

Empatia: posar-se a la pell de l'altre

L'empatia és una forma de relació en què ens posem al lloc de l'altre, experimentant els sentiments que transmet mitjançant la seva expressió. Aquesta capacitat de comunicació, aquesta sensibilitat, es pot educar, i aquest és el nostre objectiu d'avui

TEXT: David Tudela i Montse Melgosa, mestres i tècnics en educació emocional

L'empatia és una forma de relació on reconeixem el jo en els altres i ens posem al seu lloc, experimentant els sentiments que transmeten mitjançant la seva expressió. La nostra relació amb els altres esdevé fluida i positiva de manera directament proporcional al nostre grau d'empatia. Una persona empàtica és capaç de comprendre i veure molt més enllà de la pròpia experiència,

Activitats

... camina una milla amb les seves sabates

«Abans de criticar algú, camina una milla amb les seves sabates», diu un antic proverbi. L'exercici que proposem és literalment aquest: Intercanviar les sabates per una estona i veure què som capaços de fer, com ens canvia la postura corporal, com ens sentim, com percebem la realitat des d'unes sabates que són grans, petites, incòmodes, suades...

Després farem el pas de l'abstracció, per veure-hi més enllà, i pensar com condiciona la situació personal de cadascú a l'hora d'actuar, de pensar, de viure.

Què em fa feliç de tu?

Sovint veiem canalla que tenen la necessitat de comunicar a les persones que els envolten quins gestos poden fer-los sentir bé. Aquesta dinàmica consisteix en escriure què esperen dels seus companys. Per fer-ho, redactaran tres frases, sempre començant per: «Em fa feliç que...» Després cada alumne/a llegirà la que cregui més important, en veu alta. Finalment podem penjar en lloc visible el que cadascú ha escrit.

Amb aquesta activitat fomentem l'oportunitat d'expressar alguns dels desitjos que volen comunicar als seus companys, alhora que podem despertar l'interès de la resta de la classe per prendre consciència dels petits gestos que ens fan una mica més feliços.

Com ens tractem els uns als altres?

Per dur a terme aquesta activitat proposarem que cadascú expliqui alguna situació concreta on algú els hagi fet sentir bé o alguna situació que hagin vist dels seus companys que cal elogiar. Després també preguntarem amb quines altres situacions s'han pogut sentir malament. Els podem ajudar posant algun exemple com: «Us ha passat alguna cosa amb un company a l'hora del pati què us hagi fet sentir bé?». Així com: «Us heu sentit malament perquè us heu barallat amb algun company/a aquesta setmana?».

A mesura que van sorgint situacions, les podem anar anotant en dues columnes a la pissarra, separant les que ens fan sentir bé de les que ens fan sentir malament. Un cop tothom hagi fet la seva contribució podem treure'n conclusions. D'aquesta manera intentem prendre consciència de com ens agrada ser tractats i de com tractem els altres.



mentre que aquella que no en té, esdevé, com diu Goleman, emocionalment sorda i socialment maldestra.

L'empatia és un procés a cavall entre la cognició i les emocions. Malgrat haver-hi autors que demostrin que l'empatia és innata, d'altres, com Piaget, defensen un estadi egocentrista dels nadons i posteriorment, la seva obertura cap a les altres persones conegudes durant l'etapa d'Educació Infantil; fins a poder arribar, al final de

l'Educació Primària, a ser capaços de mostrar compassió per exemple, per persones que pateixen situacions llunyanes.

Com més oberts siguem respecte de les pròpies emocions, més hàbils esdevindrem en comprendre les dels altres. Tenir l'oportunitat de posar-se al lloc d'una tercera persona, viure experiències on es promoguin sentiments positius i generosos i tenir models empàtics facilita l'empatia. ✂

Per saber-ne més:

Vaello, Joan. (2009). *El profesor emocionalmente competente*. Ed. Graó.

Maurice J. Elias et al. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Ed. Plaza Janés.

Com ens sentim?

Hi ha alumnes que no pensem en els sentiments i les emocions que una determinada situació pot provocar a un company. Per tal de treballar l'empatia podem proposar que un nen expliqui alguna vivència que hagi experimentat i que li hagi provocat alguns sentiments o emocions importants. Mentrestant, els seus companys l'han d'escoltar i quan acabi s'obrirà una roda de preguntes: com, quan, perquè... i ens encarregarem de fer aparèixer la pregunta «I com et vas sentir?». A partir d'aquí preguntarem a la resta com s'han sentit ells escoltant la història o com s'haguessin sentit si n'haguessin estat els protagonistes.

El que cerquem és crear situacions d'empatia per tal que l'alumnat sigui capaç de trobar-se, per un moment, en la vida del seu company o companya i reflexionar sobre com es poden sentir en determinades situacions.

Qui està enfadat?

De vegades ens pensem que els nostres companys i companyes estan enfadats amb nosaltres, sense considerar que poden ser altres causes que ens provoquin aquest sentiment. No ens aturem a pensar que potser estem enfadats o de mal humor, i això ens fa veure que només és culpa dels altres.

Per tal de prendre consciència que podem malinterpretar els companys i alhora poguem adquirir seguretat en les relacions interpersonals, proposem la següent activitat. Confeccionem una graella amb 3 columnes principals. A la primera, els alumnes anoten la persona amb la qual creu que s'ha enfadat; a la segona, escriurem la causa per la qual creu que es van enfadar. Un cop fetes aquestes hipòtesis, s'anirà preguntant directament als companys si aquesta hipòtesis és certa o falsa, de tal manera que escriurem un *Sí* o un *No* a la tercera columna de la graella.

PERSONA QUE ESTÀ ENFADADA AMB MI	PER QUÈ?	ÉS VERITAT?
El Xavi	No el vaig deixar jugar a bàsquet a l'hora del pati	No, no el vaig deixar jugar perquè erem massa jugadors, però no estic enfadat amb ell
La Marta	Em fa mala cara des de la setmana passada	...

Fem una carta als pares i mares

Una bona manera de reconèixer qualitats personals dels qui ens envolten o comprendre determinades situacions dels altres, és posar-se a la seva pell i intentar reflexionar sobre com es pot sentir aquella persona.

Demanarem als nostres alumnes que escriguin un missatge al seu pare o mare de manera que digui:

- Estimad/da pare/mare,
- El que més m'agrada de tu és...

Tot seguit, els proposarem que es posin en la pell del seu pare o mare i escriguin un missatge per als seus fills dient:

- Estimad/da fill/a,
- El que més m'agrada de tu és...

Possiblement, aconseguirem objectius com ara reconèixer qualitats en els pares i les mares, ser conscients dels sentiments que aquests tenen envers els fills, i si fem arribar la carta a les famílies, segur que provocarem més d'un somriure, i alguna llagrimeta...