



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Narinig mo na ba ang kasabihang *No man is an island*? Ano sa iyong palagay ang kahulugan nito? Nangangahulugan ito na walang sino man ang nabubuhay nang nag-iisa. Lahat tayo ay nangangailangan ng ibang tao upang kumalinga at makihalubilo sa atin. Kailangan nating mapabilang sa isang grupo. Kailangan nating mapanatili ang ugnayan sa ibang tao. Ang pakikipag-ugnayang ito ay isang relasyong bigayan at pagtanggap. Ito ay isang proseso na dalawahan. Ang lahat ng ating ginagawa ay nakaaapekto sa kanila at ang lahat ng kanilang ginagawa ay nakaaapekto sa atin. Ito ang dahilan kung bakit mahalaga ang *empatiya*.

Ang **empatiya** o pagmamalasakit ay ang abilidad na makibahagi, maunawaan, at madama ang kalooban ng iba. Matututuhan mo ang tungkol dito sa modyul na ito.

Nahahati sa tatlong aralin ang modyul na ito:

Aralin 1 – *Ano ang Empatiya?*

Aralin 2 – *Pagpapakita ng Empatiya sa Tahanan*

Aralin 3 – *Pagpapakita ng Empatiya sa Trabaho at sa Paaralan o sa mga Sentro ng Kaalaman*



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Matapos pag-aralan ang modyul na ito, maaari mo nang:

- ◆ ibigay ang kahulugan ng empatiya;
- ◆ ibigay ang mga paraan upang maipakita ang empatiya;
- ◆ isagawa ang empatiya sa tahanan; at
- ◆ isagawa ang empatiya sa trabaho at sa paaralan o sentrong kaalaman.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul na ito, sagutan muna ang mga tanong sa ibaba upang makita kung alam mo na ang mga paksang tatalakayin. Isulat ang iyong mga sagot sa patlang.

1. Ibigay ang kahulugan ng empatiya.

2. Magbigay ng limang paraan upang maipakita ang empatiya sa tahanan.

- a.

- b.

- c.

- d.

- e.

3. Magbigay ng apat na paraan upang maipakita ang empatiya sa trabaho o sa paaralan.

- a.

- b.

- c.

- d.

Kumusta? Sa palagay mo ba'y nakasagot ka nang tama? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 24.

Kung tama lahat ng iyong sagot, magaling! Ipinapakita nito na marami ka ng alam tungkol sa paksa ng modyul na ito. Maaari mo pang pag-aralan ang modyul para rebyuhin ang iyong mga nalalaman. Malay mo, may matutuhan ka pang bagong mga bagay dito.

Kung nakakuha ka ng mababang iskor, huwag mabahala. Ipinapakita nito na para sa iyo ang modyul na ito. Makatutulong ito sa iyo na maintindihan ang ilang mahahalagang konsepto na maaari mong maisagawa sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay. Kung pag-aaralan mo nang mabuti ang modyul na ito, matututuhan mo ang mga sagot sa ilang katanungan sa pagsusulit at marami pang iba! Handa ka na ba?

Maaari ka nang magtungo sa susunod na pahina upang simulan ang Aralin 1.

Ano ang Empatiya?

Narinig mo na ba ang kasabihang *Madali ang maging tao ngunit mahirap ang mag-pakatao*? Ang pagiging **tao** ay nangangahulugang pagkakaroon o pagpapakita ng mga katangian at limitasyon ng mga tao, lalo na ang kahinaan, na taliwas sa Panginoon, mga hayop, o makina. Ang pagiging **maka-tao**, sa kabilang dako, ay nangangahulugang pagkakaroon ng magandang kalooban at simpatiya. Ito ay higit sa pagiging tao lamang. Hindi ba sinabi na nang paulit-ulit na ang paggawa ng kamalian ay pagiging tao lamang? Ito ay tama, ngunit kailangan nating isaalang-alang ang damdamin ng ibang tao, tama ba? At dito pumapasok ang empatiya at pagiging makatao.

Ang leksiyong ito ang magsasabi sa iyo kung ano ang empatiya at marami pang iba. Ipapahayag rin nito sa iyo kung paano maipapakita ang empatiya.



Pag-isipan Natin Ito

Alam mo ba kung ano ang pagkakaiba ng mga tao mula sa mga hayop? Maliban sa ating kakayahan na mag-isip, ano ang ibang katangian na mayroon tayo na wala ang mga hayop? Nakarinig ka na ba ng isang tao na tinawag ang isa na “hayop”? Paano mo maiiwasan ang isang katulad na sitwasyon?



Alamin Natin

Kaiba ang tao sa mga hayop dahil sa kanilang kakayahang magmalasakit. Ito ay ang kakayahan na makabahagi sa pakiramdam ng ibang tao. Kung ang isang tao ay sinabihan na siya ay asal-hayop, marahil siya ay nagpapakita ng pagka-agresibo at kakulangan ng kontrol sa sarili. Mga katangian ito ng hayop na pinamumunuan ng kalikasan lamang. Ngunit ang mga tao ay hindi kinakailangan at dapat mabuhay sa pamamagitan ng kalikasan lamang. Hindi lamang sila dapat mabuhay upang manatiling buhay bagkus ay pangangalagaan rin ang relasyon sa ibang tao.

Ang empatiya ay tulad sa paglalagay ng iyong sarili sa katayuan ng iba. Ito ay ang pag-iisip ng mga kahihinatnan mula sa pananaw ng ibang tao. Ang salitang empatiya ay mula sa salitang Griyegong *empathia* na nangangahulugang “silakbo ng damdamin o pagmamahal.” May kinalaman ito sa salitang simpatiya na isang pag-unawa at pagdama sa kalungkutan o paghihirap ng iba, na karaniwang ipinipakita sa mga ekspresyong pighati o awa. Mula sa kanilang mga kahulugan, maaari mong makita na malapit ang simpatiya sa salitang awa habang ang empatiya ay hindi.



Magbalik-aral Tayo

Tingnan ang susunod na sitwasyon.



Ipinapakita ba ni Karen ang empatiya sa sitwasyon sa itaas?

