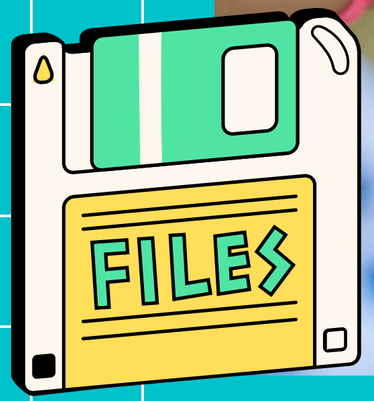
CONTINGUTS D'APRENENTATGE GAMIFICATS: EMPATIA

Co-funded by
the European Union



COMPETÈNCIES CLAU

CREATIVITAT

PENSAMENT CRÍTIC

DIVERSITAT

EMPATIA

OCUPABILITAT

ECOLOGÍA

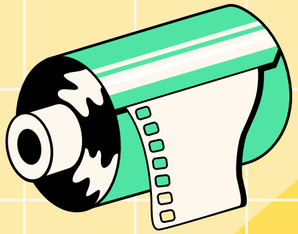
APRENENTATGE

SALUT MENTAL

TREBALL EN EQUIP

VALORS

INTRODUCCIÓ



EMPATIA

Aquest fullet de contingut d'aprenentatge gamificat se centra en l'empatia. És una introducció apassionant per traduir l'"empatia" en accions concretes i una exploració sobre com copsar de manera més concreta el significat d'aquest valor i competència. Nosaltres, amb una mica de suport mutu, podem començar a aprendre l'empatia a principis de la nostra vida. I això és una bona notícia! Contribueix a crear una vida més saludable i més significativa.

Segons el diccionari en línia Merriam-webster (2021), l'empatia és l'acció d'entendre, ser conscient, sensibilitzar-se i experimentar indirectament els sentiments, pensaments i experiència d'una altra persona del passat o del present sense tenir els sentiments, pensaments i experiència plenament comunicats de manera explícitament objectiva (https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy).

L'empatia es considera un concepte paraigua que conté un cúmul d'experiència personal que influeix en les nostres percepcions sobre els altres des d'una perspectiva cognitiva (pensant en la perspectiva dels altres) i també des d'una perspectiva emocional/afectiva (comprendre i reflexionar sobre les vulnerabilitats i reaccions emocionals). d'altres) (Pfattheicher et al., 2020; Janssen, 2012; Shamay-Tsoory, 2011).

Per facilitar la comprensió, es pot descriure l'empatia com la capacitat d'entendre el que senten els altres, quina és la perspectiva d'una altra persona sobre situacions, accions, persones. Tradicionalment, l'empatia és una capacitat de posar-se en la pell d'una altra persona. El propòsit de l'empatia és donar una millor comprensió de les persones sobre les relacions socials i personals per tal de tenir una millor funcionalitat social i relació interpersonal. L'empatia és més que ser simpàtic o compassiu, és la capacitat d'experimentar a un mateix, utilitzant el poder de la imaginació, el que senten les altres persones en diverses situacions (de vegades més enllà de la nostra experiència prèvia). L'empatia ajuda a construir les nostres tendències naturals i enforteix la nostra capacitat de preocupar-nos pels altres. És un element important en el foment de la intel·ligència emocional. Sovint, l'empatia s'entén a través de la idea de posar-se a la pell de l'altre.

Com a habilitat complexa (Goleman, 2019), l'empatia és una barreja d'altres habilitats específiques i està en interconnexions amb habilitats com: comprendre els altres (empatia cognitiva), ajudar els altres a créixer i desenvolupar-se, acceptar la diversitat, gestionar i comprendre les emocions, estar en una connexió emocional amb els altres (empatia emocional); ser assertiu, poder treballar en equip, estar disposat a ajudar els altres (empatia compassiva), trobar una vida personal i professional significativa i gratificant.

Els següents exercicis proposats exploren l'empatia d'una manera molt pràctica. L'empatia és molt més que una paraula de moda, és una acció concreta i pràctica. És una competència valuosa que enriqueix la nostra convivència i, finalment, condueix a una "convivència millor". Per tant, l'empatia no és una "competència natural nascuda", és un acte conscient que es pot practicar i fer créixer.

