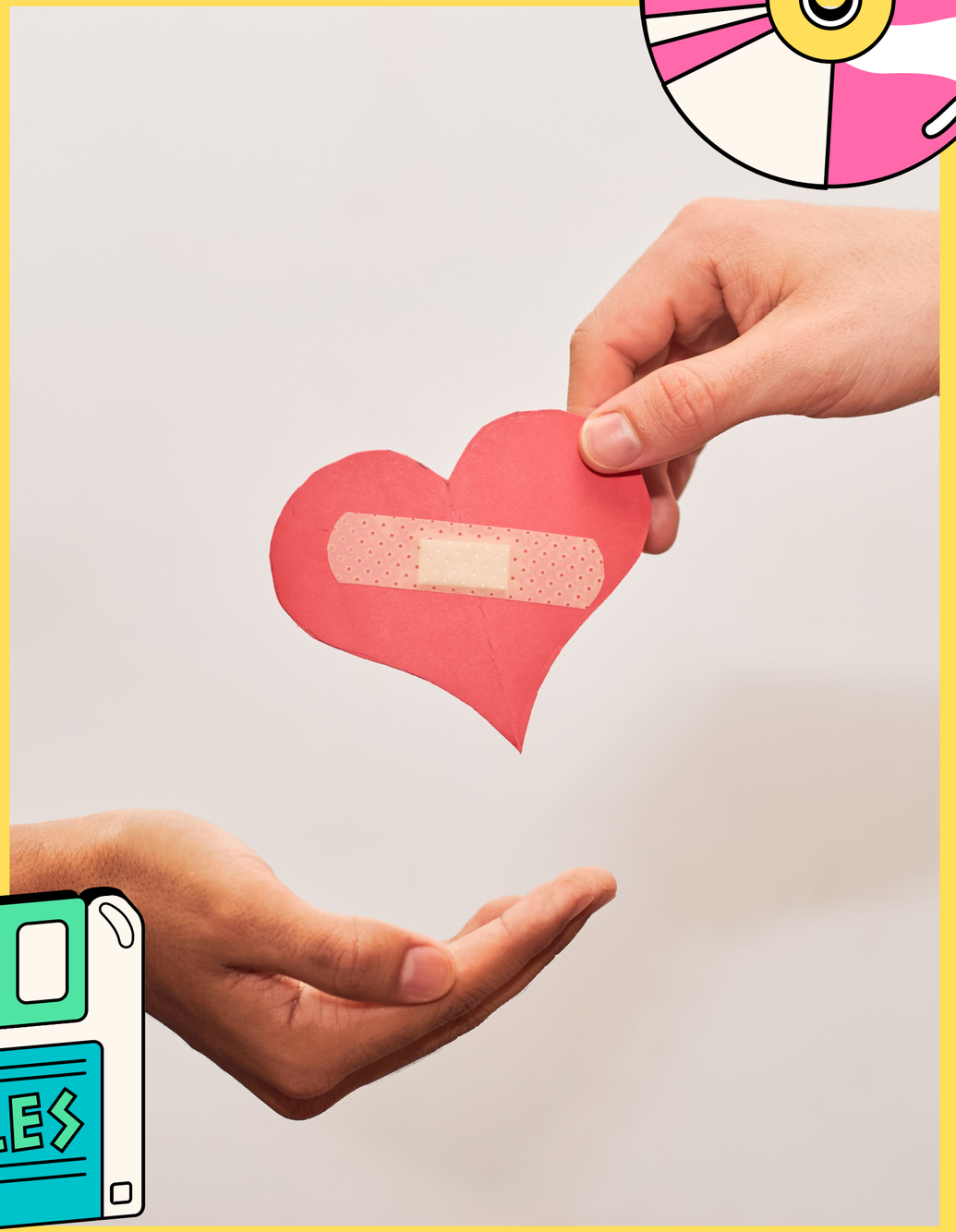
GLC: EMPATIA

Co-funded by
the European Union



COMPETÊNCIAS CHAVE

- CRIATIVIDADE
- PENSAMENTO CRÍTICO
- DIVERSIDADE
- EMPATIA
- EMPREGABILIDADE
- ECOLOGIA
- APRENDIZAGEM
- SAÚDE MENTAL
- TRABALHO DE GRUPO
- VALORES

O PROJETO GAMED

Esta série de dez brochuras educativas e temáticas é um dos quatro produtos intelectuais tangíveis resultantes de uma parceria internacional entre seis parceiros de três países europeus (Portugal, Roménia e Espanha). Um consórcio transectorial combinando diferentes sectores educativos serviu de base à criação de várias e ricas intervenções educacionais a vários níveis.