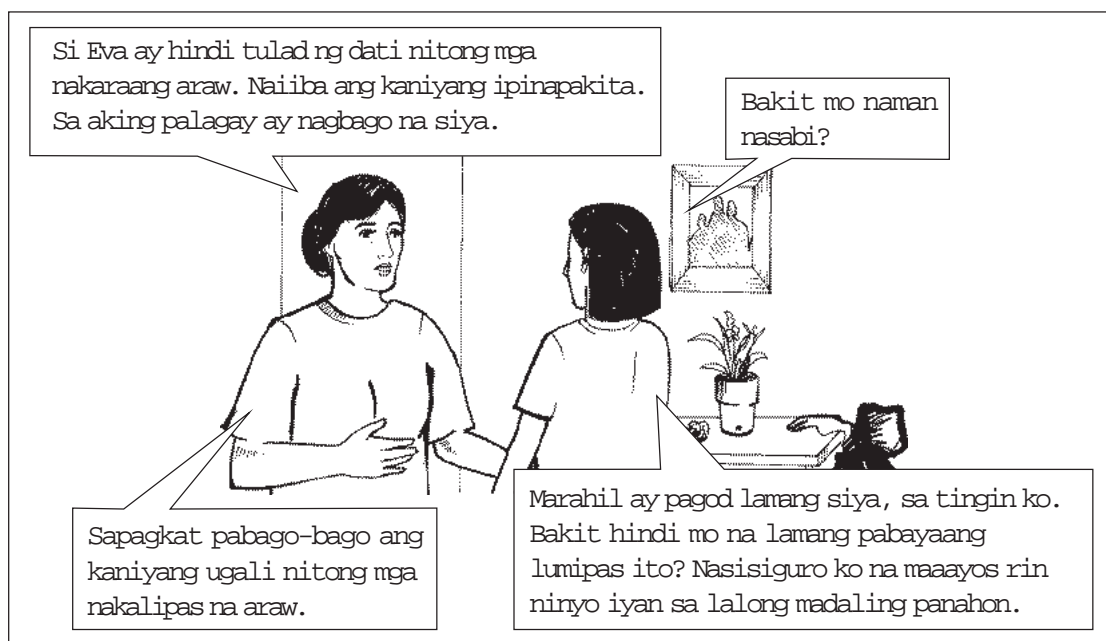
Oo, ipinapakita niya. Naiintindihan niya ang nararamdaman ng kaniyang kaibigan na si Lisa ngunit alam niya na makakaya nito ni Lisa sa gayon hindi siya nakararamdam ng awa para dito.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Tingnan ang mga sitwasyon sa ibaba at sabihin kung sino ang nagpapakita ng empatiya at kung sino nagpapakita ng simpatiya.

Unang Sitwasyon



Ikalawang Sitwasyon



Ayos ka lang ba, Jerbec?

Walang may kasalanan. Walang sino man ang nagpaparusa sa iba. Ang mga ganitong bagay ay nangyayari sa lahat ng oras.

Oo, sa tingin ko. Mami-mis ko talaga ang aking ama. Mabuti naman siya kahapon. Paano nangyari ito? Ano ang aming nagawa at nararapat naming maranasan ito?

Ang Panginoon ay may mga dahilan. Hindi ka Niya bibigyan ng isang bagay na alam niya na hindi mo kaya. At huwag kang mag-alala, lagi akong narito para sa iyo. Maaari mo akong makaramay anumang oras.

Ipinakita ng dalawang sitwasyon ang pagkakaiba ng empatiya at simpatiya. Nagpapakita ang unang sitwasyon ng empatiya. Inilalagay ng babae sa kanan ang kaniyang sarili sa katayuan ni Eva (magkaibigan ang dalawang babae) upang maintindihan ng babae sa kaliwa kung bakit naiiba ang ikinikilos ni Eva. Dahil dito, maiiwasan ang isang posibleng pagtatalo ng dalawa.

Ang ikalawang sitwasyon, sa kabilang dako, ay nagpakita ng simpatiya sa trabaho. Nakikisimpatiya ang babae sa kaliwa sa kanyang kaibigan dahil sa pagkamatay ng isang minamahal. Nagpakita ng awa ang babae sa kaliwa para sa kaniyang kaibigan, kaya napalitan ng simpatiya ang empatiya.



Subukan Natin Ito

Sa ibaba ay pares ng mga posibleng reaksiyon sa ilang sitwasyon. Maglagay ng tsek (4) sa bawat pares kung nagpapakita ito ng empatiya at ekis (8) kung hindi.

Unang Pangkat


A



Hindi mo dapat iyakan ang iyong aso. Kung sabagay ay pangit naman ang asong iyan.

☐

B



Naiintindihan ko ang iyong nararamdaman tungkol sa iyong aso. Nasisiguro ko na mami-mis mo siya ngunit wala na tayong magagawa tungkol dito.