Els següents exercicis proposats exploren l'empatia d'una manera molt pràctica. L'empatia és molt més que una paraula de moda, és una acció concreta i pràctica. Es tracta d'una competència valuosa que enriqueix la nostra convivència i, finalment, condueix a una 'millor convivència'. Per tant, l'empatia no és una 'competència natural nascuda', sinó un acte conscient que pot practicar-se i desenvolupar-se.

ACTIVITATS D'EMPATIA

QUÈ PASSARIA SI JO FOS...

COLLAGE DE SENTIMENTS

QUÈ PASSARIA SI JO FOS...

Posa't en unes sabates differents

DURACIÓ

30-40 minuts

MIDA DEL GRUP

Entre 5 i 15 persones

NIVELL DE COMPLEXITAT

Moderat a difícil

VISIÓ GENERAL

Aquesta activitat ajuda els participants a experimentar emocions específiques per una perspectiva de vida diferent, els anima a comprendre millor els sentiments i comportaments dels altres. A més, pot ser un bon punt per conscienciar els participants sobre l'impacte dels nostres missatges sobre els altres en diferents contextos socials o de comunicació.

OBJECTIUS

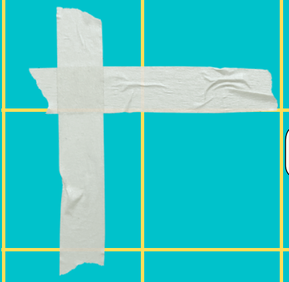
Com a treballador juvenil, pots utilitzar aquesta activitat per:

Identificar els sentiments personals en possibles situacions de la vida

Experimentar la perspectiva dels altres sobre les experiències de vida d'altres persones

Compartir amb els altres sentiments i emocions personals

MATERIALS



CINTA ADHESIVA

PAPERS IMPRESOS O ESCRITS (PREPARAR PRÈVIAMENT)

STEP BY STEP

1

Tots els membres del grup formen part de l'activitat però de 5 a 6 persones tindran un paper específic. Demana que 5-6 membres del grup siguin voluntaris

2

Després d'això, enganxa un tros de paper imprès al dors de cada voluntari. Assegura't que encara no poden identificar la paraula escrita per ells mateixos.

3

Els papers poden tenir diferents professions, religions, persones amb dificultats econòmiques, persones amb ulleres, etc. (és preferible tenir paraules amb potencial d'etiquetatge). Tria les paraules d'etiquetatge segons les particularitats dels membres del grup (edat, especificitats culturals, etc.)

4

Es convida al grup a caminar i interactuar entre ells, i amb les 'persones etiquetades' segons la seva etiqueta, sense esmentar clarament el que hi ha escrit al paper.

5

Passats 3-5 minuts s'aturarà la caminada i les persones etiquetades intentaran identificar el que hi ha escrit al seu paper

6

Informa a tots els participants que això només era una activitat, un joc de rols i que totes les conductes formaven part del joc. Comença el debat de l'activitat

AVALUACIÓ DEL DEBRIEFING

LES PREGUNTES SEGÜENTS ES PODEN FER EN L'ORDRE SUGGERIT

Demana al grup que segui en cercle, perquè tothom es pugui veure i escoltar. Què us ha sembla aquesta activitat? Hi ha hagut alguna cosa que us hagi sorprès?

Demana a totes les 'persones etiquetades' que comparteixin com s'han sentit durant i al final de l'activitat? Què pensen del comportament dels altres participants?

Demana als 'participants no etiquetats' que expressin els seus sentiments generats per l'activitat

Convida els participants a reflexionar sobre com creuen que a la vida real les persones en risc de ser etiquetades o marginades ho experimentarien

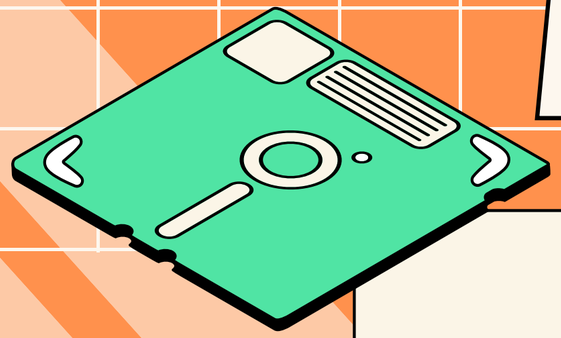
Pregunta si algú vol compartir una experiència personal de situacions en què s'ha sentit tractat per altres amb manca d'empatia

Subratlla el significat de l'empatia i destaca la importància d'aquestes interaccions i interrelacions entre humans

Destaqueu que l'empatia es pot construir encara més a partir de valors i actituds prosocials, consciència emocional, pensament prospectiu i anticipatori, etc

Convida als participants a explorar la possible importància que pot tenir l'empatia en la nostra vida diària o per aconseguir un benestar mutu més gran.
Què treus d'aquesta activitat per tu mateix?

