

Empatia

DONA CIÊNCIA



gibi

34



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Empatia

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autoras do texto: Susanny C. V. Tassini, Luana N. G. Adami
e Monica L. Andersen

Ilustração: Mônica Oka

Revisão técnica: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi vou contar sobre a **EMFATIA**.
Imagino que você já tenha ouvido falar sobre
ela, e agora é hora de aprender ainda mais
e tentar colocar em prática!

EMPATIA



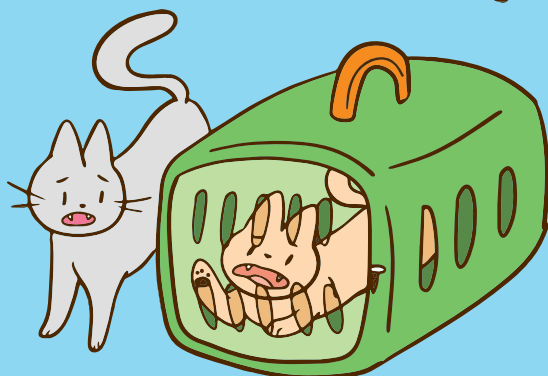
Empatia deriva da palavra grega "empáttheia", em que "pathos" são os sentimentos vivenciados por todos nós, como; paixão, alegria, tristeza, e "ia" é o estado da alma. O primeiro relato do uso da palavra foi em alemão "Einfühlung" ao ser descrita em uma peça de teatro, na qual o ator vivenciava o personagem como se fosse ele mesmo.

Para entender melhor o que é empatia precisamos saber que diferente do que costumamos ver e pensar, a empatia pode ser vista e vivenciada de duas formas:

EMPATIA AFETIVA: ser tocado emocionalmente pelos sentimentos das outras pessoas. Quando você vê uma pessoa chorando ou alegre você se sensibiliza por aquelas emoções. Essa ativação emocional é natural do nosso organismo e é automática. Assim, podemos chamar de um processo de mimetização, conhecido popularmente como imitação, ou seja, sentimos a experiência emocional do outro, mas com a noção clara de que a emoção foi vivenciada pelo outro.

Resumindo: eu sei a diferença entre o EU e o OUTRO nessa situação.

EMPATIA COGNITIVA: é quando compreendemos o que está acontecendo com o outro. Você vê alguém chorando e entende que ele pode estar triste.



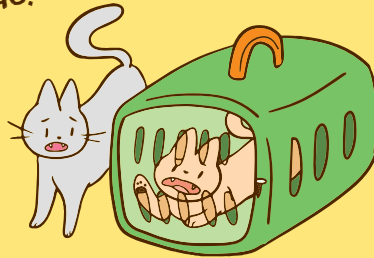
É muito importante saber que você pode sentir empatia cognitiva com ou sem sentir empatia afetiva.

Parece que ficou confuso, mas vou tentar explicar...

Você pode compreender que a pessoa está chorando e pode estar triste (**empatia cognitiva**), mas o choro da pessoa não te sensibiliza emocionalmente (**empatia afetiva**).

Mas você deve estar se perguntando:

COMO ISSO ACONTECE?



É possível compreender o que o outro está sentindo por meio da **Teoria da Mente**, também chamado de **mentalização**. Esta teoria diz que depois de observar o comportamento do outro nós conseguimos perceber e prever como ele irá se comportar ou como ele está se sentindo. Esse processo caminha junto com a empatia cognitiva, quando a pessoa precisa conseguir reconhecer e prever tanto os seus próprios sentimentos e pensamentos quanto os dos outros para entender o que o outro está sentindo (**empatia cognitiva**).

VOCÊ SABIA QUE CONSEGUIMOS VER SINAIS DE EMPATIA DESDE MUITO CEDO NO COMPORTAMENTO DOS SERES HUMANOS?

Observando os bebês, podemos notar comportamentos que se aproximam da empatia. Exemplo disso são as imitações ou mimetismo de movimentos corporais e também a emoção contagiante, que são mecanismos automáticos e inconscientes.

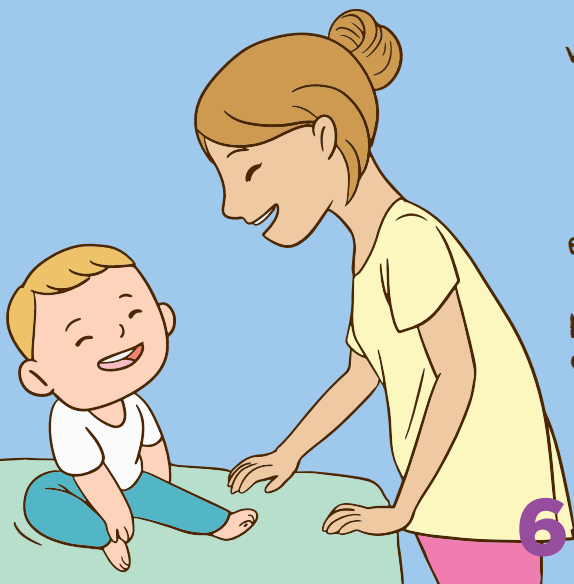
Eu vou contar
para vocês
como funciona.





