

## El reto de la empatía A1

**Soy capaz de identificarme con otras personas.**

Cultura emprendedora



### Mis sentimientos – Tus sentimientos: el lenguaje de la jirafa

Nunca es demasiado pronto para desarrollar empatía hacia los demás. El requisito previo es que el alumnado aprenda a expresar sus propios sentimientos y necesidades, que entienda los de sus compañeros/as y que encuentre formas de trabajar en equipo en el aula.

## Guía del profesorado

Los materiales contienen una descripción detallada de los retos para facilitar una implementación directa en clase. Los materiales didácticos están diseñados para ser utilizados junto al material para los estudiantes (hojas de ejercicios). La señal a indica que se trata de una tarea opcional para profundizar en el aprendizaje. Encontrarás los materiales correspondientes en “Materiales adicionales para los estudiantes”. Todos los materiales están disponibles en [www.youthstart.e](http://www.youthstart.e)

# Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

basado en el Modelo TRIO de educación emprendedora– [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Educación emprendedora básica		Cultura emprendedora						Emprendimiento responsable			
	El reto de la idea		El reto del héroe		El reto de la empatía		El reto de contar historias		El reto del compañerismo		El reto de mi comunidad
	Mi reto personal		El reto del puesto de limonada		El reto de las perspectivas		El reto del valor de la basura		El reto de las puertas abiertas		El reto del voluntariado
	El reto del mercado real		El reto de empezar tu proyecto		El reto máximo		El reto de ser positivo		El reto de la pericia		El reto del debate

El Modelo TRIO es un sistema pedagógico holístico que abarca tres ámbitos:

La “**Educación emprendedora básica**” comprende cualificaciones básicas para el pensamiento y la acción emprendedora, y más concretamente la capacidad de desarrollar e implementar ideas.

La “**Cultura emprendedora**” se refiere a la promoción de una cultura de apertura mental, empatía, trabajo en equipo, creatividad, establecimiento de objetivos e iniciativa personal, además de la asunción de riesgos y la consciencia sobre los riesgos.

El “**Emprendimiento responsable**” tiene como objetivo potenciar las competencias sociales y empoderar a los estudiantes en su rol de ciudadanos dispuestos a asumir responsabilidades por si mismos, hacia los demás y hacia el medio ambiente.

Cada reto pertenece a una de las 18 familias de retos, y cada familia de retos pertenece a uno de los tres ámbitos TRIO. Una familia de retos puede consistir en varios retos de diferentes niveles. Los códigos de letras que aparecen en el material didáctico indican los siguientes niveles educativos:

A1 y A2 – Primaria; B1 y B2 – ESO; C1 y C2 – Educación postobligatoria. Cada nivel se basa en el precedente.







# Programa didáctico de la unidad

<b>Tema</b>	Mis sentimientos – tus sentimientos: el lenguaje de la jirafa
<b>Nivel</b>	A1
<b>Familia de retos</b>	<p>El reto de la empatía – ¡El reto de preocuparse por los demás!</p> <p>Para realmente entender a otras personas tenemos que ponernos en su lugar y cambiar de perspectiva. Los estudiantes de A1 y A2 aprenden a tratarse unos a otros de manera empática al articular sus propios sentimientos y necesidades y tratar de comprender los de los demás. También desarrollan formas de trabajar en equipo. “El reto de la bolsa de la amistad” del nivel B1 se basa también en estos presupuestos y enseña a resolver conflictos. El alumnado de B2 aplica estos conocimientos en un contexto comercial en “El reto del mapa de la empatía”, ya que tener empatía con las necesidades del cliente es una parte importante de una estrategia de negocios adecuada.</p>
<b>Tiempo/Duración</b>	Debería realizarse una introducción al lenguaje de la jirafa en el transcurso de varias semanas o al menos en 10 sesiones. Podría formar parte de las actividades de una “semana de proyectos”. Idealmente, los estudiantes deberían trabajar en este proyecto a lo largo de todo el curso.
<b>Idea principal del reto</b>	<p>Ser atento y agradecido lleva a una atmósfera agradable y satisfactoria en clase. Ambas son premisas para comprender y empatizar con otra persona. Si soy capaz de sentir empatía hacia otra persona significa que cambio mi perspectiva: aprendo a sentir lo que él o ella siente.</p> <p>Para que esto sea posible, el alumnado aprende más sobre sus propios sentimientos y sobre cómo expresarlos. Aprende el lenguaje de los sentimientos, un lenguaje del corazón que llamamos “El lenguaje de la jirafa”, basado en la Comunicación no violenta de Marshall Rosenberg.</p> <p>El alumnado también aprende a distinguir entre el lenguaje de la jirafa y el lenguaje del lobo. El lenguaje del lobo es una forma de comunicación en la que juzgamos lo que dicen los otros y lanzamos acusaciones o amenazas. Juntos trabajaremos para establecer reglas de convivencia en clase, teniendo en cuenta los sentimientos y las necesidades de cada persona.</p>
<b>Competencias emprendedoras según el Marco de Referencia</b>	<p>Soy capaz de identificar aquello que se me da bien.</p> <p>Soy capaz de efectuar tareas sencillas.</p> <p>Soy capaz de trabajar con otras personas.</p> <p>Soy capaz de empatizar conmigo mismo y con los demás.</p>

## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



<b>Objetivos de competencia en comunicación lingüística</b>	<p>Soy capaz de expresar mis sentimientos.</p> <p>Soy capaz de identificar varios sentimientos.</p> <p>Soy capaz de asignar expresiones faciales a mis sentimientos.</p> <p>Soy capaz de expresar mis necesidades.</p> <p>Soy capaz de enumerar varias necesidades.</p> <p>Conozco expresiones que incluyen la palabra “corazón” y sé lo que significan.</p> <p>Soy capaz de preguntar a alguien por lo que quiere decir de forma respetuosa y no verbal.</p> <p>Soy capaz de articular una petición.</p>
<b>Terminología (muro de palabras)</b>	lenguaje de la jirafa, lenguaje del lobo, amenazar, culpar, acusar, atacar, expresión facial, gestos, lista de sentimientos (palabras para describir emociones) de la Hoja de ejercicios 9, observación
<b>Evaluación</b>	<p>Evaluación entre iguales: los estudiantes se evaluarán entre sí para ver hasta qué punto conocen el lenguaje de la jirafa</p> <p>Autoevaluación: el alumnado evaluará hasta qué punto habla y entiende el lenguaje de la jirafa (palabras para describir emociones)</p>
<b>Conocimientos previos necesarios</b>	El alumnado ha estado ya en una situación en la que falló la comunicación o esta no fue efectiva. Este proyecto se basa en ese tipo de situaciones y experiencias.
<b>Cuerpo y mente</b>	Para que los ejercicios físicos ayuden al alumnado a activarse y concentrarse, además de mejorar su concienciación, ver: <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a> (incl. video clips). ¡Escoge el ejercicio apropiado para complementar tu reto!
<b>Materiales necesarios</b>	<p>El profesor/a informa a las familias de la introducción del lenguaje de la jirafa en clase. La Hoja informativa L1 “Aprendemos el lenguaje de la jirafa” está pensada para preparar al profesorado y proporcionar información sobre el tema. También puede utilizarse como carta (de dos caras) para las familias.</p> <p>Ofrecemos más información sobre el uso de las Hojas informativas L2-L16 (Copias originales y hojas informativas).</p> <p>En el transcurso del reto se entregan las Hojas de ejercicios 1-15 (incluyendo 3 WS para un análisis en profundidad) al alumnado.</p>