Enquanto trabalhávamos com os jovens, apercebemo-nos da falta de ferramentas eficientes e adequadas para apoiar a nossa abordagem educativa -centrada no aprendente, nomeadamente no domínio das competências-chave adequadas à realidade atual.

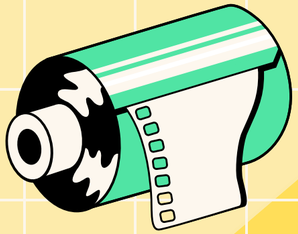
As dez brochuras temáticas com conteúdo de aprendizagem lúdica (CAL) visam introduzir, apoiar e desenvolver a capacidade dos profissionais que trabalham com jovens em contextos de ensino formal e não formal. Centram-se sobretudo na melhoria da qualidade dos programas educativos destinados a desenvolver as competências-chave conducentes a uma vida bem-sucedida e, ao mesmo tempo, a incutir nos jovens valores fundamentais como a equidade, a justiça social, a não discriminação e a participação na comunidade.

Cada brochura de CAL vale por si, mas todas elas estão interligadas de modo a criar a oportunidade e a possibilidade de serem facilmente transponíveis para as diversas realidades em que os jovens se inserem. As brochuras de CAL são facilmente utilizáveis em todas as diferentes esferas de atividade dos jovens: trabalho com jovens, educação, famílias e grupos de pares.
As atividades educacionais têm como destinatários jovens dos 13 aos 30 anos. Naturalmente, é benéfico e desejável ajustar a ênfase e o nível de complexidade dos exercícios ao grupo etário com que estiver a lidar.

As dez diferentes brochuras educativas seguem a mesma filosofia e apresentam uma estrutura semelhante e uma imagem visual coerente. Cada brochura inclui também hiperligações e referências úteis para um maior aprofundamento dos temas.

Esperamos que esta brochura e o seu conteúdo inspirem uma exploração mais ampla.

“gamED: A Ludificação para o Desenvolvimento de Competências Essenciais no Trabalho com Jovens” é um projeto da Acção-Chave 2 co-financiado pelo Programa «Juventude em Acão» Erasmus+ da União Europeia sob o n.º de referência 2020-3-RO01-KA205-095067. O conteúdo não reflete obrigatoriamente a visão e a opinião da Comissão Europeia.



EMPATIA

Esta brochura com conteúdo de aprendizagem lúdica foca-se na empatia. É uma excitante introdução à tradução da “empatia” em ações concretas e uma exploração sobre a forma de compreender concretamente o significado e competência desse valor. Com um pouco de apoio mútuo, podemos começar a aprender empatia desde cedo nas nossas vidas. E isto são boas notícias! Contribui para a criação de uma vida mais saudável e significativa.

De acordo com o dicionário on-line Merriam-webster (2021), empatia é a ação de compreender, ter noção, ser sensível e experimentar indiretamente os sentimentos, pensamentos e experiências de outra pessoa, no passado ou no presente, sem que os sentimentos, pensamentos e experiências sejam integralmente comunicados de forma objetiva e explícita (https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy).

A empatia é considerada um conceito guarda-chuva que contém um cúmulo de experiência pessoal que influência a nossa perceção sobre os outros de uma perspetiva cognitiva (pensar na perspetiva dos outros) e também de uma perspetiva emocional/afetiva (compreender e refletir sobre as vulnerabilidades e reações emocionais dos outros) (Pfattheicher et al., 2020; Janssen, 2012; Shamay-Tsoory, 2011).

Para facilidade de compreensão, podemos descrever empatia como a capacidade de entender o que os outros sentem, qual é a perspetiva de outra pessoa sobre situações, ações, pessoas. Tradicionalmente, a empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa. A Empatia tem por finalidade uma melhor compreensão das pessoas sobre as relações sociais e pessoais, de forma a melhorar a funcionalidade social e o relacionamento interpessoal. A empatia é mais do que ser simpático ou compassivo, é a capacidade de experimentar, usando o poder da imaginação, o que as outras pessoas sentem em várias situações (às vezes além da nossa experiência anterior). A empatia apoia a construção das nossas tendências naturais e fortalece a nossa capacidade de cuidar dos outros. É um elemento importante na promoção da inteligência emocional. Muitas vezes, compreende-se a empatia através da ideia de se colocar no lugar do outro.

Enquanto competência complexa (Goleman, 2019), a empatia é uma mistura de outras competências específicas e está interligada com capacidades, tal como: entender os outros (empatia cognitiva), apoiar os outros a crescer, apoiar o desenvolvimento dos outros, aceitar a diversidade, gerir e compreender emoções, ter uma relação emocional com os outros (empatia emocional); ser assertivo, ser capaz de trabalhar em equipa, estar disposto a ajudar os outros (empatia compassiva), ter uma vida pessoal e profissional significativa e gratificante.

