

Empatia

Definició: Connectar amb l'altra persona per escoltar, i comprendre les seves necessitats per donar-los resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar només és una, però no és l'única ni la correcta.

Dinàmica: En el teu lloc

Objectiu: Practicar els elements necessaris per desenvolupar l'empatia.

Desenvolupament

Abans d'iniciar la dinàmica, fem una lectura de l'habilitat que estem treballant per recalcar que en el «joc» que farem a continuació l'hem de posar en pràctica.

Cada participant haurà d'apuntar en un paper petit una dificultat que tingui tenir, ja sigui en l'àmbit relacional com en el propi. Per exemple, en l'àmbit del jo (propi): em fa vergonya parlar en públic perquè em sento una persona insegura, m'enfado de seguida i no em sento bé, a vegades crec que no tinc capacitat per estudiar... En l'àmbit relacional podria ser: em costa relacionar-me amb la gent de la classe perquè em fa vergonya, els conflictes m'angoixen... És important definir què (tenir vergonya) i per què (inseguretats/por social) si ho saben. Cal que hi pensin, tot i que a vegades els perquè ens venen més endavant.

Cal tenir en compte: Abans que comencin a escriure la seva dificultat, comunicarem a l'alumnat que aquest paper el llegirà una altra persona.

A continuació, recollim els papers i els repartim aleatòriament. L'alumnat s'haurà de posar per parelles i quan rebi el paper haurà d'explicar-li a la seva parella allò que hi ha escrit des del jo, en primera persona (no en tercera). És a dir, escenificar-ho amb l'emoció que ha rebut escrita en el paper.

Per reflexionar

Podem fer la reflexió a partir de les següents preguntes: *Com t'has sentit en representar una situació que no era teva? Ha estat fàcil o difícil posar-se en l'emoció de l'altra persona? Què heu hagut de fer per posar-vos en el lloc de l'altra persona?* (Amb aquesta pregunta han de sortir les característiques necessàries per tenir empatia, com l'escolta, la comunicació, la comprensió...).

Finalment, podem exposar que és important comunicar a les altres persones allò que no ens agrada i com ens fa sentir. L'escolta i la comprensió són eines essencials per arribar a l'empatia, que és la base per a una bona convivència. Cal fer-ho sense personalitzar ni generalitzar; per exemple, en lloc de frases com ara *«Ets un/a pesat/pesada perquè sempre em molestes a classe»*, es podria dir *«No m'agrada que em parlis mentre soc a classe, ja que no em puc concentrar i això em fa sentir nervis»*. Podem donar l'oportunitat, si algú ho desitja, de llegir què ha posat en el seu paper.