# Empathy Challenge A1

## You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



Materiales para el Paso 1	<p>¿Cómo habla la jirafa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara un corazón (de papel); papel para dibujar; una copia de la hoja L2, recortar y pegar tarjetas con frases en un papel más sólido y tarjetas con explicaciones en papel de colores; tijeras, cinta adhesiva.</li> <li>• Trae una imagen de una jirafa.</li> <li>• Preparar 1-2 toallas azules (para abrevaderos)</li> <li>• Copia de la hoja (L3); tijeras, hojas grandes de papel (ej: papel blanco de envolver, o papel de rotafolio), lápices; cinta adhesiva; copia de la hoja L4.</li> </ul>
Materiales para el Paso 2	<p>¿Cómo habla el lobo??</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Copia de la hoja L5 con frases del lobo para cada alumno/a; recorta las frases, prepara la marioneta del lobo.</li> <li>• Copia de la hoja L6 con frases de la jirafa para cada alumno/a, recorta las frases, prepara la marioneta de la jirafa, hojas de papel grandes, lápices, cinta adhesiva.</li> </ul>
Materiales para el Paso 3	<p>Mis sentimientos – tus sentimientos</p> <p>Para el profesorado: Breve introducción de “Model, mimic and demonstrate the 7 fundamental emotions – according to Paul Ekman” – ver el siguiente vídeo de Peter Kovacs: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c">www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c</a> y lee detenidamente la hoja L7.</p> <p><i>(Así te familiarizarás con los músculos faciales que se utilizan para expresar los distintos sentimientos).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Copia de la hoja L8 (Tarjetas de las expresiones faciales), recortar y laminar tarjetas.</li> <li>• Copia de la hoja L9 (Tarjetas de los sentimientos), recortar y laminar tarjetas.</li> <li>• Copia de la hoja L10 (Palabras para mis sentimientos), recortar y laminar tarjetas.</li> <li>• Recortar "Tarjetas de los sentimientos (L9)": cartulina, bolígrafos, tijeras, cinta adhesiva, pinzas de madera para cada niño o niña.</li> </ul>
Materiales para el Paso 4	<p>Te pido....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “El reloj de los sentimientos”, copia del modelo L10 (tarjetas para los carteles de la pared).</li> <li>• Una copia de la hoja L11 (Tarjetas de las necesidades), recortar y laminar las tarjetas; cartulinas, tijeras, bolígrafo, cinta adhesiva; una copia de la hoja L13, pinzas de madera para cada alumno/a.</li> <li>• Copias de las hojas L12 &amp; L13, cinta adhesiva, la marioneta de la jirafa</li> <li>• Copias de la hoja L14, cinta adhesiva, la marioneta del lobo y la jirafa.</li> <li>• Lápices, bolígrafos, tijeras, cinta adhesiva</li> </ul>

# Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



Materiales para el Paso 5	<p>¿Quién habla? ¿La jirafa o el lobo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta (ej: manzana) mordisqueada, papel arrugado y una chaqueta en la mesa del profesor/a, copia de la hoja 15, el juego de “Lenguaje de la jirafa – Lenguaje del lobo”, recortar y laminar tarjetas; escoger 3 pares; copia de la hoja 16, cinta adhesiva, marionetas de la jirafa y el lobo.</li> <li>• Todas las tarjetas del juego “Lenguaje de la jirafa – Lenguaje del lobo”, marionetas de la jirafa y el lobo.</li> <li>• Copias de las hojas 12, 13, 14 y 16, cinta adhesiva, lápices, bolígrafos, tijeras, marioneta de la jirafa.</li> </ul>
Materiales para el Paso 6	<p>Así es como tenemos unas buenas relaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las marionetas del lobo y la jirafa</li> <li>• Gran trozo de papel (Ej: papel blanco de envolver o papel de rotafolio).</li> </ul>
<b>Actividades: paso a paso.</b>	Ver Planificación de la sesión para más detalles.
Paso 1	<p>¿Cómo habla la jirafa?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Introducción del profesor/a</li> <li>“Corazón” – acepciones</li> <li>Introducción a la jirafa</li> <li>Ejercicio físico: “Nos convertimos en jirafas, elefantes y gacelas”</li> <li>Introducción al lenguaje de la jirafa</li> <li>Crear un cartel con el título: “El lenguaje de la jirafa”.</li> </ol>
Paso 2	<p>¿Cómo habla el lobo?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Introducción al lobo</li> <li>Introducción al lenguaje del lobo</li> <li>Ejercicio de concentración “Nuestras orejas se convierten en orejas de jirafa”</li> <li>Que viene la jirafa...</li> <li>Segundo cartel con el título: “Las frases de la jirafa”</li> </ol>
Paso 3	<p>Mis sentimientos – tus sentimientos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ponerse en marcha</li> <li>Expresa tus sentimientos con el cuerpo</li> <li>Expresa tus sentimientos con el rostro</li> <li>Conecta las expresiones faciales con el texto que corresponda.</li> <li>Expresa tus sentimientos con palabras</li> <li>El reloj de los sentimientos</li> </ol>
Paso 4	<p>De ti necesito...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué necesito?</li> <li>Palabras e imágenes para describir lo que necesito – “El reloj de las necesidades”</li> <li>Me siento así porque necesito algo</li> </ol>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>d) Lo que necesitas – Ejercicio con dos sillas (silla de sentimientos y silla de necesidades)</li> <li>e) Te pregunto ... - Ejercicio con tres sillas</li> <li>f) ¡Gracias!</li> </ul>
Paso 5	<p>¿Quién habla? ¿La jirafa o el lobo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) La jirafa dice: “Veo / Escucho...”, y no: “Tú eres...”</li> <li>b) Juegos de parejas “Lenguaje de la jirafa – Lenguaje del lobo”</li> <li>c) Ejercicio de relajación: “El lobo encuentra reposo”</li> <li>d) Ejercicio con 4 sillas</li> </ul>
Paso 6	<p>Así es como conseguimos tener buenas relaciones – Nuestras reglas para una clase de jirafas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hablamos como jirafas</li> <li>b) Escuchamos como jirafas</li> <li>c) Lo que nos parece importante</li> </ul>
Paso 7	Evaluación entre iguales: ¿hasta qué punto conocemos el lenguaje de la jirafa?
➔ Paso 8	Autoevaluación: ¿hasta qué punto hablamos y comprendemos el lenguaje de la jirafa?
➔ Paso 9	Autoevaluación
Paso 10	Autoevaluación de final de unidad
➔ Paso 11	Resumen de la autorreflexión
<b>Contexto dentro del programa Challenge</b>	<p>El reto de la empatía del nivel A1 está íntimamente relacionado con los siguientes retos de los niveles A1: “Ser positivo”, “Compañerismo” y “Pericia”. Existe una conexión cruzada con el Programa Mindfulness de Youth Start (ver Cuerpo y mente en <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a>). Como este reto se realiza durante el año escolar, se recomienda empezar al principio del mismo.</p>
<b>Enlaces de interés</b>	<p>Sobre el proyecto Youth Start Entrepreneurial Challenges:  <a href="http://www.youthstartproject.eu">www.youthstartproject.eu</a></p> <p>Para materiales pedagógicos adicionales (incluyendo vídeos):  <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a></p> <p>"Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria" (Red para la comunicación no violenta)  <a href="http://www.gewaltfrei.at">www.gewaltfrei.at</a></p> <p>Seminario de introducción “Comunicación no violenta”:  <a href="http://www.gfk-training.com">www.gfk-training.com</a></p> <p>Centro para la Comunicación no violenta (internacional): <a href="http://www.cnvc.org">www.cnvc.org</a></p> <p>Imágenes de sentimientos (terminología en alemán, inglés y español):</p>