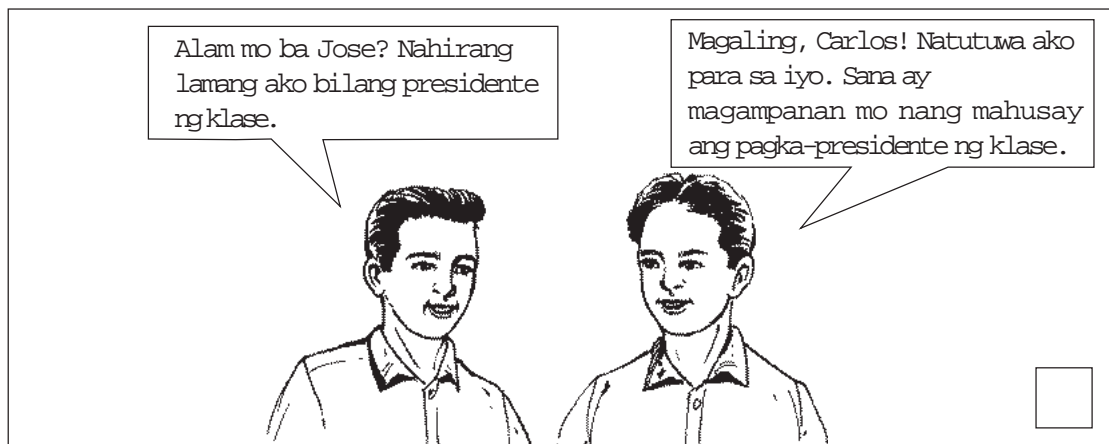
☐

Ikalawang Pangkat

A

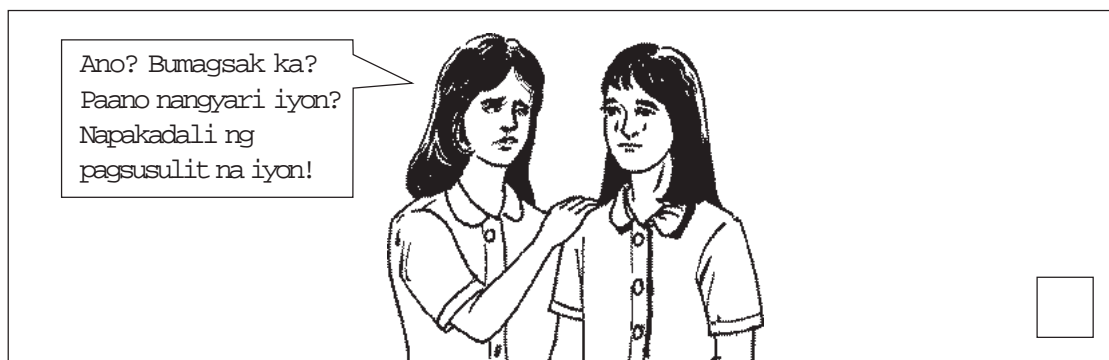


B

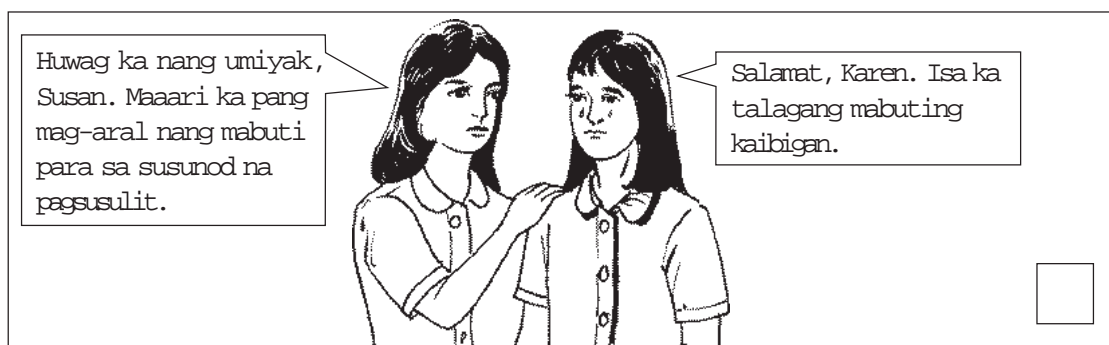


Ikalawang Pangkat

A



B



Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 24. Gaano ka kahusay dito?



Alamin Natin

Naipapakita ang empatiya hindi lamang sa salita. Minsan, higit itong epektibo sa pamamagitan ng gawa. Kung kaya may kasabihang “*action speaks louder than words.*”

Naipapahiwatig ang empatiya sa pamamagitan ng mga ispesipikong pag-uugali tulad ng pakikinig nang mabuti na walang pag-antala (na nagpapabatid ng pagtanggap), pagsasabi ng mga bagay tulad ng “kasama mo ako” (na nagpapabatid ng pakikiisa) o pagbabago ng pananalita (na nagpapabatid ng pag-unawa). Ang mga ugaling di-berbal tulad ng tono ng boses, ekspresyon ng mukha, pagtango ng ulo, at tindig ay nakaaapekto sa mga impresyon ng empatiya.

Ngunit ano ang mga pag-iisip at pakiramdam sa likod ng mga ugaling ito? Sa kaso ng ugaling empatiko, ang motibo ay ang pagnanais na tumulong sa ibang tao. Ang mga empatikong tao ay may abilidad na tumulong sa ibang tao sa paglutas ng kanilang mga problema. Sila rin ay nagpapakita ng empatiya sa pamamagitan ng pakikinig, pakikiisa, pagbabago ng pananalita, paglalarawan, at pagtango ng kanilang ulo. Ang mga pagpapahayag na ito ay nagpapakita ng kanilang interes at kagustuhang makatulong sa ibang tao na may dinadalang problema.



Magbalik–aral Tayo

Lagyan ng tsek (4) ang mga sitwasyon na nagpapakita ng empatiya at ekis (8) kung hindi. Isulat ang iyong mga sagot sa patlang bago ang bawat bilang.

- ____ 1. Hindi pagkuha ng maraming pagkain para sa iyong sarili kapag nasa isang kainan kasama ang isang tao na hindi kayang makabili kahit na isang piraso ng tinapay.
- ____ 2. Paghina sa lakas ng iyong radyo upang maiwasan ang paggambala sa iyong mga kapit-bahay.
- ____ 3. Pagpapahiram ng pera sa isang kaibigan na nangangailangan.
- ____ 4. Hindi paghintay sa pila upang gumamit ng pampublikong telepono.
- ____ 5. Pagtulong sa isang matandang babae na tumawid sa lansangan.
- ____ 6. Pagbili ng magagarang kasuotan kahit hiniling ng iyong ina na magtipid ka sa pera.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 25. Tama bang lahat ang iyong mga sagot? Kung tama lahat, magaling! Kung hindi naman, huwag mag-alala. Balikan na lamang ang leksiyon bago magtungo sa susunod na bahagi.



Subukan Natin Ito

Magtala ng limang ibang paraan upang mapakita ang empatiya. Gamitin ang mga patlang sa ibaba para sa iyong mga sagot.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hilingin sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* na wastuhin ang iyong mga sagot.



Alamin Nating ang Iyong mga Natutuhan

Bilugan ang bilang ng mga pangungusap na nagpapakita ng empatiya.

1. Pag-iyak sa tuwing nakakakita ka ng kaibigan o mahal sa buhay na umiiyak.
2. Pagbati sa tagumpay ng isang tao.
3. Hindi pagtawa kung may kasamang nalulungkot.
4. Pagtulong sa isang kaklase na may sakit sa kaniyang proyekto.
5. Pagpapahiram ng iyong mga aklat sa kaklase.
6. Pagtatawa sa isang tao na nakagawa ng kamalian.
7. Pagpilit sa isang tao na magkaroon ng opinyon na tulad sa iyo.
8. Pagngiti sa isang kaibigan upang maipakita ang iyong pag-aruga.
9. Pagbati sa kaarawan ng isang tao.
10. Pagbabahagi ng iyong pananghalian sa isang gutom na kaklase.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 25. Nakuha mo ba lahat nang tama ang mga sagot? Kung nakuha mo, magaling! Kung hindi naman, huwag mag-alala. Kailangan lang na muli mong basahin ang aralin upang maintindihan ito nang mabuti.



Tandaan Natin

- ◆ Ang **empatiya** ay ang kakayahang makibahagi, maintindihan, at madama ang kalooban ng ibang tao.
- ◆ Ang pagiging tao ay nangangahulugan ng pagkakaroon o pagpapakita ng mga katangian at limitasyon ng mga tao, lalo na ang kahinaan, na taliwas sa Panginoon, mga hayop, o makina.
- ◆ Ang pagiging maka-tao ay nangangahulugan ng pagiging mabait at simpatiko.
- ◆ Ang salitang *empatiya* ay mula sa salitang Griyego na *empathia* na nangangahulugang “silakbo ng damdamin o pag-ibig.”
- ◆ Ang *simpatiya* ay ang pag-unawa at pakiramdam para sa kalungkutan o pagdurusa ng iba, na kadalasang ipinapakita sa mga ekspresyong pighati o awa.
- ◆ Ang empatiya ay naipapahiwatig sa pamamagitan ng mga ispesipikong pag-uugali tulad ng pakikinig nang mabuti na walang pag-antala, pagsasabi ng mga bagay tulad ng “kasama mo ako,” o pagbabago ng pananalita.
- ◆ Ang mga ugaling di-berbal tulad ng tono ng boses, ekspresyon ng mukha, pagtango ng ulo, at tindig ay nakaaapekto sa impresyon ng empatiya.