Os exercícios propostos a seguir exploram a empatia de maneira muito prática. A empatia é muito mais do que uma palavra da moda, é uma ação concreta e prática. É uma competência valiosa que enriquece a convivência e, eventualmente, conduz a uma “melhor convivência”. A empatia não é, assim, uma “competência nata”, é um ato consciente que pode ser praticado e desenvolvido.

ACTIVIDADES "EMPATIA"

E SE EU FOSSE...

COLAGEM DE SENTIMENTOS

E SE EU FOSSE...

Experimentar diferentes papéis

DURAÇÃO

30 - 40 minutos

TAMANHO DO GRUPO

Entre 5 a 10 pessoas

NÍVEL DE COMPLEXIDADE

Moderado a dificil

RESUMO

Esta atividade apoia os participantes a experimentar e viver emoções específicas de uma perspetiva de vida diferente, incentiva a uma melhor compreensão dos sentimentos e comportamentos dos outros.
Também pode ser um bom ponto para os participantes tomarem consciência sobre o impacto das nossas mensagens em outras pessoas em diferentes contextos sociais ou comunicacionais.

OBJECTIVO

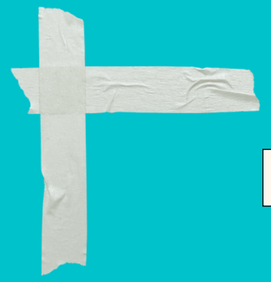
Ao trabalhar com os jovens pode usar esta atividade para

Identificar sentimentos pessoais em situações de vida distintas

Experimentar a perspetiva dos outros sobre a experiência de vida de outras pessoas

Partilhar sentimentos e emoções pessoais com os outros

MATERIAL



FITA ADESIVA

DOCUMENTOS ESCRITOS OU IMPRESSOS (PREPARADOS COM ANTECEDÊNCIA)

PASSO A PASSO

1

Todas as pessoas do grupo fazem parte da atividade, mas 5 - 6 pessoas vão ter um papal específico. Peça 5-6 voluntários para esta atividade.

2

Depois, cole um papel com uma palavra impressa nas costas de cada voluntário Certifique-se de que eles não conseguem identificar a palavra escrita.

3

Os papéis podem ter diferentes profissões, religiões, pessoas que enfrentam dificuldades económicas, pessoas com óculos, etc. (é preferível ter palavras com uma potencial rotulagem). Escolha as palavras do rótulo de acordo com as particularidades

4

O grupo é convidado a andar à volta dos uns dos outros e a interagir entre si e com as “pessoas rotuladas”’ de acordo com o seu rótulo, sem mencionar de forma evidente o que está escrito no papel.

5

3-5 minutos o grupo pára e as pessoas vão tentar identificar o que está escrito no seu papel

6

Informe todos os participantes que isto foi só uma atividade, uma representação e que todos os comportamentos faziam parte do jogo.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

PEÇA AO GRUPO PARA SE SENTAR NUM CÍRCULO, DE FORMA QUE TODOS CONSIGAM VER E OUVIR OS OUTROS. DÊ INÍCIO À AVALIAÇÃO

O que pensa desta atividade? Ficou surpreendido com alguma coisa?

Peças às “pessoas rotuladas” para partilharem como se sentiram durante e no fim desta atividade?

O que é que pensaram do comportamento dos outros participantes?

Peça aos “participantes não rotulados” para falarem dos seus sentimentos gerados por esta atividade.

Convide os participantes a refletirem como é que eles pensam que as pessoas em risco de serem rotuladas ou marginalizadas na vida real, experienciam isto.

Pergunte se alguém pretende partilhar uma experiência pessoal de situações em que se sentiu que foi tratado com falta de empatia por outras pessoas.

Reforce o significado de Empatia e a importância das interações e inter-relações entre os seres humanos.

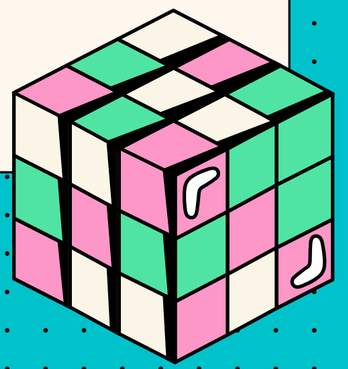
Enfatize que a empatia pode ser ainda mais desenvolvida em pro-valores e atitudes sociais, consciência emocional, pensamento prospetivo e antecipatório, etc.

