

Programa d'entrenament **Empàtik**[®]

L'empatia

La definició d'**empatia**¹ ha anat evolucionant al llarg del temps, el Programa Empàtik procura integrar les tres components descrites per diferents autors, entenent l'empatia com la combinació de totes tres:

Cognitiva

Ens permet **comprendre** i predir les emocions, sentiments i punts de vista de l'altra persona, encara que no els compartim.

Emocional

Fa que ens sentim com ella, o si més no, **connectar** amb el seu sentiment, ja que l'experiència emocional és única i personal.

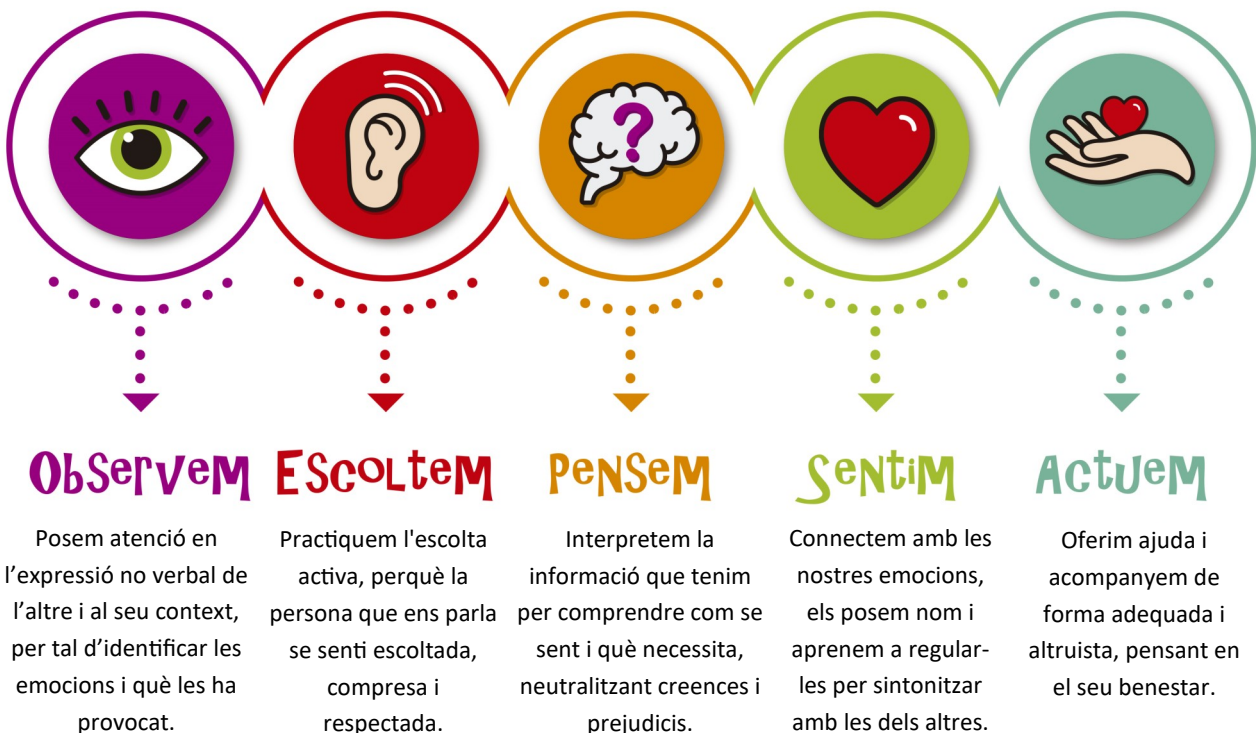
Compassiva

Ens porta a **actuar** per ajudar-la a fer front a la seva situació i gestionar les seves emocions, pensant en el seu benestar.

«L'**empatia** ens permet **connectar** amb les altres persones i les seves emocions, **comprendre-les** i **actuar** pensant en el seu **benestar**.» (Júlia Prunés, 2020)

Els cinc passos del Programa:

Empàtik és un programa d'**Educació Socioemocional** que consta de cinc passos que es poden entrenar per separat o de forma combinada en qualsevol àmbit o context educatiu, i també es poden activar en moments puntuals del dia a dia com la resolució de conflictes o l'acompanyament emocional, amb l'objectiu de desenvolupar i reforçar les diferents **competències emocionals**² d'infants, adolescents i persones adultes.



¹ López, M. B., Filippetti, V. A. & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *AVANCES EN PSICOLOGÍA LATINOAMERICANA*, vol. 32(1), pp. 37-51. [doi: dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03)

² Bisquerra, R., i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82 [doi: 10.5944/educxx1.1.10.297](https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297)

Metacognició i aprenentatge significatiu

La **metacognició**³ és la capacitat d'autoregulació de l'aprenentatge i de reconèixer els processos a través dels quals s'ha produït per tal de transferir-los en qualsevol altre context.

“L'aprenentatge significatiu es genera quan les tasques estan relacionades de manera congruent i el subjecte decideix aprendre; quan l'alumne, com a constructor del seu propi coneixement, relaciona els conceptes a aprendre i els dona un sentit.

Quan l'estudiant construeix nous coneixements a partir dels ja adquirits, i a més a més, els construeix perquè té interès a fer-ho.”

Sonia Osses i Sandra Jaramillo (2008)

Les activitats del Programa Empàtik finalitzen, sempre, amb quatre preguntes que activen la metacognició i ajuden a prendre consciència dels aprenentatges assolits, identificar els mecanismes que s'han utilitzat per arribar-hi i les fortaleses que han facilitat el camí, donant sentit a l'aprenentatge i fent-lo significatiu.

Preguntes de Fi d'entrenament: (fi de final i de finalitat)

- Què has après fent aquesta activitat?
- Com creus que ho has après? Quins passos d'Empàtik has entrenat per arribar-hi?
- Què t'ha semblat més fàcil? I més difícil? T'ha sorprès alguna cosa?
- Per què creus que et pot ser útil?

En cas de falta de maduresa per arribar a les conclusions per si mateixos, o falta d'hàbit per fer-ho, podem simplificar les preguntes o guiar les respostes a partir d'observacions.

Programa d'entrenament

Entrenar implica tenir clars uns **objectius significatius** a aconseguir i una **metodologia** sistemàtica a seguir; tant qui entrena com qui és entrenat. La repetició de les dinàmiques ens permet posar en pràctica diferents recursos i estratègies per millorar, i facilita la consciència tant dels aprenentatges com de la seva evolució.

Recursos Empàtik:

Si vols conèixer millor el Programa Empàtik i descobrir els recursos que et pot oferir per treballar l'educació socioemocional i l'empatia amb infants, adolescents i adults, visita la meva web o escaneja el codi QR.

www.juliaprunes.cat

També pots demanar informació a info@juliaprunes.cat o al 665631051.



³ Osses Bustingorry S. i JARAMILLO Mora S. (2008). Metacognición: un camino para aprender a aprender, *ESTUDIOS PEDAGÓGICOS* XXXIV, Nº 1: 187-197. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v34n1/art11.pdf>