Pagpapakita ng Empatiya sa Tahanan

Sa leksiyon 1, natutuhan mo kung ano ang empatiya at kung paano ito naipapakita. Sa leksiyon na ito, matututuhan mo kung paano maipapakita ang empatiya sa mga miyembro ng iyong pamilya. Matututuhan mo rin kung bakit mo kailangang magpakita ng empatiya sa kanila at gaano ito kahalaga upang mapalakas ang relasyon ng iyong pamilya.



Pag-isipan Natin Ito

Sa iyong palagay bakit kailangang magpakita ka ng empatiya sa mga miyembro ng iyong pamilya? Gumawa ng listahan para sa bawat miyembro. Ang aking sariling listahan ay ipinakita sa ibaba bilang isang halimbawa.

Miyembro ng Pamilya**Bakit Karapat-dapat Siya ng Aking Empatiya**

Ama

Siya ang nagbibigay ng aming pangangailangan.

Tinutulungan niya akong gumawa ng mahahalagang desisyon.

Lagi siyang maaasahan at isa siyang mapagmahal na tao.

Ina

Siya ang nangangalaga sa amin nang mabuti.

Hinihikayat niya akong mag-aral nang mabuti.

Sinisiguro niya na maayos ang aking mga gamit.

Kapatid na babae

Nakikinig siya sa aking mga problema.

Itinatago niya ang aking mga sikreto.

Ang halimbawa sa itaas ay nagpapakita na ang empatiya ay ibinibigay sa kani-kaniyang pamilya dahil sa kabaitan na ipinapakita sa isang tao. Subalit, ang lahat ay karapat-dapat na tumanggap ng empatiya maging siya ay naging mabait o hindi sa iyo. Ang empatiya ay hindi lamang ibinibigay sa isang tao na malapit sa iyo kundi sa ibang tao na nangangailangan ng iyong tulong at gabay.



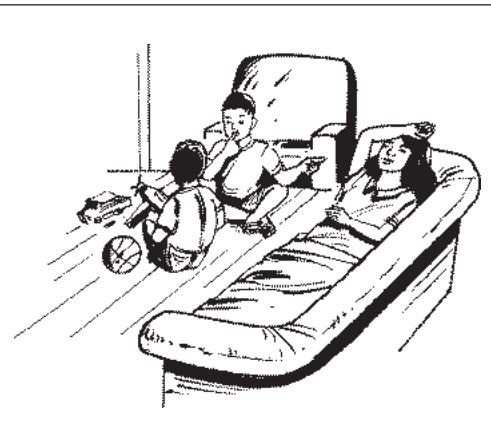
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Unang sitwasyon

Napagod nang labis ang iyong ina mula sa paglalaba ng lahat ng iyong damit. Malapit na ang oras para sa hapunan. Paano mo at ang iba pang miyembro ng iyong pamilya maipapakita ang empatiya sa kanya?

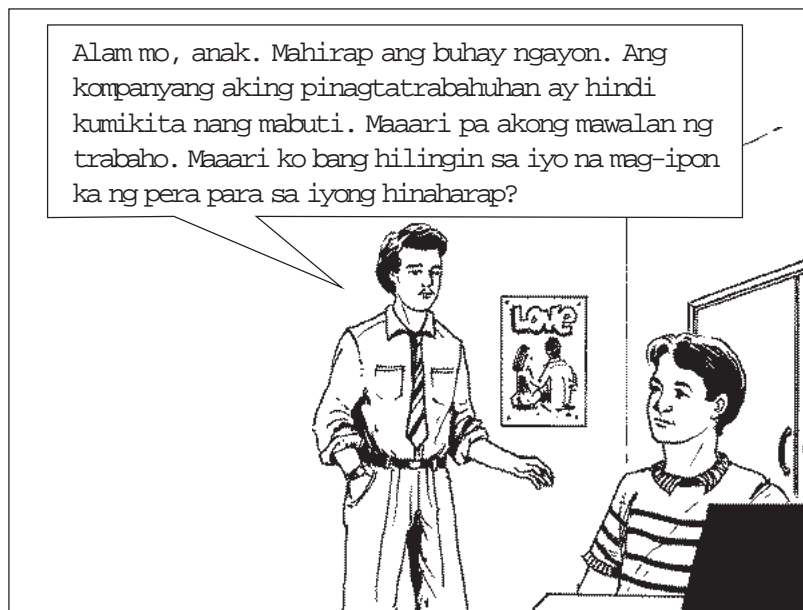


Maaari kang gumawa o magsabi ng maraming bagay upang maipakita mo ang empatiya sa kanya. Nasa ibaba ang ilang halimbawa.



Ikalawang sitwasyon

Tinawag ka ng iyong ama sa loob ng kaniyang silid-aralan upang sabihin ang isang bagay. Pag-isipan mo ang kaniyang sinabi.



Paano maipapakita ng anak ang kanyang empatiya sa ama? Ang ilang paraan ay nasa ibaba:

1. Sapagkat ang empatiya ay ang kakayahan na madama ang kalooban ng iba, kailangan mong maintindihan na mahirap para sa iyong ama na hilingin sa iyo na mag-ipon ng pera para sa iyong pangangailangan dahil sa suliranin niya sa trabaho. Huwag mo siyang pahirapan sa pamamagitan ng pagpapakita ng init ng ulo, sumpong, galit, o pagmamaktol.
2. Ang pagsabi sa kanya na alam mo at naiintindihan mo ang kaniyang nararamdaman pati na rin ang pagsabi na gagawin mo ang iyong parte upang ikaw ay makakatulong sa kanya.



3. Sa mga kasong tulad nito, laging tandaan na ang pagiging masunurin ay nangangahulugang pagpapakita ng empatiya sa iyong ama.



Ikatlong sitwasyon

Ang iyong kapatid na babae ay mayroong mahalagang pagsusulit bukas at kinakailangan niyang mag-aral. Ngunit siya ang naatasang maghugas ng mga pinagkainan noong gabing iyon. Ano ang gagawin mo upang maipakita ang iyong empatiya sa kanya?



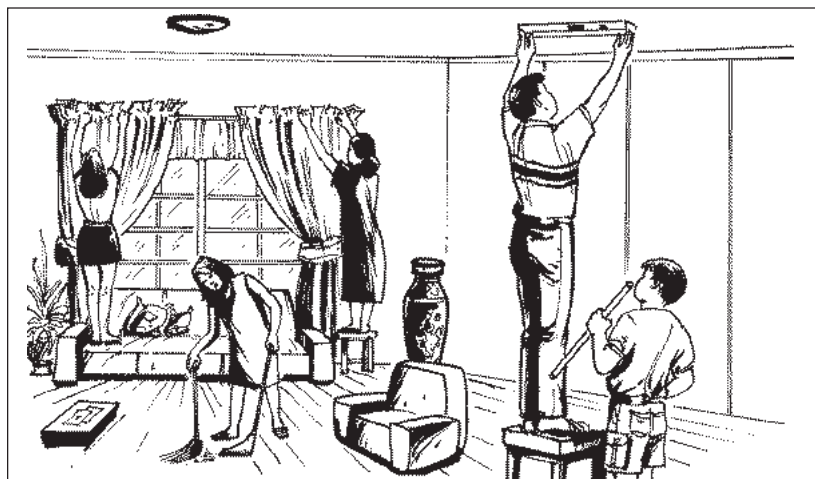
Sa iyong palagay ano ang mararamdaman ng iyong kapatid na babae kung mag-alok ka ng tulong sa kanya sa paghugas ng mga pinagkainan? Kung ikaw ay nasa katayuan ng iyong kapatid na babae, ano ang iyong mararamdaman? Kung ako ang nasa kaniyang katayuan, magpapasalamat at tatanaw ako ng utang na loob sa aking kapatid.