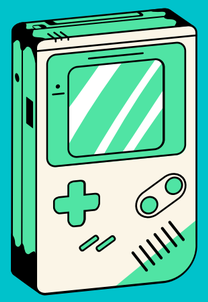
POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

A dramatização e os “participantes rotulados” podem ser atores e os “não rotulados” podem ser espectadores que, durante esta a atividade, fazem diferentes observações.

Escolha as palavras rótulo com cuidado em função da idade dos participantes ou da sua situação social, ou opte por uma abordagem mais metafórica. Se for necessário e vantajoso, o educador pode fazer parte do “jogo” e atuar como participante.
Enquanto educador, tem de estar focado no processo. É importante manter os participantes interessados durante a atividade. Estas observações são importantes na fase de avaliação (por exemplo: pode-se perguntar aos participantes se um determinado comportamento mostrado durante a atividade foi, ou não, empático).

DICAS AO EDUCADOR





SUGESTÕES PARA ACOMPANHAMENTO

Os participantes podem manter um Diário Reflexivo pessoal com as suas situações de vida em que sentem necessidade da empatia dos outros. E mais ainda: quando, onde e como pensam que é importante manifestarem-se como uma pessoa empática.

IDEIAS DE AÇÃO

Esse tipo de exercício pode ser usado para melhorar a comunicação do grupo, compreender a importância e os valores do respeito pela diversidade. Pode ser útil para facilitar a compreensão dos sentimentos de outras pessoas em várias situações da vida. Pode ser usado no seu grupo de jovens ou na sala de aula, e até em contexto de formação profissional.

COLAGEM DE SENTIMENTOS

Compreender e partilhar sentimentos

DURAÇÃO

45-50 minutos

TAMANHO DO GRUPO

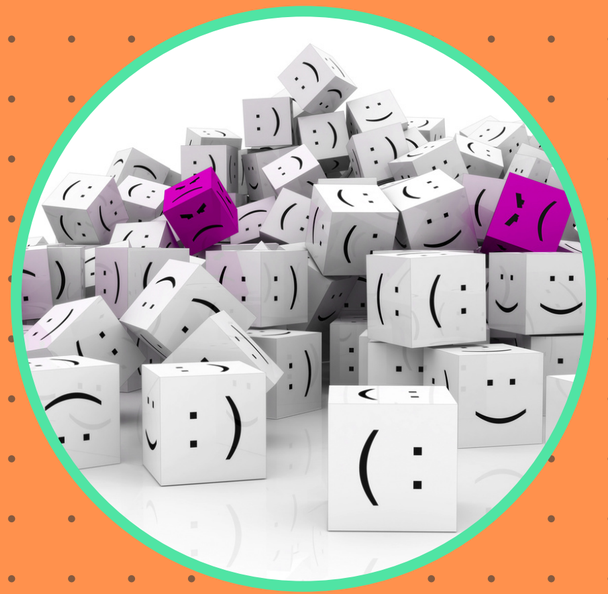
Mínimo 3 participantes

NÍVEL DE COMPLEXIDADE

Moderado

RESUMO

Esta é uma atividade divertida para jovens ou adultos em diferentes ambientes, como um grupo de jovens, sala de aula, oficina, especialmente se algumas pessoas forem muito tímidas e tiverem dificuldade em expressar as suas emoções à frente dos outros. Uma ligação de sentimentos pode ser feita recorrendo a revistas, fotografias e imagens, frases, palavras, símbolos, cores. Os participantes são incentivados a descrever o que observaram na expressão facial da pessoa, linguagem corporal ou o contexto da fotografia ou ilustração. No fim faz-se uma visita à galeria e a atividade termina com a avaliação.



OBJECTIVO

Ao trabalhar com os jovens, pode utilizar esta atividade para

Identificar sentimentos em diferentes situações da vida

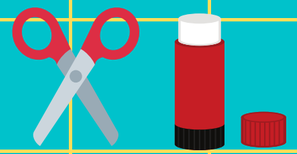
Partilhar sentimentos pessoais

Incentivar a ouvir a perspetiva dos outros sobre sentimentos e experiências

MATERIAL

UMA PILHA DE REVISTAS

CARTOLINA OU CARTÃO



TESOURAS E COLA

MARCADORES

PASSO A PASSO

1. Criar grupos de 3 a 5 pessoas
2. Colocar todo o material no meio da sala, de forma que todos os grupos tenham acesso
3. Convidar os participantes a recortar fotografias e outras partes de revistas com pessoas que expressam algum tipo de sentimento e explique que essas imagens se destinam a fazer uma “colagem de sentimentos”
4. Entregue os marcadores e peça aos grupos para identificar cada fotografia da sua colagem com um sentimento
5. Finalizar a colagem e convidar cada grupo a acrescentar um título à sua coleção de sentimentos;
6. Pedir aos grupos para pendurarem a sua colagem na parede da sala, de forma a criar uma galeria com todas as colagens.
7. Dê algum tempo a cada um para ver as outras colagens. Se houver tempo, peça a cada grupo para explicar aos outros a sua “arte de colagem de sentimentos”
8. Dê início à avaliação da atividade.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

