



# CITIZENS ACCELERATOR

## Empatia social

Sessió de microaprenentatge



Co-funded by  
the European Union

# Definició



L'**empatia social** és la capacitat de comprendre i compartir els sentiments i perspectives dels altres.

No és el mateix que la compassió, que pot implicar llàstima o pena per la desgràcia d'algú, però l'empatia implica una **comprensió profunda de les emocions d'una altra persona**.

# Avantatges



## Millor comunicació :

L'empatia social millora la comunicació en mostrar un interès genuí pels pensaments i els sentiments dels altres. També ajuda a resoldre conflictes, abordar preocupacions i crear un entorn positiu.



## Relacions més sòlides :

L'empatia social enforteix les relacions en fomentar la confiança, el respecte mutu i la connexió emocional.



## Comprensió cultural:

L'empatia és vital per comprendre i apreciar les diverses perspectives culturals, promoure'n la tolerància i reduir els prejudicis.





# Components de l'empatia social

---





- **Escolta activa:** Escoltar activament els altres sense jutjar-los ni interrompre'ls és un component essencial de l'empatia social.
- **Presa de perspectiva:** Ser capaç de veure una situació des de la perspectiva d'una altra persona ajuda a comprendre les seves emocions i reaccions.
- **Regulació emocional:** Les persones empàtiques poden gestionar les seves emocions, cosa que els permet respondre adequadament a les emocions dels altres.
- **Senyals no verbals :** Comprendre el llenguatge corporal, les expressions facials i el to de veu millora la comprensió empàtica.

# Desenvolupament de l'empatia social

---





- **Practica el mindfulness o consciència plena:** Estar present al moment ajuda a comprendre les emocions dels altres sense distraccions.
- **Cultiva la curiositat:** Fes preguntes obertes per animar els altres a compartir els seus pensaments i sentiments.
- **Llegeix molt:** L'exposició a diverses experiències i perspectives mitjançant la literatura i els mitjans de comunicació pot augmentar l'empatia.
- **Valida les emocions:** Reconeix i valida contínuament els sentiments dels altres.

# Reptes de l'empatia social







- **Prejudicis i estereotips:** Els prejudicis poden obstaculitzar la comprensió empàtica. Reconèixer i qüestionar aquests prejudicis és crucial.
- **Esgotament emocional:** Sentir constantment les emocions dels altres pot ser esgotador. És essencial aprendre els límits emocionals.

## Consells per abordar aquests reptes

- **Reconéixer els prejudicis personals** : Reconeix i enfronta't als teus biaixos i prejudicis. Comprendre els teus propis prejudicis és el primer pas per superar-los.
- **Cultivar l'autoconsciència**: Desenvolupa una comprensió de les teves pròpies emocions i de com influeixen en les percepcions dels altres.
- **Promoure la consciència cultural** : Educa't sobre diferents cultures, tradicions i perspectives. Aquest coneixement ajuda a comprendre diversos punts de vista.
- **Reconéixer les emocions** : Aprèn a identificar i comprendre les diferents emocions, tant en tu com en els altres. Aquesta consciència és la base de l'empatia.
- **Regular les emocions**: Practica tècniques de regulació emocional per gestionar eficaçment les teves pròpies emocions, cosa que et permetrà respondre amb empatia als altres.

# Socis



CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaïd**  
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



  
**cesie**  
the world is only one creature

 **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 ACCELERATOR



Co-funded by  
the European Union

Gràcies!