	<p><a href="http://www.sparklebox.co.uk">www.sparklebox.co.uk</a></p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=CJsi8-ITlu0&amp;index=28&amp;list=PLkenMycjjdbaeJj4EW6dqO3LibPIfGPP">www.youtube.com/watch?v=CJsi8-ITlu0&amp;index=28&amp;list=PLkenMycjjdbaeJj4EW6dqO3LibPIfGPP</a> by Peter Kovacs (English Version)</p> <p>Gestos y expresiones (por Paul Ekman): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=J9i-9_QuetA&amp;list=PLkenMycjjdbaeJj4EW6dqO3LibPIfGPP">www.youtube.com/watch?v=J9i-9_QuetA&amp;list=PLkenMycjjdbaeJj4EW6dqO3LibPIfGPP</a> (minute 7)</p> <p>tools4schools "El lenguaje de la jirafa-del lobo". Propuesta de lección sobre la comunicación no violenta en la escuela primaria. – kontakt+co addiction prevention Red Cross Youth, Innsbruck, Austria (Leaflet) <a href="http://www.kontaktco.at/info_service/downloads/#cat6">www.kontaktco.at/info_service/downloads/#cat6</a></p> <p>Juego de rol: ¿me quieres? Roles del lobo y jirafa – Marshall B Rosenberg (en inglés) <a href="http://www.youtube.com/watch?v=T0cdFOflTeA">www.youtube.com/watch?v=T0cdFOflTeA</a></p> <p>Materiales de apoyo al comportamiento social en la escuela primaria: <a href="http://www.bzga.de/botmed_20420000.html">www.bzga.de/botmed_20420000.html</a> (versión en alemán)</p>
<b>Fuentes</b>	<p>Marshall B. Rosenberg: <i>Nonviolent Communication. A language of Life</i>. Junfermann Verlag. 11.Auflage 2013 (versión alemana)</p> <p>Marshall B. Rosenberg: <i>Education that enriches life. Nonviolent Communication in Every Day School Life</i>. Junfermann Verlag. 5.Auflage 2013 (versión alemana)</p> <p><i>Attentiveness and recognition: Materials to support social behaviour in Elementary School</i>, publicado por Federal Centre for Health Education (BZgA), Colonia 2002</p> <p>Frank and Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. (<i>Quiero entender lo que realmente necesitas. Comunicación no violenta con niños y niñas. El proyecto del sueño de la jirafa</i>). Verlag Kösel: 8. Edición Múnich 2015</p> <p>Evelyn and Sven Schöllmann, Melanie Kirchgessner (Illustr.): <i>Respectful Communication – Prevent conflicts. 10 Training Modules about Nonviolent Communication in Elementary School</i>. Verlag an der Ruhr, 2014</p>
<b>Lecturas recomendadas</b>	<p>"Meine Gefühle, deine Gefühle" (<i>My feelings, your feelings</i>)</p> <p>1. Edición, Viena 2016 - "Lewi": Aktion Leben und Wirtschaften für Kinder (<i>Campaign Live and Economize for Children</i>)</p> <p>Texto y concepto: Selvedina Begovic, Isabella Haidl und Emina Krpic</p> <p>Publicación: Eva Jambor and Johannes Lindner, Ilustraciones: Isabella Haidl and Helmut Pokornig, Editora: Heidi Huber</p> <p>This children's book came into being during the "Empathy's cool diploma thesis (Matriculation Project) and is published by the Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE). It can be ordered for free via</p>

## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



	<a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a> .
<b>Obra de teatro</b>	Además de los materiales pedagógicos existentes hay también un taller de teatro para los niños en un recinto que puede reservarse para impartir las clases de la escuela. Información: Puppet Theater Marijeli ( <a href="http://www.marijeli.at">www.marijeli.at</a> ).
<b>Material adicional recomendado</b>	El cofre del tesoro – Comunicación no violenta M.B. Rosenberg para niños: Material didáctico en forma de tarjetas con imágenes (y explicaciones en alemán) y el “Reloj de las necesidades”, publicado en 2016 por Cornelia Schafrath. Pedido y contacto: <a href="mailto:kommherzaehlmirwas@gmx.at">kommherzaehlmirwas@gmx.at</a>
<b>Condiciones de uso</b>	<p>Todo el material para el profesorado y alumnado de You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenge está sujeto a licencia Creative Commons. Se puede compartir o distribuir el material en cualquier medio o formato a condición de que exista una correcta atribución (créditos). No se puede utilizar el material para fines comerciales. El material se puede editar, pero únicamente se puede distribuir bajo la misma licencia como material original. Para detalles de licencia: <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/</a>.</p> <p>Al equipo de You<sup>th</sup> Start le encantaría saber de ti: si quieres entrar en contacto con nuestros socios nacionales y aprender más sobre sus iniciativas o apoyar la implementación de este proyecto por favor escríbenos a <a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a>.</p>
<b>Autores Editores</b>	Eva Jambor (autora y editora), Ingrid Teufel (autora), Chadwick V.R. Williams (asesoramiento del autor), Johannes Lindner (editor)
<b>Diseño gráfico</b>	Valentin Mayerhofer (diseño), Peter Stromberger (iconos), Helmut Pokornig (ilustraciones)
<b>Traducción Redacción</b>	Martina Jeric-Ruzovits (traducción al inglés), Beate Tötterström (redacción), Maureen Maher-Wizel (English Redaction), Andrea Bisanz (redacción), Martin Obermayr (redacción) EduCaixa (traducción al español)