Subukan Natin Ito

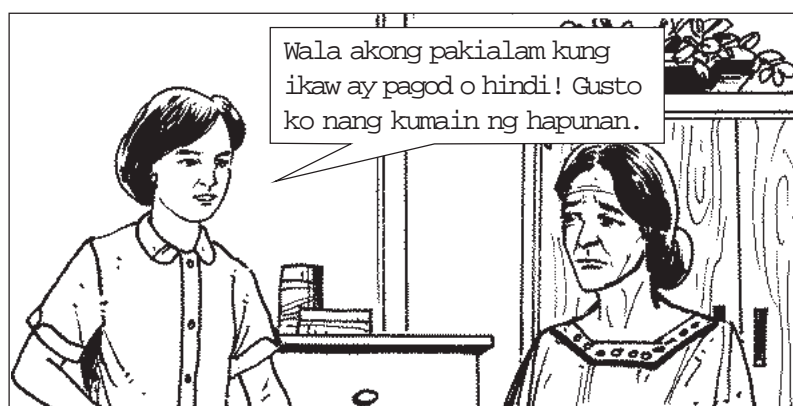
Tanungin ang mga miyembro ng iyong pamilya kung ano ang kanilang nararamdaman sa tuwing ipinakikita mo ang iyong empatiya sa kanila. Tandaan ang kanilang mga naramdaman at ihambing ito sa iyo. Alam mo na ba ngayon kung gaano kahalaga ang empatiya? Tandaan na ang empatiya ay nagdudulot ng isang mabuting relasyon sa loob ng tahanan. *Empathy begets empathy.*



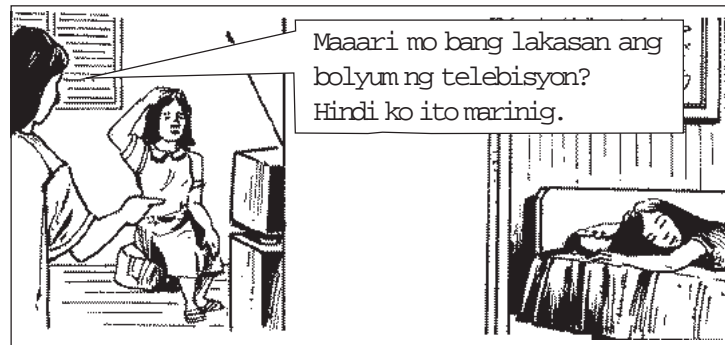
Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Pag-aralan ang kuwentong komiks sa ibaba. Baguhin ang mga tugon na hindi nagpapakita ng empatiya upang magkaroon ng pagpapakita ng empatiya. Isulat ang iyong mga sagot sa patlang na nakalaan.

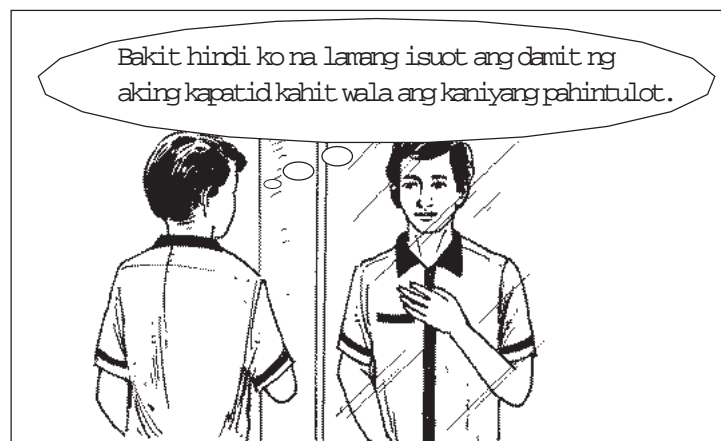
Unang Sitwasyon



Ikalawang Sitwasyon



Ikatlong Sitwasyon



Ihambing ang iyong mga sagot sa mga halimbawa sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 25. Ang iyong mga kasagutan ay maaaring hindi katulad sa mga ibinigay. Ang mahalaga ay ang malaman mo kung paano ipinapakita ang empatiya sa tahanan.



Tandaan Natin

- ♦ Ang empatiya ay maaaring ipakita sa mga gawain at pananalita na nagpapahiwatig ng unawa at malasakit.
- ♦ Ang iyong pamilya ay karapat-dapat na makatanggap ng empatiya na mula sa iyo hindi lamang sa kadahilanang ginagawan ka nila ng pabor kundi sa dahilang sila ay nilalang ng Diyos.
- ♦ Ang pagpapakita ng empatiya sa iba ay maaaring magdulot ng pagtanggap din ng empatiya mula sa kanila.

Pagpapakita ng Empatiya sa Trabaho at sa Paaralan o sa Sentro ng Kaalaman

Maaaring ipakita ang empatiya hindi lamang sa tahanan kundi pati na rin sa ibang lugar. Sapagkat karamihan ng ating oras ay ginugugol natin sa paaralan/sentro ng karunungan, o sa trabaho, mahalaga para sa atin na ipakita ang empatiya sa mga lugar na ito.

Ang leksiyong ito ang magsasabi sa iyo kung paano ipakikita ang empatiya sa trabaho at sa paaralan/sentro ng karunungan. Ito ang magbibigay sa iyo ng mga ideya kung paano magpakita ng empatiya sa mga kasamahan sa trabaho o kamag-aral. Handa ka na bang malaman kung paano magpakita ng empatiya sa mga taong nasa labas ng iyong tahanan? Magbasa pa upang malaman ang iba pa.



Pag-isipan Natin Ito

Bakit sa iyong palagay kailangan din nating magpakita ng empatiya sa mga taong nasa labas ng ating tahanan? Isipin ang mga kamag-aral o mga taong nakasama sa trabaho na nagpakita ng empatiya sa iyo. Ano ang iyong naramdaman para sa kanila? Paano naman ang ibang tao na hindi empatiko na gaya mo? Ano ang iyong naramdaman para sa kanila?