PEÇA AO GRUPO PARA SE SENTAR NUM CÍRCULO, DE FORMA QUE TODOS CONSIGAM VER E OUVIR OS OUTROS. DÊ INÍCIO À AVALIAÇÃO

O que é que esta atividade significou para si?

Quais foram as partes fáceis e as difíceis ou mais difíceis de tratar?

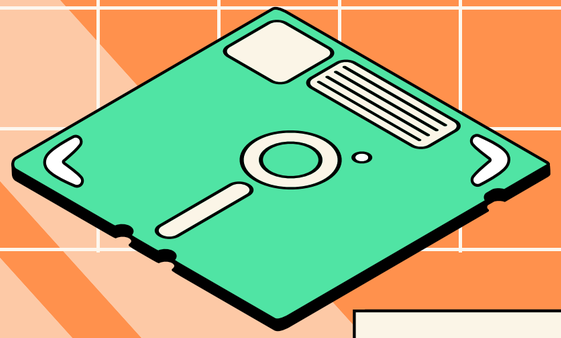
Quais foram os principais sentimentos descritos?

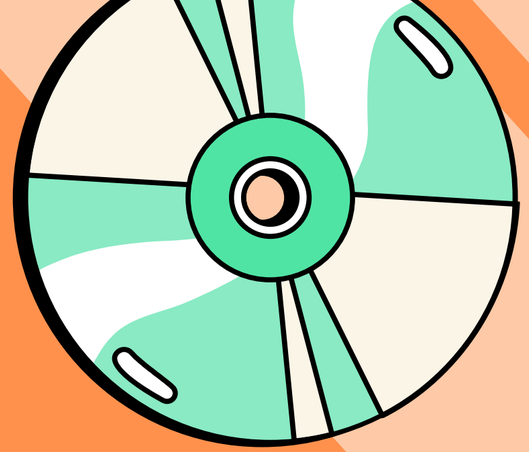
Quais pistas poderiam apoiar essas conclusões?

Quais são as razões que explicam a importância de conhecer e compreender a perspetiva de outra pessoa?

O que aprendeu com esta atividade?

POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES





Fazer uma colagem de sentimentos em conjunto. Faça isso com regularidade, diferentes, dias, semanas ou meses. Por exemplo, os primeiros 6 meses de convivência (como um grupo de jovens, turma, equipa, etc.).
Crie um código de cores, em que cada cor diferente simboliza um determinado sentimento. Convide todos a “colorir” os seus diferentes sentimentos depois de uma atividade ou ao fim do dia.

Incentivar os participantes a comunicarem entre si.

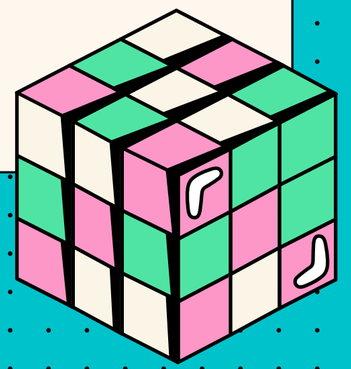
Apoiar os jovens a expressar a sua opinião livremente e assegurar que é respeitada pelos outros.

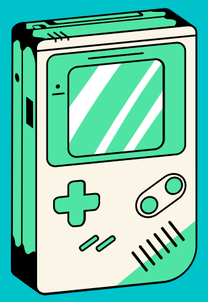
Incentivar o pensamento crítico e apoiar o “pensamento fora da caixa”.

Facilitar o processo de escuta ativa no grupo.

Promover a partilha de ideias e pontos de vista pessoais no grupo.

DICAS AO EDUCADOR





SUGESTÕES PARA ACOMPANHAMENTO

Peça aos participantes para pensarem como é que usam, na realidade, os sentimentos pessoais e como é que reagimos aos outros sentimentos.

IDEIAS DE AÇÃO

Apresentar o desafio certo ao grupo e estimular a curiosidade, construindo a atividade de forma a pensar como estar no lugar do outro. Convidar cada participante a analisar os seus próprios preconceitos que interferem na capacidade de ouvir e ter empatia com os outros.