### Nota del autor:

Este material pedagógico tiene el objetivo de generar una interacción apreciativa, empática y respetuosa en clase. Los cuatro pasos descritos en la Comunicación no violenta (CNV) a los que nos hemos referido parecen ser la herramienta más adecuada. Para un análisis en profundidad de este método de CNV recomendamos visitar los cursos de CNV y las lecturas recomendadas. También existe la posibilidad de invitar a un instructor certificado de CNV a la escuela.

# Planificación de la sesión

## Paso 1 / ¿Cómo habla la Jirafa?

### a) Introducción al tema por parte del profesor/a

Aprendemos a interaccionar y a comunicar de manera respetuosa unos con otros. Por ello necesitamos un lenguaje que no ofenda a nadie y que una. Este lenguaje tiene que venir del “corazón”.<sup>1</sup>

### b) Aceptaciones de la palabra “corazón”:

Muestra un corazón de papel recortado:

*¿Dónde tienes el corazón? ¿Sabes qué aspecto tiene? ¿Qué hace tu corazón?*

*¿Sabes qué significa: “me sale del corazón”?*

Actividades sobre el tema del “corazón”:

Opción 1: Deja que los estudiantes dibujen un corazón y pídeles que escriban qué o quién “vive en su corazón” cuando se sienten cómodos. Las imágenes se colgarán en una cuerda.

Opción 2: Ejercicio físico/Meditación del corazón: siéntate cómodamente, cierra los ojos, siente tu corazón – escúchalo, cuenta tus latidos, piensa en algo hermoso, luego discútelo en clase.

Opción 3: Frases hechas sobre el tema del “corazón”:

Pregunta a los estudiantes si conocen frases o expresiones que incluyan la palabra “corazón”.

*Ej.: Tiene un corazón muy grande. Tiene un corazón muy tierno. Su corazón es frío como la piedra. No tiene corazón. Tiene un lugar especial en mi corazón, etc.*

Prepara tarjetas con expresiones y tarjetas adicionales de diferentes colores con las explicaciones correspondientes (hoja L2). Cada estudiante recibe una tarjeta y pregunta: ¿Quién me puede explicar el significado de la expresión y quién tiene la tarjeta con la explicación? Las parejas de tarjetas se colocan una al lado de otra en la pizarra.

La Hoja de ejercicios 1 del Manual del alumnado se puede utilizar como alternativa a este juego. El alumnado puede rellenar la hoja de ejercicios de forma individual o por parejas.

---

<sup>1</sup> La información que sigue se pretende que sea únicamente para el profesorado. Es de gran importancia transmitir el significado junto a la terminología clave. Cada profesor o profesora conoce a sus estudiantes y el nivel que tienen. Por ello, es capaz de encontrar las expresiones individuales más ajustadas. También incluimos una selección de ejercicios de entre los que puede escoger el profesor.



### c) Presentación de la jirafa:

*¿Qué animal tiene el corazón más grande? – Muestra la imagen de una jirafa y explica que necesita un corazón muy grande para bombear la sangre por su largo cuello hasta su cabeza.*

*¿Dónde viven las jirafas? ¿Qué otros animales viven ahí? ¿Qué comen las jirafas? ¿Las jirafas se alimentan de la comida de otros animales? ¿Cómo se relacionan las jirafas con los elefantes, cebras y gacelas? ¿Tienen conflictos?*

### d) Ejercicio físico: “Nos convertimos en jirafas, elefantes y gacelas”

Coloca toallas azules en el suelo que representen abrevaderos.

Algunos estudiantes se convierten en jirafas y caminan sobre la punta de los dedos de los pies por la clase, alargando sus cuellos e intentando ser lo más altos posible. Otros estudiantes se mueven como elefantes o gacelas.

