

EMPATIA

Atividade 3: Tocar e Contar!

Atividades para promover as competências pessoais, sociais e de aprendizagem dos adultos

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome Tocar e Contar!	
Competência LifeComp abordada	<input type="checkbox"/> Autorregulação <input type="checkbox"/> Flexibilidade <input type="checkbox"/> Bem-estar x Empatia <input type="checkbox"/> Comunicação <input type="checkbox"/> Colaboração <input type="checkbox"/> Mentalidade de crescimento <input type="checkbox"/> Pensamento crítico <input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem
Duração¹	1-2 horas
Tipo de atividade	Narração de histórias/Reflexão/Discussão
Breve descrição	<p>Esta atividade está pensada para ser realizada presencialmente e incorpora elementos de aprendizagem social e emocional com o objetivo de praticar a escuta ativa e a compreensão do outro.</p> <p>Envolve a capacidade de observação dos/as participantes, a escuta, a partilha de conhecimentos e experiências dos/as participantes, conduzindo a um melhor conhecimento e compreensão das pessoas que nos rodeiam.</p> <p>Contar histórias permite-nos entrar em contacto com o lado emocional, espiritual e físico de nós próprios. Partilhar as nossas histórias permite que os outros encontrem experiências comuns, estabeleçam ligações entre si e desenvolvam empatia.</p> <p>Contar histórias sobre partes da vida que todos partilhamos (amor, perda, família, relações, sonhos, infância...) permite compreendermo-nos melhor e colocarmo-nos no lugar do outro.</p> <p>Esta atividade destina-se a ser desenvolvida com 6 a 8 pessoas, mas pode ser alargada a um máximo de 10.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender por que ser empático é importante.

¹ Pode ser contínuo.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer situações que provocam e apelam à empatia. ● Discutir situações que proporcionam uma oportunidade de experimentar a perspetiva de outra pessoa. ● Desenvolver a empatia em diferentes contextos de vida. ● Aprofundar o nosso conhecimento sobre as pessoas que nos rodeiam.
Contexto²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 facilitador/a ● Cadeiras em círculo ● Objetos dos/as participantes ● Caneta e papel
Dicas para facilitadores/as³	<p>Em alternativa a um objeto, pode pedir-se aos/às participantes que escolham uma música que associem a um período ou experiência específica da sua vida. Além disso, esta atividade pode ser implementada online, com todos/as a partilharem canções, pinturas, poemas ou mesmo os objectos.</p> <p>Neste caso, o/a facilitador pede, depois de ouvir a música escolhida, para escrever ou pintar as emoções/significados/experiências que a música evoca nos/as participantes.</p>
Passo a passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. O/a facilitador/a pede aos/às participantes que tragam um objeto que tenha significado para eles(elas e que tenha uma história que estejam dispostos/as a partilhar. A ideia é dar vida ao objeto e relacioná-lo com acontecimentos e emoções. 2. Um/a dos/as participantes começa e mostra o objeto sem dizer nada. O objeto pode ser passado no círculo para as mãos dos/as outros/as participantes, que podem segurá-lo, cheirá-lo ou senti-lo. 3. Os/as outros/as participantes devem escrever/pintar o que o objeto lhes evoca (utilização e experiências com o objeto, emoções e significados relacionados com o objeto). Mesmo não escrever nada é uma opção válida se alguém disser que o objeto é desconhecido ou não tem significado para ele. 4. O/a facilitador/a pede ao/à proprietário/a do objeto ("contador/a de histórias") que o apresente. Enquanto o contador de histórias descreve e conta a sua história sobre o objeto, enquanto os/as outros/as participantes ouvem atentamente sem fazer perguntas. Se quiserem, podem tomar notas ou pintar enquanto a pessoa está a falar. 5. No final da história, cada participante pode fazer perguntas. A reflexão e a discussão têm de ser livres de juízos de valor, não dando conselhos ou opiniões pessoais, mas fazendo perguntas sobre pormenores da história ou sobre como a outra pessoa se sente. 6. Os/as participantes são convidados a refletir sobre o que escreveram/pintaram/apresentaram no início e como descreveriam agora o objeto em relação à história do colega.
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> ● Como se sentiram durante esta atividade? ● Como se sentiram depois de partilharem a vossa história? ● Como se sentiram ao ouvir o feedback dos outros? ● Como é que o objeto mudou o vosso significado antes e depois de partilhar a história? ● Imaginaram como é que o contador de histórias se sentiu? ● De que forma acham que esta atividade vos fez conectar com os outros?