O bebê, desde os primeiros meses de vida, tem preferência por imagens que se pareçam com um rosto humano e ao longo do seu desenvolvimento começa a imitar as expressões faciais de emoções. Ou seja, ele imita as expressões, movimentando os mesmos músculos faciais que a pessoa que está em frente a ele. E não é incomum vermos bebês rindo após serem estimulados por um sorriso de outra pessoa.

Além dessa imitação motora, outro sinal de processos empáticos pode ser visto pelo contágio emocional. Próximo aos dois anos de idade as crianças começam a se sensibilizar pelas expressões de emoções de outras pessoas. Geralmente demonstram preocupação ao ver alguém chorando, podendo levá-las ao choro também.



Mas você deve estar se perguntando...

NÓS NASCEMOS COM EMPATIA OU NÓS APRENDEMOS A TER EMPATIA?

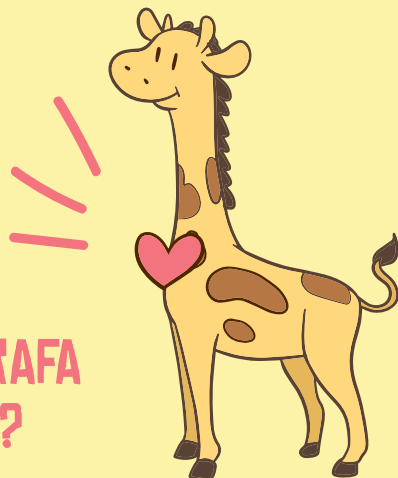
Estudiosos defendem que somos naturalmente bondosos, que nascemos com características para fazer o bem ao outro. Acredita-se que nós nascemos com um traço de empatia, mas nós somos diferentes, temos experiências e condições de vida muito distintas. Logo, mesmo que todos nós tenhamos um traço de empatia, algo natural ao ser humano, nem todos praticam comportamentos empáticos no dia a dia. Os fatores ambientais podem afetar tanto permitindo um bom desenvolvimento da expressão da empatia afetiva e cognitiva quanto diminuindo comportamentos que são classificados como neutros ou indiferentes.



Definição de traço:
Característica, caráter ou qualidade que é particular de um indivíduo.



Nós já apresentamos a girafa como o símbolo da empatia no gibi de Comunicação não-violenta, mas sempre vale relembrar:



POR QUE SERÁ QUE A GIRAFA É O SÍMBOLO DA EMPATIA?

A girafa é o mamífero terrestre com o maior coração do Reino Animal. O seu coração tem que levar o sangue pelo seu pescoço acima até o cérebro. Com um coração assim tão grande, surgiu a ideia de que as "girafas" ouvem com o coração, sem fazer julgamentos, apenas observando, com empatia e afeto. O pescoço alongado representa a visão, a capacidade de ver com clareza. Além disso, as girafas se alimentam de acácia, uma planta com muitos espinhos, dessa forma, podemos aprender com as girafas como atravessar os "espinhos" das relações e encontrar o prazer e a nutrição que sustentam e dão sentido à nossa vida.

O propósito da Linguagem na girafa é criar uma qualidade de conexão para que possamos **DAR** (expressar as necessidades com compaixão e harmonia) e **RECEBER** (estar na presença das emoções negativas do outro, sem que lhe afete e permanecendo em postura de compaixão).

Orelhas grandes
para escutar
com Empatia

Um pescoço Longo
para ver Longe
e além dos
julgamentos

O maior
coração
do mundo.
A Comunicação
não-violenta é
a Linguagem
do coração

Por meio dos cascos,
a girafa expressa
suas necessidades
com autenticidade

IMPORTÂNCIA DA EMPATIA

Afinal, por que é importante termos empatia?

O desenvolvimento do traço de empatia que nos acompanha desde o nascimento é essencial para que a espécie humana siga existindo. Ela é vista como uma chave para a sobrevivência das nossas comunidades. Com o desenvolvimento da empatia nós conseguimos ter consciência sobre nossas ações e apresentar comportamentos pró-sociais, que são comportamentos que preservam o bem-estar entre todas as pessoas que vivem ao nosso redor. É quando nos preocupamos com quem está ali do nosso lado e também com quem está distante.