Los elefantes y las gacelas buscan un abrevadero. Dado que la jirafa puede ver más lejos en comparación con todos los demás animales, se pide a las jirafas que ayuden a los elefantes y las gacelas a buscar abrevaderos. Deben interactuar y comunicarse con los demás animales de manera amistosa y atenta.

Puedes utilizar las siguientes oraciones:

*Hola, ¿cómo te sientes siendo un elefante? ¿Estás buscando algo?*

*¿Necesitas ayuda, gacela?*

*Tengo mucha sed, estoy seguro de que tú también. Veo un abrevadero y ya no queda tan lejos. ¿Quieres que te enseñe el camino?*

### e) Introducción al lenguaje de la jirafa:

*El lenguaje que sale del corazón recibe el nombre del animal terrestre con un corazón más grande: el lenguaje de la jirafa.*

*Cuando utilizamos el lenguaje de la jirafa preguntamos:*

*¿Cómo te sientes?*

*¿Qué necesitas?*

*Decimos cómo nos sentimos.*

*Decimos lo que necesitamos.*

### f) Crea un cartel con el título “El lenguaje de la jirafa”:

Haz que los estudiantes dibujen una jirafa con un gran corazón en una hoja de papel (o dibújala tú). La hoja L4 puede servir de plantilla. Los estudiantes recortan las frases de la jirafa de la hoja L3 y las pegan en un papel al lado de la jirafa.

Por favor deja espacio para 3 expresiones adicionales, que se introducirán más adelante.

Escrito en el cartel (ver también hoja L4):

La jirafa dice:      ¿Cómo te sientes?  
                              ¿Qué necesitas?

## Empathy Challenge A1

### You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



La jirafa dice: ..... (deja espacio para "Veo /escucho...." – cf. Paso 5.a)  
Me siento....  
Necesito...  
..... (deja espacio "Te pregunto..." – cf. Paso 4.c)  
.....(deja espacio para "Gracias" – cf. Paso 4.d)

El cartel se colgará en la clase.

### **Paso 2 / ¿Cómo habla el lobo?**

#### **a) Introducción al lobo**

Recopila las asociaciones que hace el alumnado a partir de la palabra "lobo": ¿dónde viven? ¿Cómo viven? Un perro ladra, un gato maúlla, ¿qué tipo de sonido hace el lobo? Los perros comparten un ancestro común con los lobos.

¿Alguna vez has visto a un perro enfadarse? ¿Puedes imitar la expresión facial del perro cuando está enfadado? ¿Cómo es el sonido?

Los lobos gruñen y enseñan los dientes si se sienten amenazados. Algunas veces se pelean, se intentan morder o se lastiman.

El lenguaje que utilizamos cuando estamos enfadados o nos quejamos de otros y buscamos el conflicto se llama "el lenguaje del lobo".

#### **b) Introducción al lenguaje del lobo**

¿Cómo habláis entre vosotros cuando estáis enfadados o cuando alguien os ha ofendido? Utilizáis el lenguaje del lobo. Busca palabras y encuentra ejemplos. Escribe las siguientes expresiones en la pizarra:

- Te estoy amenazando.
- Te estoy acusando.
- Te voy a atacar.
- Quiero tener razón.

#### **Trabaja por parejas:**

Copia de la hoja L5 con frases del lobo para el alumnado. Haz que dos alumnos/as trabajen juntos en un mismo equipo, tomando turnos y leyendo sus frases. Que discutan brevemente sus sentimientos y emociones mientras escuchan la frase. Luego, discutid lo siguiente en clase:

Pregunta al alumnado cómo se ha sentido al escuchar o leer la oración.

Probablemente oigas a los estudiantes decir que no se han sentido bien y que se han enfadado un poco.



Pregunta al alumnado quién tenía la frase del lobo con:

- Una amenaza
- Una acusación
- Un ataque o
- Queriendo tener razón

El profesor/a pide a los estudiantes que lean cada frase. Cada una de ellas se repite varias veces. El profesor/a utiliza la marioneta del lobo y repite la frase una vez más. Luego pide a los estudiantes que escriban la frase junto al término correspondiente en la pizarra.