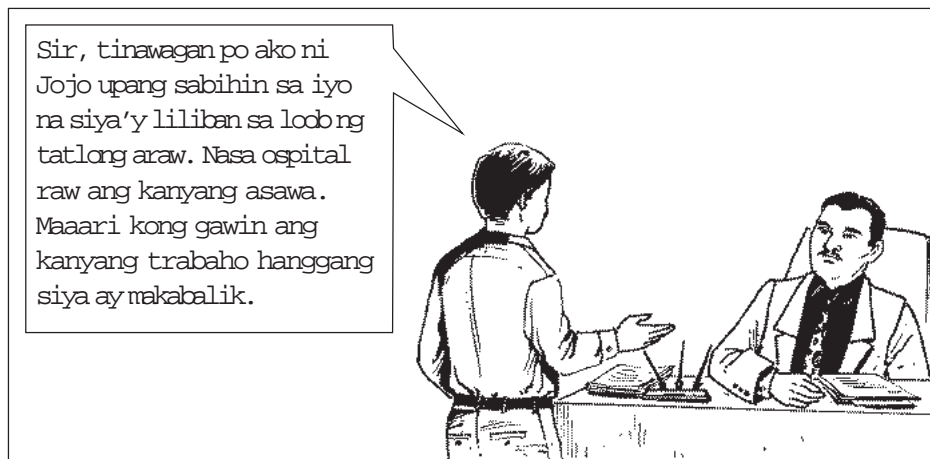
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Tulad ng mga tao sa iyong tahanan, nangangailangan din ng empatiya ang iyong mga kamag-aral at kasamahan sa trabaho hindi lamang sa dahilang naging mabait sila sa iyo kundi sila ay tao rin. Pag-aralan ang halimbawa na ibinigay sa ibaba.

Si Jojo ay kasamahan mo sa trabaho. Tinawagan ka niya sa bahay upang sabihin sa iyo na nasa ospital ang kaniyang asawa at hindi siya makakapasok sa loob ng tatlong araw. Paano mo maipapakita ang iyong empatiya sa kanya?

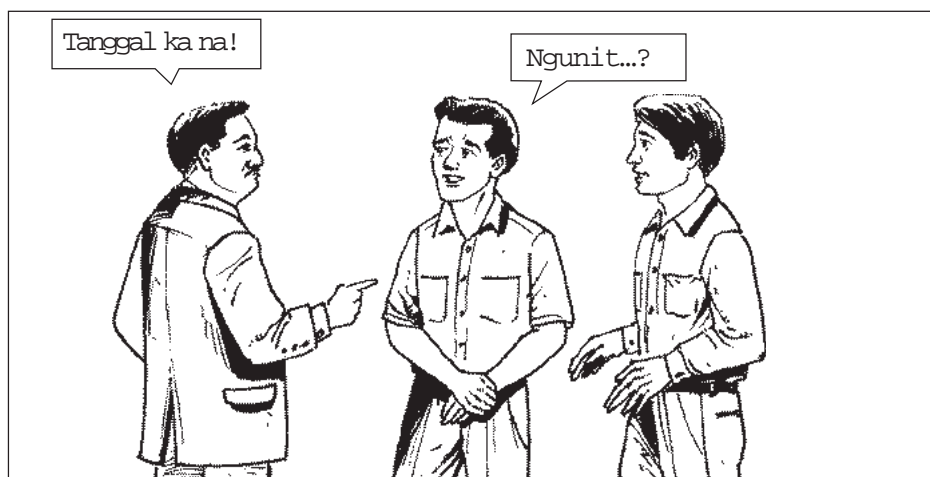


Maaari mong ipakita ang iyong empatiya sa kasamahan sa trabaho sa pamamagitan ng paggawa ng kaniyang trabaho o pag-asikaso ng mga bagay para sa kanya habang siya ay wala. Hangga't makatwiran ang kanyang dahilan okey lamang na magpakita ng empatiya sa kanya. Paano ito makaaapekto sa trabaho ni Jojo?



Ito ba ang bagay na nararapat gawin? Simple lang! Sapagkat ito ang makataong bagay na dapat gawin. Nanaisin mo rin na gawin ito ng iyong kasamahan sa trabaho para sa iyo, hindi ba?

Ano sa iyong palagay ang maaaring mangyari sa ibang paraan?



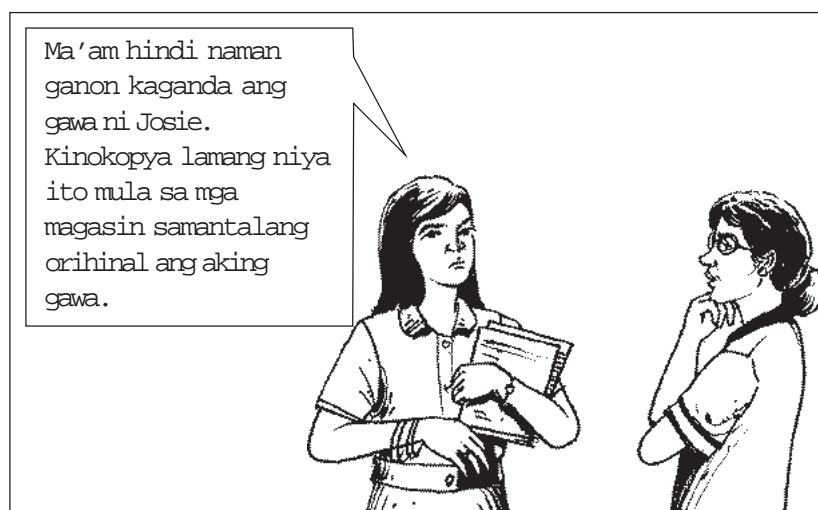
Laging tandaan na sa bawat aksiyon ay may kaukulang tugon. Ang iyong mga aksiyon ay matatandaan ng mga tao sa iyong paligid. Ang ganitong epekto ay kadalasang nahuhulaan. Sa isang banda, ang isang empatikong tao ay tutulong sa kanyang kasamahang lumiban sa trabaho sa abot ng kanyang magagawa. Kung kaya bago gumawa ng desisyon, laging isipin ang kahihinatnan ng iyong mga aksiyon.

Sa pagbabalik ni Jojo, ano sa iyong palagay ang kanyang mararamdaman? Paano makaaapekto ang kanyang reaksiyon sa iyong damdamin?



Ang empatiya ay maaari ring maisagawa sa paaralan o sa sentro ng karunungan. Kinabibilangan ito ng paggalang sa mga kakayahan at kapasidad ng ibang tao. Pag-aralan ang halimbawa sa ibaba.

Si Josie ang pinakamagaling na pintor sa iyong klase. Laging siya ang nakakakuha ng pinakamataas na grado mula sa iyong guro. Dahil dito, kinaiingitan siya ni Carla. Nang sabihin ng guro na magkakaroon ng paligsahan sa pagpipinta at isang kinatawan ang pipiliin mula sa klase, nagdesisyon si Carla na kausapin nang sarilinan ang kanyang guro. Ito ang kanyang sinabi...



Nagpakita ba ng empatiya si Carla kay Josie? Sa halimbawa sa itaas, hindi nagpakita ng empatiya si Carla. Kung nagpakita siya ng empatiya nagustuhan sana niya ang talento ni Josie sa halip na kainggitan niya ito.

