



CITIZENS ACCELERATOR

Empatia social

Sessão de Micro-aprendizagem



Co-funded by
the European Union

Definição



Empatia social é a capacidade de **compreender e partilhar** os sentimentos e as **perspetivas dos outros**.

Não é o equivalente à simpatia, que pode implicar pena ou tristeza pelo infortúnio de alguém, pelo contrário, a **empatia implica** uma **compreensão profunda das emoções da outra pessoa**.

Benefícios



Melhor comunicação:

A empatia social melhora a comunicação revelando um interesse genuíno pelos pensamentos e sentimentos dos outros. Também ajuda a resolver conflitos, a lidar com preocupações e a criar um ambiente positivo.



Relações fortalecidas:

A empatia social fortalece as relações, ao promover a confiança, o respeito mútuo e a ligação emocional.



Compreensão cultural:

A empatia é essencial para compreender e valorizar as diversas perspectivas culturais, promover a tolerância e reduzir os preconceitos.





Caraterísticas da empatia social





- **Escuta ativa:** **escutar** ativamente os outros sem julgamentos ou interrupções é um componente essencial da empatia social.
- **Tomada de perspectiva:** **ser** capaz de ver uma situação na perspectiva de outra pessoa ajuda a compreender as suas emoções e reações.
- **Regulação emocional:** indivíduos empáticos conseguem gerir as suas emoções, permitindo-lhes responder às emoções dos outros de forma adequada.
- **Sinais não-verbais:** a compreensão da linguagem corporal, das expressões do rosto e do tom de voz aumenta a compreensão empática.

Desenvolver empatia social





- **Praticar a atenção plena:** estar atento ao momento ajuda a compreender as emoções dos outros sem distrações.
- **Cultivar a curiosidade:** fazer perguntas abertas para encorajar os outros a partilharem os seus pensamentos e sentimentos.
- **Ler muito:** A exposição a diversas experiências e perspetivas através da literatura e dos média pode aumentar a empatia.
- **Valorizar as emoções: reconhecer** e valorizar sempre os sentimentos dos outros.

Desafios à empatia social





- **Preconceitos e estereótipos:** os preconceitos podem impedir a compreensão empática. Reconhecer e desafiar estes preconceitos é crucial.
- **Exaustão emocional: sentir** as emoções dos outros constantemente pode ser desgastante. Aprender a estabelecer limites emocionais é essencial.

Conselhos para enfrentar estes desafios

- **Reconhecer preconceitos pessoais:** reconhecer e confrontar os seus preconceitos é o primeiro passo para os ultrapassar.
- **Cultivar a auto-consciência:** desenvolver a compreensão das próprias emoções e como estas influenciam as perceções que tem dos outros.
- **Promover a consciencialização cultural:** procure conhecer as diferentes culturas, tradições e perspetivas. Este conhecimento ajuda a compreender os diversos pontos de vista.
- **Reconhecer as emoções:** aprender a identificar e a compreender várias emoções, tanto em si como nos outros. Esta sensibilização constitui a base da empatia..
- **Regular as emoções:** praticar técnicas de regulação emocional para gerir as próprias emoções de forma eficaz, permitindo-lhe responder empaticamente aos outros.

Parceiros



act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante
USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR  ADULT
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Obrigado!