

ame  
sua  
mente

na  
escola

# Empatia: como podemos desenvolvê-la?

Henrique Akiba



# Introdução

O isolamento e a educação à distância potencializaram os conflitos que já faziam parte do cotidiano escolar. Muitos educadores relatam que, além da defasagem, também está sendo necessário manejar os casos de violência na escola, que passaram a ocorrer com maior frequência. Para se ter ideia, só no estado de São Paulo, no primeiro bimestre de aulas de 2022, houve um aumento de 48,5% no número de agressões físicas e de 77% no número de casos de bullying em relação a 2019<sup>1</sup>. A violência crescente é explicada, em parte, pela pandemia do Covid 19. Por terem menos recursos emocionais, crianças e adolescentes tiveram muita dificuldade em lidar com o contexto da pandemia, período no qual o cérebro humano funcionou em estado de alerta, gerando muito estresse e ansiedade<sup>1</sup>.

O isolamento e a educação à distância potencializaram os conflitos que já faziam parte do cotidiano da escola, lugar no qual crianças e adolescentes interagem por um longo período. Assim, professores e demais funcionários já estão acostumados a auxiliar estudantes na resolução de conflitos, a prevenir atos de bullying e violência escolar.

<sup>1</sup> Palhares, Isabela. Casos de violência e ameaças aumentam 48% em escolas de São Paulo. Folha de São Paulo. São Paulo 9 de abril de 2022.



Para evitar que os conflitos cotidianos tornem-se episódios de violência, é preciso ensinar crianças e jovens a serem empáticos.

Segundo o **CASEL** (Colaboração pelo Aprendizado Acadêmico, Social e Emocional), a empatia é uma competência socioemocional que integra o desenvolvimento da consciência social, permitindo ao estudante tomar a perspectiva de outras pessoas, compreendendo-as, além de facilitar o conhecimento de normas éticas e sociais.

Embora não resolva o problema da violência sozinha, a empatia é fundamental para a melhor convivência dos estudantes com seus pares e com as autoridades, permitindo também maior entendimento, por parte dos professores, das emoções de seus alunos. Além disso, o desenvolvimento dessa competência socioemocional promove, a médio e longo prazo, comportamentos altruístas e compassivos que reverberam não só na escola, mas também na sociedade.

**Professor, para saber mais sobre competências socioemocionais, acesse o Manual de aprendizagem socioemocional do Instituto Ame Sua Mente clicando aqui.**



## O que é empatia?

Empatia é a nossa capacidade de sentir a emoção do outro, bem como adotar sua perspectiva e imaginar como ele deve estar se sentindo ou pensando. Autores contemporâneos costumam distingui-la em duas formas: **a empatia afetiva e a empatia cognitiva**<sup>2</sup>.

### Empatia Afetiva

Refere-se às sensações e sentimentos que temos em resposta a emoções de outras pessoas. Isso pode incluir nossa capacidade de espelhar o que essas pessoas estão sentindo ou apenas nos sentirmos mal quando vemos a tristeza ou a ansiedade de alguém.

### Empatia Cognitiva

Refere-se à nossa capacidade de tomar a perspectiva dos outros. Ou seja, é a habilidade de perceber e compreender racionalmente as emoções das outras pessoas.



A empatia como competência socioemocional<sup>3</sup> pode ser desenvolvida, a partir do uso de habilidades, para entender as próprias necessidades e sentimentos. Segundo essa percepção, uma pessoa com níveis altos de empatia age com generosidade e consideração e tende a ajudar e apoiar as pessoas ao seu redor, construindo relacionamentos mais próximos e significativos.

<sup>2</sup> Fonte: <https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition>

<sup>3</sup> Fonte: [Empatia V2 \(institutoayrtonsenna.org.br\)](http://Empatia V2 (institutoayrtonsenna.org.br))

# Cultive a empatia

No passado, acreditava-se que a empatia era um traço inato, ou seja, que não poderia ser ensinado. Porém, pesquisas têm mostrado que ela pode ser modificada, ensinada e desenvolvida. Por ser uma competência, a empatia pode ser desenvolvida tanto por meio de atividades exclusivamente dedicadas a isso quanto a partir de pequenas intervenções realizadas no cotidiano escolar, como perguntar a um aluno como o colega se sente ao ser ofendido. A seguir, veja algumas formas de desenvolver a empatia<sup>4</sup>:

## ✓ Sirva de exemplo

Se ficar frustrado com a atitude dos alunos, pare, respire e tente colocar-se no lugar deles antes de responder. Quando um estudante estiver chateado, reflita sobre o que pode estar se passando com ele. Observe as pistas não verbais e tenha escuta atenta para perceber o que está acontecendo, evitando repreender o aluno como primeira opção.

## ✓ Ensine o que é empatia e a sua importância

Explique, de maneira clara, o significado de empatia e como ela pode melhorar o clima na sala de aula e na escola. Reforce a importância de ser empático com as pessoas além daquelas que fazem parte do círculo mais próximo de amigos, incluindo as que são diferentes e/ou que não se notam com frequência. Dê exemplos de como atos de empatia tais como ajudar, mostrar gentileza ou mesmo só escutar o outro fazem diferença.

<sup>4</sup> Fonte: [How to Build Empathy and Strengthen Your School Community – Making Caring Common](https://www.harvard.edu) (harvard.edu)



## ✓ Pratique

Crie oportunidades para praticar a habilidade de tomar a perspectiva de outras pessoas e imaginar o que estão pensando por meio de jogos de teatro, discussão de livros ou estudos de caso, perguntando “O que você faria nessa situação”?. Nomeie aquilo que impede a empatia, como estresse, estereótipos ou medo de ser excluído do grupo, compartilhando estratégias de como superar essas dificuldades. Promova competências socioemocionais como gerenciamento de raiva e frustração e resolução de conflitos.

## ✓ Explique quais comportamentos éticos são esperados na sala de aula

Deixe claro que você espera que os alunos cuidem uns dos outros e de toda a comunidade escolar. Faça exercícios que os ajudem a refletir sobre quem está dentro e fora dos grupos e o porquê dessas escolhas, acrescentando como eles podem expandir o círculo de pessoas com quem se importam. Estabeleça regras claras contra o uso de palavras e comportamentos inadequados. Use práticas de justiça restaurativa e de mediação de conflitos quando necessário.

## ✓ Torne o cuidado com o clima escolar uma prioridade

Pergunte aos alunos e à equipe, ao menos uma vez por ano, se eles se sentem seguros, respeitados e cuidados na escola. Examine os dados e esforce-se para atuar nos problemas identificados. Tome cuidado para não aumentar a pressão e a desconfiança entre as pessoas, evitando enfatizar excessivamente as comparações.



# Créditos

**Autor:**

**Henrique Akiba**

Psicólogo formado pela USP e doutor em psicologia experimental pela mesma instituição, pós-doc em prevenção em saúde mental pela EPM-UNIFESP, Henrique é professor de psicologia, coordenador científico nacional da Ass. Arte de Viver, CRO e professor titular do Instituto Brasileiro de Neuromarketing e Neuroeconomia. No Ame sua Mente, Henrique é membro da equipe de formação e produção de conteúdo, além de ser responsável pela frente de tecnologia.

## Realização

ame  
sua  
mente

na  
escola

## Apoio



instituto



## Parceiros