Tingnan ang isa pang halimbawa sa susunod na pahina.

Magkagrupo sa isang proyekto sina Joey at Tim. Mas mayaman ang pamilya ni Tim kaysa sa pamilya ni Joey. Kayang bilhin ni Tim ang mga kagamitan na kailangan para sa proyekto samantalang si Joey ay hindi. Dahil dito, nakaramdam ng lungkot si Joey tungkol sa sitwasyon.



Sa halimbawa sa itaas, nagpakita ba ng empatiya si Tim para kay Joey? Ano sana ang reaksiyon na magpapakita ng empatiya?

Maaaring magpakita ng empatiya si Tim sa pamamagitan ng pagbabayad para sa lahat ng mga kagamitan. At pagkatapos ay maaari na lamang niyang hilingin kay Joey na ang lalong pagsisikap niya para sa proyekto. Sa ganitong paraan, wala sa kanilang dalawa ang makararamdam ng utang na loob sa isa't isa.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Sagutan nang maikli ang sumusunod na tanong.

1. Magbigay ng tatlong halimbawa ng pagpapakita ng empatiya sa trabaho.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
2. Magbigay ng tatlong halimbawa ng pagpapakita ng empatiya sa paaralan o sa sentro ng karunungan.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

3. Bakit kinakailangan ng empatiya kahit sa labas ng tahanan?

Ihambing ang iyong sagot sa mga halimbawa sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 25. Ang iyong mga kasagutan ay maaaring hindi katulad ng mga naibigay doon. Kung hindi ka sigurado sa iyong mga sagot tanungin na lamang ang iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* na iwasto ang iyong gawa.



Tandaan Natin

- ◆ Ang empatiya ay maaari ring maipahiwatig sa labas ng tahanan—sa trabaho at sa paaralan/sentro ng karunungan.
- ◆ Ang pagiging empatiko ay maaaring maipakita sa pamamagitan ng pag-asikaso sa trabaho ng ibang tao na may makatwirang dahilan ng pagpapahalaga sa talento ng iba, at pag-unawa sa mga kakulangan at kawalan ng kakayahan ng ibang tao.

Ngayon, ito na ang katapusan ng modyul. Binabati kita sa pagtapos nito! Nagustuhan mo ba ito? May natutuhan ka bang kapaki-pakinabang mula rito? Nasa ibaba ang buod ng mga pangunahin nitong puntos para higit mo pa itong maalala.



Ibuod Natin

Ang modyul na ito ay nagsasabi sa atin na:

- ◆ Ang **empatiya** ay ang abilidad na makibahagi, makaunawa, at madama ang kalooban ng ibang tao.
- ◆ Ang pagiging tao ay nangangahulugang pagkakaroon o pagpapakita ng mga katangian at limitasyon ng tao, lalo na ang kahinaan, na taliwas sa Panginoon, mga hayop, o makina.
- ◆ Ang pagiging maka-tao ay nangangahulugang pagiging mabait at simpatiko.
- ◆ Ang salitang **empatiya** ay mula sa salitang Grihegong *empathia* na nangangahulugan na “silakbo ng damdamin o pag-ibig.”
- ◆ Ang **simpatiya** ay ang pag-unawa at pakikiramay sa kalungkutan o pagdurusa ng iba, na kadalasang ipinakikita sa mga ekspresyong dalamhati o awa.

- ◆ Ang empatiya ay naihahayag sa pamamagitan ng mga ispesipikong pag-uugali tulad ng pakikinig nang mabuti ng walang pag-antala, pagsasabi ng mga bagay tulad ng “kasama mo ako,” o pagbabago ng pananalita.
- ◆ Ang mga ugaling di-berbal tulad ng tono ng boses, ekspresyon ng mukha, pagtango ng ulo, at tindig ay nakaaapekto rin sa impresyon ng empatiya.
- ◆ Ang empatiya ay maaaring maipakita sa mga gawa at salita na nagpapahiwatig ng pag-unawa at malasakit.
- ◆ Ang iyong pamilya ay karapat-dapat ng iyong empatiya hindi lamang sa kadahilanang ginagawan ka nila ng maraming pabor kundi dahil sila ay nilalang ng Diyos.
- ◆ Ang pagpapakita ng empatiya sa iba ay nagdudulot din ng pagtanggap ng empatiya mula sa kanila.
- ◆ Ang empatiya ay maaari ring maipahiwatig sa labas ng tahanan – sa trabaho o sa paaralan.
- ◆ Ang pagiging empatiko ay maaari ring maipakita sa pamamagitan ng pag-asikaso sa trabaho ng isang tao kung siya ay wala dahil sa isang makatwirang dahilan, pagpapahalaga sa talento ng iba, at pag-unawa sa mga pagkukulang at kawalan ng kakayahan ng iba.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

- A. Basahin ang mga sitwasyon na inilarawan sa ibaba. Lagyan ng tsek (4) ang mga sitwasyon na nagpapakita ng empatiya.
- _____ 1. May sakit ang ina ni Gina. Nagluto si Gina ng espesyal na hapunan upang gumaling agad ito.
 - _____ 2. Ang pagiging huli sa trabaho ni Paolo ay nakaaapekto hindi lamang sa kanyang trabaho kung hindi maging sa kanyang mga ka-opisina.
 - _____ 3. Bumili ng bulaklak si Diana para sa kanyang guro noong kaarawan nito.
 - _____ 4. Ipinahiram ni Carlo ang kanyang mga tala sa isang kaklase na hindi nakapasok dahil sa sakit.
 - _____ 5. Humiram si Miguel ng mga libro sa aklatan at nilagyan ng mga marka bawat isa. Naging mahirap tuloy basahin ang mga salita rito.
 - _____ 6. Laging tinutukso ni Dennis si Carla sa tuwing nagsusuot ito ng punit na damit.

- ____ 7. Laging tinutulungan ni Jopet ang kanyang guro sa pag-aayos ng mga upuan sa silid-aralan bago siya umuwi.
- ____ 8. Laging iniingatan ni Lisa ang mga libro at modyul na kanyang hinihiram sa aklatan.
- ____ 9. Hindi pumipila si Peter kapag bumibili ng pagkain sa kantina.
- ____ 10. Binati ni Manuel ang kanyang kaibigan sa pagkapanalo nito sa isang paligsahan sa sayaw na sinalihan din niya, kahit na siya mismo ay natalo rito.

B. Sagutan ang susunod na pagsusulit upang malaman mo kung gaano kalawak ang iyong natutuhan tungkol sa empatiya. May kanya-kayang puntos ang bawat kasagutan. Ang mga marka sa bawat isang numero ay 1-5, depende sa antas ng iyong empatiya. Kapag mas mataas ang marka mo, mas matalas ang emosyon mo, na nangangahulugang mas mataas ang antas ng iyong empatiya.