² Materiais e recursos necessários para a sua implementação, incluindo recursos financeiros, humanos e espaços. Caso seja necessária uma ficha de trabalho, utilize o seguinte documento para a preparar.

³ O que uma pessoa precisa de saber para implementar a atividade.

Referências	<p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. <i>21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence</i>, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.</p>
--------------------	--



Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

Atividade „Tocar e contar“

- Definição

Empatia é o poder de nos colocarmos no lugar de outra pessoa, assumindo a sua perspectiva e reconhecendo as suas emoções.

De acordo com este conceito:

- Os cérebros humanos estão programados para a empatia e a capacidade de compreender e ajudar os outros tem sido fundamental para a sobrevivência da nossa espécie.
- A capacidade de ler sinais não verbais como o tom de voz, os gestos e as expressões faciais e o desenvolvimento da escuta ativa são ferramentas para praticar e reforçar a empatia.
- Faz parte da riqueza da humanidade reconhecer e aceitar que pessoas de culturas diferentes podem ter valores diferentes ou ter experiências diferentes. Não devemos julgar ou criticar os outros, mas tentar compreender as suas emoções e pontos de vista.
- Ao adotar a perspectiva de outra pessoa, é necessário manter uma separação entre as emoções e experiências próprias e as dos outros.
- É possível sentir empatia por alguém e, ainda assim, discordar das suas atitudes ou valores.
- As intervenções educativas destinadas a aumentar a capacidade de tomada de perspectiva, a desenvolver o autoconhecimento e a proporcionar experiências positivas de alteridade ajudam a desenvolver a empatia.

- Porque é que é importante?

Para regular os comportamentos pró-sociais e inibir os comportamentos agressivos e antissociais

Pensa-se que a empatia fornece a base para atitudes e comportamentos sociais mais alargados e parece desempenhar um papel fundamental no funcionamento da sociedade

Para mediar situações de conflito/situações de violência

Numa situação de conflito, é útil mediar e comunicar de forma não violenta. Quando compreendemos as emoções, os sentimentos e as necessidades dos outros, podemos ajudar a pensar noutras formas que satisfaçam todos os envolvidos.

Melhorar a comunicação, a interação e a colaboração eficazes

A capacidade de compreender as emoções dos outros é um dos pilares da compreensão social, que é fundamental para uma comunicação e colaboração eficazes. A empatia leva à ressonância afetiva, que é a capacidade automática de se sentir emocionalmente excitado pelas emoções dos outros.

É importante para a saúde mental e o bem-estar emocional

A capacidade de reconhecer as emoções dos outros está intimamente ligada à auto-consciência ou à capacidade de identificar, rotular e descrever as próprias emoções. Quando nos relacionamos com os outros de forma empática, desenvolvemos sentimentos de pertença, ligação e confiança que podem ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.

Quando pode ser utilizado na vida quotidiana?



Exemplos:

1. No contexto profissional, o empregador pode utilizar a empatia para compreender os desafios que os seus colaboradores enfrentam e oferecer soluções personalizadas que tenham em conta as necessidades e competências de cada um.
2. Pode ajudar a mediar e a encontrar compromissos com colegas, clientes, amigos, família....
3. Pode dar-nos a possibilidade de pedir ajuda quando precisamos dela. Sabe que os outros podem sentir o mesmo que você e confia que eles também o podem ajudar.
4. Ajuda-nos a ouvir/compreender um "não" ou um "não posso" sem o interpretar como uma rejeição pessoal.
5. Ajuda a desativar uma situação de conflito ou de violência iminente.
6. Ajuda-nos a ultrapassar situações de dor psicológica quando encontramos alguém que nos ouve com empatia.
7. A empatia pode ajudar os educadores a compreender e a ouvir as necessidades e os desafios dos seus alunos e a refletir mais eficazmente sobre as estratégias andragógicas.

Referências Bibliográficas

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. e Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxemburgo, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Diwan, S. (2022). Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers). Paris: UNESCO.

Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy, 1(4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). The Activating Social Empathy School Evaluation 2021. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway

