

EMPATIA

Amb aquesta activitat treballarem

L'empatia

Durará

L'activitat està pensada per a realitzar-se en una sessió.

Cicles: 1 2

Consideracions prèvies

L'empatia és la capacitat de posar-se en el lloc dels i les altres. És fonamental per a comprendre en profunditat tot el que una altra persona tracta de transmetre'ns i gràcies a ella ens relacionem millor amb els qui ens envolten. Les persones empàtiques són aquelles capaces d'entendre els problemes i motivacions aliens. Aquesta capacitat inclou no sols el que una persona entengui el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importi i comparteixi els seus sentiments.

Amb aquesta activitat, que consta de dues fases, aprenen a estar pendents dels altres, simplement imitant i interpretant els gestos que ens transmeten.

Desenvolupament

1a fase

Col·locar als i les participants per parelles enfrontades a poca distància.

Explicar el desenvolupament de l'activitat:

"Durant el primer minut, un dels dos components començarà a realitzar moviments, no excessivament ràpids, que el seu contrari haurà de seguir com si d'un mirall es tractés. En un segon torn, també d'un minut, s'intercanviaran els papers".

2a fase

Quan hagin acabat totes les parelles, mantenir-les enfrontades i comentar: "el que heu fet, us ha servit per aprendre a estar atents als altres. Fem un pas més ara, ja que per conèixer el valor de l'empatia hem d'aprendre a veure i entendre com se senten els altres. Per això, en un primer torn, un dels dos components de la parella interpretarà un estat d'ànim, un sentiment o actitud, que l'altra persona haurà d'endevinar. En un segon torn s'intercanviaran els papers.

Podeu interpretar gestos diferents (com a exemple posem els següents: tristesa, alegria, empipament, sorpresa, cansament, por, nerviosisme, avorriment, etc.)

Cal reflexionar

En acabar, reflexionar amb la classe a través de preguntes com aquestes:

- Us ha resultat fàcil seguir els moviments en la primera fase?
- I interpretar els sentiments o estats d'ànim en la segona? Per què?
- És fàcil entendre els sentiments dels altres? Quin sentiment ens ha resultat més difícil? Per què?

- Hi ha hagut sentiments que hem confós amb uns altres? Quins?

Hem de ser conscients de l'important que és ser capaços d'empatitzar amb altres persones, encara que és complicat. Per això, hem d'esforçar-nos i entrenar-nos.