

# **Empatia**

***como criar conexão***



**EDUCAÇÃO EM CORDEL**

**Projeto 10 estrofes para conhecer**

*Claudia Maria Azevedo de Vasconcellos*

## **Conhecimento: DIREITO de todos – Distribuição gratuita**



**Educação em Cordel: Projeto 10 estrofes para conhecer**, é um trabalho de **Claudia Maria Azevedo de Vasconcellos**, professora da rede estadual SEEDUC RJ, que resume várias obras em forma de cordel visando aguçar a curiosidade e incentivar a leitura.

**Contato:** [claudiauerj@gmail.com](mailto:claudiauerj@gmail.com)

Livro digital produzido e distribuído por [netmundi.org](http://netmundi.org) com autorização da autora. Conheça **outros cordéis deste projeto** no link abaixo:

- [\*\*Educação em cordel: Projeto 10 estrofes para conhecer\*\*](#)

Visite o [netmundi.org](http://netmundi.org):

- [Livros – PDF](#)
- [Filosofia Antiga](#)
- [Filosofia Medieval](#)
- [Filosofia Moderna](#)
- [Filosofia Contemporânea](#)

# ***Cordel baseado no curso: EMPATIA – como criar conexão, de Pamela Seligmann***

**1**

***Empatia não é sentimento***

***É uma atitude, é se conectar***

***Na empatia cognitiva percebemos***

***O que o outro está a pensar***

***Na empatia afetiva, os sentimentos***

***E na empatia solidária***

***O que o outro está a necessitar***

**2**

***Empatia não se confunde***

***Com o contágio emocional***

***Como por exemplo o bocejo***

***E entender isso é fundamental***

***Ele é antessala da empatia***

***Forma primitiva, ancestral***

**3**

***As necessidades empáticas***

***Em torno das relacionais vão girar***

***Necessidade de ser afirmado, compreendido***

***Apreciado, que se deve valorizar***

***Vamos entender por que isso acontece***

***Vendo o que a Neurociências vai falar***

**4**

***Os neurônios- espelho***

***Que a neurociências descobriu***

***Podem explicar uma parte***

***De como a empatia surgiu***

***E que mesmo nos animais***

***Esse neurônio evoluiu***

**5**

***O hormônio Oxitocina***

***Que nós vamos segregar***

***De “Hormônio do Amor”***

***Também vamos chamar***

***E até com um abraço***

***Vamos oxitocina liberar***

**6**

***Mas quando há falta de afeto***

***Acontece uma situação:***

***Chamada de Marasmo***

***Que pode ter triste conclusão***

***Como morte ou falta de desenvolvimento***

***Pois o Humano precisa de atenção***



**7**

***Não somos seres só biológicos  
Precisamos de social construção  
Por isso é tão importante  
Receber uma boa educação  
E todos precisam de vez  
Fazer essa conscientização***

**8**

***Precisamos desde cedo a aprender  
A ter habilidade de identificar  
Nossos sentimentos e emoções  
Precisamos saber nomear  
Outra aprendizagem importante  
É ao outro saber escutar***

**9**

***Pois escutar é mais que ouvir  
É ouvir com atenção  
Não é dar conselhos  
Pois isso fragmenta a relação  
Outra forma de quebrar a empatia  
É querer fazer comparação***

**10**

*Isso não valida o que o outro sente  
Não é boa forma de empatia mostrar  
É preciso tomar uma distância  
Podemos silentes nos olhos olhar  
E dizer “Isso deve ser triste para você”  
Ou seja, seu sofrimento valorizar*

**11**

*Aquilo que nos separa  
Não é o que devemos focar  
Pois isso mata em nós  
A empatia para se solidarizar  
Liderança injusta e obediência cega  
Também jamais devemos aceitar*

**12**

*Por isso não devemos nunca  
O outro ser desumanizar  
Essa é a estratégia  
Que as guerras vão usar  
Para que o soldado sem dó  
Outro ser humano possa matar*

**13**

***Também nos falta empatia***

***Quando vamos nos anestesiar***

***De tanto ver más notícias***

***Começamos a banalizar***

***E assim do sofrimento alheio***

***Começamos a nos distanciar***

**14**

***Unidade na diversidade***

***É a atitude a adotar***

***Estabelecer ambiente seguro***

***Para o outro se expressar***

***Nenhum de nós é perfeito***

***A vulnerabilidade deve respeitar***

**15**

***A nossa atuação junto à criança***

***Como pais e educadores é fundamental***

***Para que ela possa construir***

***Saudável relação social***

***É vivenciando a empatia***

***Que ela desenvolverá seu emocional***

**16**

***Nas birras e pirraças***

***Dê nome ao sentimento***

***A criança não sabe o que sente***

***Então faça o questionamento:***

***“É fome? É raiva? É decepção?”***

***Ajudando a entender o perturbador pensamento***

**17**

***Valide o seu sentimento***

***Coloque-se no seu lugar***

***Validar o sentimento***

***Não é com ele concordar***

***Deixe claro que não concorda***

***Com a sua forma disso expressar***

**18**

***O sentimento por trás do fato***

***É o que você precisa ler***

***Não use de violência ou mentiras***

***Isso ele vai perceber***

***Se não pode dizer a verdade diga***

***Que em outro momento isso vai fazer***



**19**

***Mesmo no mundo corporativo***

***A empatia é essencial***

***O líder deve estabelecer relações***

***De igual para igual***

***Dar feedback, orientar caminho***

***De valorização do profissional***

***\*feedback FERA (fatos, expectativas,  
relevância, ações)***

**20**

***Para relações de empatia, de igual para igual***

***É preciso boa relação com própria autoridade***

***Mas infelizmente muitos líderes***

***Não incentivam vínculos, mas competitividade***

***Uma empresa só tem empatia***

***Quando valoriza inclusão e diversidade***

**21**

***São dicas para um líder:***

***Saber o outro escutar***

***Estabelecer relações***

***E feedback dar***

***Investir em autoconhecimento***

***E diversidade valorizar***

**22**

***Por fim a auto empatia***

***É fundamental desenvolver***

***Eu escolho\Decido\Prefiro***

***É o que deve dizer***

***E essas mensagens empáticas***

***Seu cérebro vai agradecer***

**23**

***“Tenho que” nos remete***

***A fazer só por obrigação***

***Isso nos tira a energia***

***Necessária a nossa evolução***

***Trabalhar nosso crescimento***

***É elevada e contínua missão***



*“A poesia de cordel é uma das manifestações mais puras do espírito inventivo, do senso de humor e da capacidade crítica do povo brasileiro. É esta, pois, uma poesia de confraternização social que alcança uma grande área de sensibilidade.”*

*— Carlos Drummond de Andrade*

*O cordel é um gênero literário escrito na forma rimada e impresso em folhetos. É uma manifestação cultural típica do nordeste, hoje presente em várias regiões do Brasil. Seu nome tem origem na forma como os folhetos eram expostos tradicionalmente nas feiras livres, pendurados em barbantes.*

***Em 2018 a literatura de cordel foi reconhecida como patrimônio cultural imaterial do Brasil.***