USAR
MÁSCARAS
DURANTE
A PANDEMIA



NÃO
AGLOMERAR

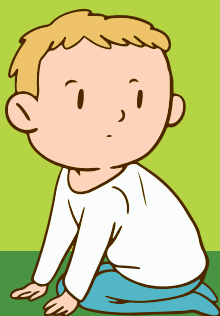


LAVAR SEMPRE
AS MÃOS

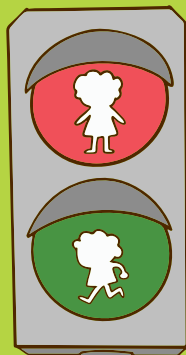
RESPEITAR
E AUXILIAR
OS MAIS VELHOS
COM SUAS
NECESSIDADES



CEDER A VEZ
EM UMA FILA



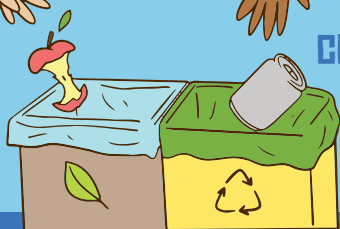
RESPEITAR
AS REGRAS
DE TRÂNSITO



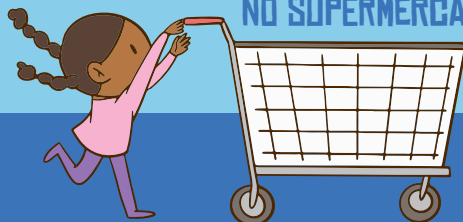
ASSUMIR UM ERRO
E SE DESCULPAR



DESCARTAR
O LIXO
CORRETAMENTE



DEVOLVER
O CARRINHO
NO SUPERMERCADO



SABER
COMPARTILHAR
COM OS OUTROS



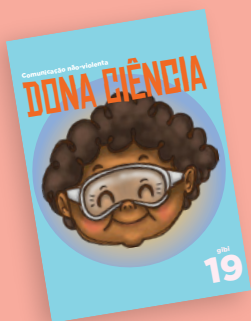
CUIDAR DO
MEIO AMBIENTE



SER GENTIL
COM OS PAIS,
PROFESSORES
E COLEGAS



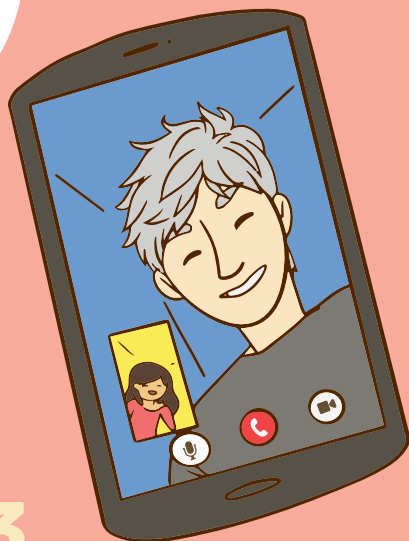
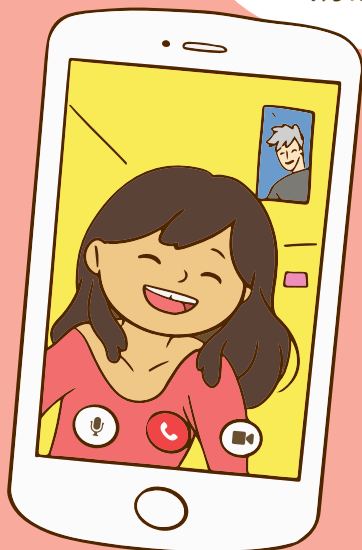
A empatia contribui para o equilíbrio e o bem-estar da humanidade. A empatia, especialmente a afetiva, funciona como um sistema motivacional, poderoso e básico. É capaz de explicar o que de mais intrigante parece existir na natureza humana, seja em atos de altruísmo, quando ajudamos o outro sem querer nada em troca, e também em atos de solidariedade.



VAMOS LEMBRAR DE ALGO QUE JÁ ABORDAMOS EM GIBIS ANTERIORES:

A solidariedade é definida como responsabilidade recíproca "Eu me preocupo com o outro e ele também se preocupa comigo!". A razão central da prática solidária está no princípio fundamental da consideração. E a palavra significa: "Um por todos!". Ela nos faz pensar na relação de obrigação e responsabilidade pelo coletivo (amigos, família e sociedade em geral) e não só o reconhecimento da obrigação individual, ou seja, o egoísmo (vejo e faço somente o que EU preciso e é importante pra MIM).

Vai ficar tudo bem!
O importante é
ficar em casa.



ALTRUÍSMO E EMPATIA

O comportamento altruísta é uma tendência que faz o ser humano se preocupar e fazer coisas voluntárias que beneficiam o outro. Muitos confundem solidariedade com altruísmo. Estas são habilidades muito parecidas e nos fazem ter um olhar mais atento para o outro. A maior parte do tempo, estamos atentos a nós mesmos, às nossas necessidades; mas a empatia, a solidariedade e altruísmo ensinam que devemos olhar para o outro com a mesma atenção.

A empatia nos motiva a sentir e compreender o que o outro está vivenciando, podendo gerar comportamentos de altruísmo, que também busca o bem-estar do outro. O altruísmo pode ser consequência da empatia e pode ser levado adiante nas futuras gerações, o que é muito importante.



Conhecer mais sobre empatia é um convite para olhar o outro com mais atenção. Vivemos momentos de muitas mudanças sociais e diversas preocupações com a nossa saúde individual e coletiva. Estamos percebendo o quanto é valioso nos cuidarmos, cuidarmos das pessoas mais próximas e dos que estão distantes também. Em momentos delicados é preciso ter atenção, paciência e ter um olhar mais amoroso com todo mundo.

A EMPATIA PODE TRANSFORMAR AS RELAÇÕES HUMANAS!



Vamos
praticar mais
EMPATIA?!

OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A EMPATIA.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.