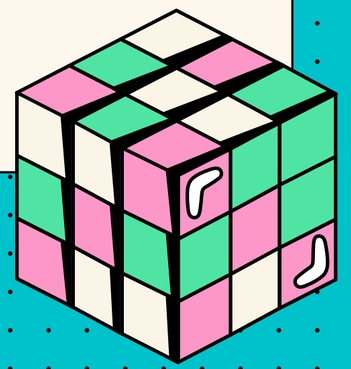
POSSIBLES ADAPTACIONS

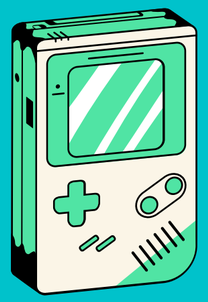


La dramatització i els “participants etiquetats” poden ser actors i els “no etiquetats” poden ser espectadors que, durant la pròpia activitat, fan diferents observacions.

CONSELLS PER AL FACILITADOR

Segons l'edat dels participants o la seva situació social, trieu amb cura les paraules-etiquetes o opteu per un enfocament més metafòric.
Si és necessari i beneficiós, el facilitador pot formar part del "joc" i actuar com a participant.
Com a facilitador, manteniu-vos centrat en el procés. És important tenir en compte les paraules estereotipades i els comportaments estereotipats que manifesten els participants durant l'activitat. Aquestes observacions són valuoses durant la fase de debriefing (per exemple: es pot preguntar als participants si un comportament concret mostrat durant l'activitat va ser empàtic o no).





SUGGERIMENTS PER AL SEGUIMENT

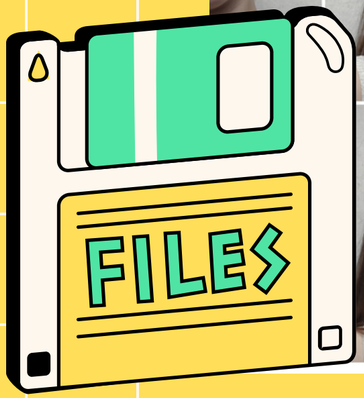
Els participants poden portar un diari reflexiu personal que descriu les situacions de la seva vida en què senten la necessitat de l'empatia dels altres. A més: quan, on i com creuen que és important manifestar-se com a persona empàtica

IDEES PER A L'ACCIÓ

Aquest tipus d'exercicis es poden utilitzar per millorar la comunicació grupal, comprendre la importància i els valors del respecte a la diversitat. Pot ser útil per facilitar la comprensió dels sentiments dels altres en diferents situacions de la vida. Es pot utilitzar en el teu grup de joves o aula, fins a una formació professional.

COLLAGE DE SENTIMENTS

Entendre i compartir els sentiments



DURACIÓ

45-50 minuts

MIDA DEL GRUP

Mínim 3 persones

NIVELL DE COMPLEXITAT

Moderat

VISIÓ GENERAL

Es tracta d'una activitat divertida per a joves o adults en diferents entorns com ara un grup de joves, aula, taller, sobretot si algunes persones són més aviat tímides i poden tenir dificultats per representar les seves emocions davant d'altres. Es pot fer un collage de sentiments utilitzant papers de revistes, imatges i imatges, frases, paraules, símbols, colors. Es recomana als participants que aprofundeixin en els detalls del que han observat sobre l'expressió facial de la persona, el seu llenguatge corporal o el context de la foto o la il·lustració. Al final es fa una visita a la galeria i un debriefing tanca l'activitat

OBJECTIUS

Com a treballador juvenil, pots utilitzar aquesta activitat per:

Identificar sentiments en diferents situacions de la vida

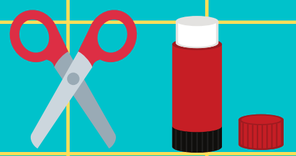
Compartir sentiments personals

Fomentar l'escolta de la perspectiva dels altres sobre els sentiments i les experiències

