

Nom de la dinàmica: L'empatia.

Temps aproximat: 55 minuts (presentació, 5 minuts; què és l'empatia?, 10 minuts; diferències en l'empatia, 15 minuts; posicions i presentació dels alumnes, 20 minuts; tancament, 5 minuts).

Habilitats que es treballen:

Empatia: posar-se a la pell, en el lloc, en la situació... de l'altra persona per poder entendre-la millor i donar-li una resposta de manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Ens acostem als altres amb la predisposició de saber què senten, volen o necessiten... Sense jutjar, censurar ni aconsellar.

Participants: alumnat d'ESO.

Material: bolígrafs o retoladors, ordinador/projector, altaveus, pissarra i retoladors de pissarra, paper amb les paraules *Escolto*, *M'enfado*, *Comprend*.

Desenvolupament:

- 1. Presentació:** recordem al grup que seguim treballant el *Sigues Tu*. Sense mencionar l'habilitat que treballarem, els demanem si poden explicar breument la situació d'algú proper que els preocupi, que s'hagin hagut d'esforçar per entendre, com, per exemple: la nina de la meva filla és molt important per a ella i no pot sortir de casa sense; el meu company és fumador; la meva mare demana moltes coses i que la visitem cada dia....
- 2. Què és l'empatia?:** demanem a l'alumnat què sap sobre l'empatia. Deixem que cadascú digui la seva i anem anotant les diferents idees a la pissarra. Si quan acaben no han sortit tots els conceptes, els situem. Posar-se a la pell, en el lloc, en la situació... de l'altra persona per poder-la entendre millor i donar-li una resposta de manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Ens acostem als altres amb la predisposició de saber què senten, volen o necessiten... Sense jutjar (podem jutjar la situació, no les persones), censurar o aconsellar (els consells són més útils quan ens els demanen, no cal donar consells gratuïts, perquè no sabem si l'altra persona està disposada a escoltar-los i acollir-los).

Abaixem els murs dels prejudicis, de les etiquetes i els judicis. El principi de l'EMPATIA diu: «sense comparar, exigir ni jutjar».

Per parelles poden pensar: Què passa si en tenim molta? I si no en tenim gens?

Si tenim molta empatia podem arribar a oblidar-nos de nosaltres mateixos, farem molt pels altres i poc per nosaltres. Tindrem tendència a sentir culpa, ansietat, vergonya.

Si no tenim gens d'empatia ens podem trobar molt sols. Pot ser que les persones que ens envolten optin per no implicar-se amb nosaltres, perquè mai no mostrem interès per ningú. Ens pot dificultar les relacions interpersonals, i afectar els estudis i la feina.

3. **Diferències en l'empatia:** mirarem diferents vídeos. Segons el temps que tinguem podem posar 1, 2 o 3 vídeos. A nivell individual, cadascú puntuarà les diferents emocions que creu que estan vivint els protagonistes dels vídeos (utilitzant els quadres que hi ha a continuació). Si hi ha alguna emoció que no surt al quadre, la pot afegir. Quan tots ho tinguin ple, ho compartirem i farem un petit debat. Podrem veure que algunes emocions les puntuen semblants i d'altres no. Està molt bé remarcar que no tothom capta el mateix dels altres, que ens afecta de manera diferent, tot i ser la mateixa situació. Que som diferents i que això és bo; per això, quan ens passa alguna cosa, ens sentim més còmodes parlant amb algú en concret...

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1666-cal-tenir-valentia--empatia.html>

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1667-migropolis--diversitat.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=fDeEVtJJCBI&feature=youtu.be>

	VÍDEO 1	VÍDEO 2	VÍDEO 3
SORPRESA			
ALEGRIA			
IRA			
NOSTÀLGIA			

TRISTESA			
TENDRESA			
AMOR			

4. **Posicions:** farem moure una mica el grup. Situem a l'aula 3 papers, cada un tindrà una paraula: *Escolto, M'enfado, Comprenc.*

Explicarem diferents situacions. Després de cada situació, demanem a l'alumnat que cadascú vagi al lloc on hi ha la resposta que donaria. Després els donem veu i els preguntem si algú vol explicar per què s'ha posicionat en un lloc o en un altre. Un cop posicionats, després que s'hagin pogut explicar, els donem més informació i l'oportunitat de canviar de lloc, i de nou, han d'explicar per què. Les situacions que els plantejem poden anar encarades a treballar aquells temes que ens interessin, com per exemple:

SITUACIÓ:

1. Arribes a casa i la pantalla del teu ordinador està trencada. A casa hi viviu tu i els teus dos fills adolescents.
2. Estàs conduint el cotxe per anar a treballar. Vas just de temps. De cop, un altre cotxe «se't tira» al damunt. El cop no ha estat gaire fort, però et farà arribar tard a la feina.
3. Tens una fuga d'aigua a la pica de la cuina de casa. Vas a una botiga per comprar les peces, però el dependent no t'atén. Portes una bona estona i li crides l'atenció, però no et sent ni et veu. No saps quina peça necessites i tens poc temps.

MÉS INFORMACIÓ DE LA SITUACIÓ:

1. El fill petit havia d'acabar un treball i la seva pantalla no li funcionava. Ha volgut

agafar la teva per acabar ràpid. En fer-ho, s'ha entrebancat amb el cable i ell i pantalla han caigut a terra.

2. En aquest altre cotxe hi va una mare amb els dos fills darrera. No t'ha vist perquè s'ha girat per donar aigua a un dels fills, que s'estava ennuellant.
3. El que tu creus que és el dependent, en realitat és el noi de magatzem, i està escoltant música amb els cascos. El dependent està atenent una trucada al despatx.

Un cop acabada la segona part de la situació, i després d'escoltar totes les opinions, podem explicar que quan ens enfadem qui ho pateix més és un/a mateix/a. Que, de vegades, podem esperar una mica i entendrem millor què està passant, encara que no ens agradi, per donar una resposta adequada.

5. **Tancament**: podem tancar com les sessions anteriors. Demanem que l'alumnat comparteixi una o dues paraules sobre com estan, com s'han sentit i què han après.

FONT: Equip del «Sigues Tu».