1. Alam ko ang kahit pinakapayak na damdamin batay sa nararamdaman ko.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
2. Ginagamit ko ang aking damdamin sa paggawa ng mga desisyon sa buhay.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
3. Nababahala ako sa di magandang pakiramdam.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
4. Kapag ako ay galit, ako ay nagwawala o nagkikimkim.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
5. Maaari kong ipagpaliban ang kasiyahan sa pagkamit ng aking mga layunin sa halip na madala ng simbuyo o silakbo.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
6. Sa tuwing ako ay nababahala tungkol sa isang pagsubok tulad ng pagsusulit o pampublikong pagsasalita, nahihirapan akong maghanda nang mabuti.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
7. Sa halip na sumuko sa mga hadlang o kabiguan, nananatili akong umaasa at hindi madaling masiraan ng loob.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman

8. Hindi kailangang sabihin sa akin ng mga tao ang kanilang nararamdaman—nakikinita ko ito.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
9. Ang matalas kong pakikiramdam sa damdamin ng iba ang sanhi ng aking pagkamahabagin sa kanilang mga suliranin.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
10. Nahihirapan ako sa pagsasaayos ng alitan at mga problemang emosyonal sa mga relasyon.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
11. Nararamdaman ko ang pulso ng isang grupo o isang relasyon at nasasabi ang mga natatagong damdamin.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman
12. Napapagaan at naisasaayos ko ang mga nakababahalang damdamin upang hindi sila maging hadlang sa mga kailangan kong gawin.
- ☐ Lagi ☐ Kadalasan ☐ Minsan ☐ Kalimitan ☐ Hindi Kailanman

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 26. Nakuha mo ba lahat ng tamang sagot? Kung nakuha mo, magaling. Kung hindi naman, huwag mabahala. Basahin na lamang muli ang bahagi ng modyul na nahirapan ka at di magtatagal ikaw ay magiging isang empatikong tao.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (*pahina 2*)

1. Ang empatiya ay ang abilidad na makibahagi, makaunawa, at madama ang kalooban ng ibang tao.
2. Ang mga sagot dito ay maaaring maiba. Nasa ibaba ang ilang halimbawang sagot.
 - a. Pagtulong sa iyong ina sa mga gawaing bahay.
 - b. Pagiging tahimik habang ang iyong kapatid na babae ay gumagawa ng kanyang mga takdang-aralin.
 - c. Paghingi ng permiso bago gamitin ang mga personal na pag-aari ng iyong kapatid na lalaki.
 - d. Pagtitipid ng pera upang tumulong sa iyong ama sa paglutas ng kanyang problema.
 - e. Pagpatay ng ilaw bago matulog upang tumulong sa pagtitipid ng kuryente.
3. Maaaring maiba ang mga sagot dito. Nasa ibaba ang ilang halimbawang sagot.
 - a. Pagsalo sa iyong kasamahan sa trabaho kung siya ay lumiban.
 - b. Pagtulong sa iyong kamag-aral sa kanyang takdang-aralin.
 - c. Pagbuhat sa mga gamit ng iyong guro kapag siya ay nakita sa paaralan.
 - d. Pagiging tahimik habang ang isang kamag-aral ay nagsasalita sa klase.

Subukan Natin Ito (pp. 5–6)

Unang Pangkat

- A. 6
B. 4

Ikalawang Pangkat

- A. 6
B. 4

Ikatlong Pangkat

- A. 6
B. 4

Magbalik-aral Tayo (pahina 7)

1. 4
2. 4
3. 4
4. 6
5. 4
6. 6

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 8)

Bilugan ang sumusunod na bilang: 2,3,4,5,8,9 at 10.

B. Aralin 2

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 14–15)

Maaaring maiba ang mga sagot sa gawaing ito. Nasa ibaba ang mga halimbawang sagot.

1. Alam kong pagod ka na ngunit gutom na talaga ako. Maaari ka bang maghanda ng hapunan para sa akin?
2. Maaari mo bang panatilihing mababa ang bolyum ng telebisyon dahil mayroong natutulog?
3. Kailangan ko munang tawagan ang kapatid kong lalaki upang mahiram ko ang kanyang damit.

C. Aralin 3

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 19–20)

Maaaring maiba ang mga sagot dito. Nasa ibaba ang mga halimbawang sagot.

1.
 - a. Pagsalo sa isang kasamahan sa trabaho kung siya ay may sakit.
 - b. Pakikinig sa problema ng kasamahan sa opisina.
 - c. Pagdating sa trabaho sa tamang oras.
2.
 - a. Pagbati sa isang kamag-aral para sa magandang gawa.
 - b. Pagtulong sa isang kamag-aral na lumiban upang makahabol sa mga leksiyon.
 - c. Pagtulong sa iyong guro na buhatin ang kanyang mga gamit.
3. Nagdudulot ang empatiya ng isang mas maayos na relasyon sa pagitan ng mga tao, kung kaya kailangan rin itong maging sa labas ng tahanan.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp 21–23)

- A. Tingnan ang sumusunod na bilang: 1,2,3,7,8 at 10
- B. Tingnan ang mga iskala sa ibaba upang makuha ang iyong kabuuang iskor.

Gamitin ang sumusunod na iskala para sa mga bilang 1,2,5,7,8,9,11, at 12:

Lagi – 5

Kadalasan – 4

Minsan – 3

Kalimitan – 2

Hindi kailanman – 1

Gamitin ang sumusunod na iskala para sa mga bilang 3,4,6, at 10:

Hindi kailanman – 5

Kalimitan – 4

Minsan – 3

Kadalasan – 2

Lagi – 1

Kung ikaw ay nakakuha ng iskor na:

60–49 – Ikaw ay napaka-empatikong tao.

48–37 – Ikaw ay isang empatikong tao ngunit kailangan pa ng pagbubuti.

36–25 – Ikaw ay empatiko ngunit kung minsan ay walang pakialam sa mga nasa paligid mo.

24–13 – Ikaw ay medyo walang pakialam sa mga taong nasa paligid mo at kailangan na pagbutihin ang iyong mga kakayahan sa pakikitungo sa iba.

12–1 – Kailangan mong matutuhan na makiramdam para sa iba at hindi lamang para sa iyong sarili.

Tandaan na ang pagsusulit na ito ay hindi palaging tama. Ito ay magbibigay lamang sa iyo ng ideya kung gaano ka ka-empatiko.



Mga Sanggunian

Basic Skills for Counseling. <http://www.btc.co.za/youth/y5chap5.htm>. February 22, 2001, date accessed.

Goleman, Daniel. "The Roots of Empathy." *Emotional Intelligence*. Boston: Doubleday Dell Publishing Group, Inc., 1995.

The Annenberg/CPB Project. (1998). *Personality: What Makes Us Who We Are?* <http://www.learner.org/exhibits/personality/thoughts.html>. February 22, 2001, date accessed.

Women.com Networks, Inc. (2001). *Emotional Intelligence: How Do You Rate?* <http://homearts.com/depts/relat/01eqqab5.htm>. February 23, 2001, date accessed.