MATERIALS

REVISTES

CARTOLINA O PAPER DE CONSTRUCCIÓ



TISORES I BARRES DE COLA

RETOLADORS

STEP BY STEP

1. Crea grups de 3 a 5 persones
2. Col·loca tots els materials al mig de la sala, perquè tots els grups hi puguin accedir fàcilment
3. Convida als participants a retallar imatges i altres parts de les revistes de persones que expressin qualsevol tipus de sentiment i explica que aquestes imatges estan destinades a construir un "collage de sentiments".
4. Reparteix retoladors i demana als grups que etiquetin cada imatge del seu collage amb una paraula de sentiment.
5. Finalitza el collage i convida cada grup a afegir un títol a la seva col·lecció de sentiments
6. Demana als grups que pengin el seu collage a una paret de la sala, per tal de crear una galeria amb tots els collages
7. Dona temps perquè cadascú visiti els altres collages. Si el temps ho permet, demana a cada grup que expliqui davant dels altres el seu 'collage artístic de sentiments'.
8. Comença el debriefing de l'activitat.

AVALUACIÓ DEL DEBRIEFING

LES PREGUNTES SEGÜENTS ES PODEN FER EN L'ORDRE SUGGERIT

Després del moment de la galeria, demana a tots els participants que seguin junts en cercle, perquè tothom es pugui veure i escoltar

Com t'ha anat aquesta activitat?

Quines han sigut les parts fàcils i quines més difícils de tractar?

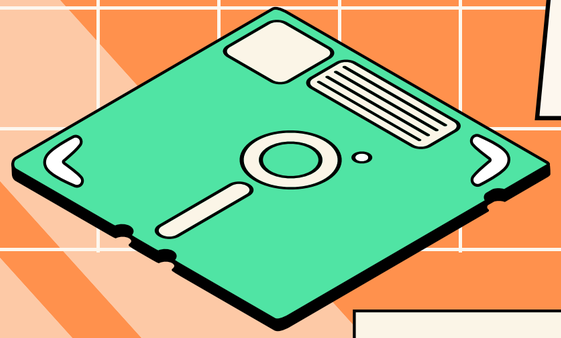
Quins han sigut els principals sentiments descrits?

Quins indicis podrien donar suport a aquestes conclusions?

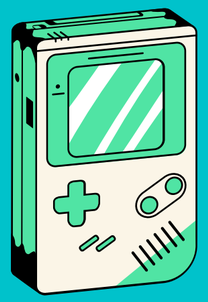
Quines poden ser les raons que expliquen la importància de conèixer i entendre la perspectiva d'una altra persona?

Què treus d'aquesta activitat per tu mateix?

POSSIBLES ADAPTACIONS



Creeu junts un collage de sentiments. Feu això en una línia de temps amb diferents dies, setmanes o mesos. P.ex. els primers 6 mesos d'estar junts (com a grup de joves, classe, equip, etc.).
Crea un codi de color on cada color diferent simbolitza un sentiment determinat.
Convida tothom a "colorejar" els diferents sentiments després d'una activitat o un dia.

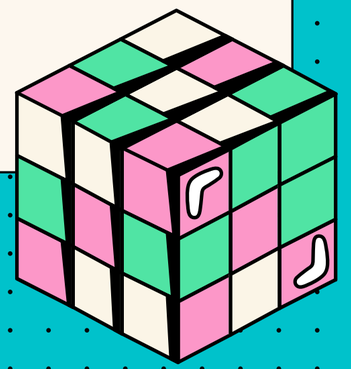


SUGGERIMENTS PER AL SEGUIMENT

Demana als participants que pensin en com usen en realitat els sentiments personals i com reaccionem davant dels sentiments dels altres.

IDEAS PER L'ACCIÓ

Donant el desafiament correcte al grup i estimulant la curiositat, construint l'activitat per pensar com si estiguessin a les altres sabates. Convida cada participant a analitzar els seus biaixos que interfereixen amb la capacitat d'escoltar i empatitzar amb els altres.

CONSELLS PER AL FACILITADOR

- Anima els participants a comunicar-se entre si.
- Doneu suport als joves perquè expressin lliurement la vostra opinió i assegureu-vos que els altres la respectin.
- Brinda comentaris positius.
- Fomenta el pensament creatiu i recolza el “pensament innovador”.
- Facilita un procés d'escolta activa dins del grup.
- Promou l'intercanvi d'idees i punts de vista personals al grup.