Al final debería haber 2 frases en la pizarra al lado de:

- Te estoy amenazando.
- Te estoy acusando.
- Te estoy atacando.
- Quiero tener razón.

Se trabaja el mismo tema en las hojas de ejercicios 2, 3 y 4 del Manual del alumnado. Como alternativa (o complemento), estas hojas de ejercicios se pueden completar individualmente o por parejas, y se pueden poner como deberes para una mejor consolidación del contenido.

En estas hojas de ejercicios se pide al alumnado que reflexione sobre su propio comportamiento lingüístico, y que escriba sus propias frases del lobo y de la jirafa.

### c) Ejercicio de prestar atención: “Nuestras orejas se convierten en orejas de jirafa”

Estira y separa ligeramente el borde exterior de tus orejas con los dedos pulgar e índice. Comienza en la punta de tus orejas y baja hasta los lóbulos: es un buen ejercicio para mejorar la concentración. Ahora que has masajeado tus orejas, puedes escuchar tan bien como una jirafa bien atenta.

### d) Que llega la jirafa...

Para el profesor/a: coge la marioneta de la jirafa y escoge una frase de la jirafa (hoja L6). La jirafa lee la frase y pregunta: ¿qué expresión de la tabla podría reemplazarse por otra frase de la jirafa? También se pueden analizar las características del lenguaje de la jirafa dentro del grupo.

Distribuye las frases de jirafa (copia de la hoja L6 para cada alumno/a). Pídeles que lean y relacionen las frases de jirafa con las frases de lobo. Tan pronto como el alumnado encuentre las correspondencias, se entregará la frase de jirafa al otro alumno y se tirará la frase de lobo. Al final, cada alumno deberá tener una frase de jirafa en su mano. Pregunta cómo se siente el alumnado después de escuchar y leer las frases. Probablemente te digan que se sienten más cómodos y que era mucho más agradable.



### e) Segundo cartel de la jirafa con el título: “Frases de la jirafa”

El alumnado crea un segundo cartel con frases de la jirafa y lo cuelga al lado del cartel “El lenguaje de la jirafa”.

Las frases del lobo que aparezcan en la pizarra serán borradas.

En la pizarra:

- Te estoy amenazando.
- Te estoy acusando.
- Te estoy atacando.
- Quiero tener razón.

Para el profesorado: Haz referencias al cartel de “El lenguaje de la jirafa” con las frases:

**La jirafa pregunta : ¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas?**

**La jirafa dice: Siento..., Necesito...**

*De ahora en adelante intentaremos utilizar el lenguaje de la jirafa para hablarnos los unos a los otros. Decimos cómo nos sentimos y qué necesitamos. Preguntamos a los demás cómo se sienten y qué necesitan.*

## Paso 3 / Mis sentimientos – tus sentimientos

### a) Introducción

*Si hablamos entre nosotros utilizando el lenguaje de la jirafa es que hablamos de nuestros sentimientos. Decimos lo que sentimos y preguntamos a los demás cómo se sienten. Consulta el cartel de “El lenguaje de la jirafa” en la pared. Para poder expresarnos con el lenguaje de la jirafa necesitamos palabras para expresar nuestros sentimientos.*

### b) Expresar sentimientos con el cuerpo (Lenguaje corporal)

Opción 1: Invita al alumnado a...

- Pensar en algo hermoso, relajarse, intentar poner una cara feliz – *¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando haces esto?*
- Parecer sombrío, apretar los puños, adoptar una postura de ataque, poner cara de enfado – *¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando haces esto?*

Opción 2: Enseña posturas, los estudiantes intentan imitarlas

- Deja que cuelguen tus hombros, con la cara mirando al suelo, las manos también colgando – *¿Cómo te sientes adoptando esta postura?*
- Ponte de pie, con la cabeza en alto – *¿Cómo te sientes ahora?*

Opción 3: Feedback de los ejercicios corporales

- Coge un bolígrafo y ponlo entre tus dientes (muérdelo). Después ponlo entre tus labios: *¿cómo te sientes?*



## Empathy Challenge A1

### You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



*Nota: Al morder el bolígrafo se activan los músculos de la risa. Los estudios han demostrado que el cerebro recibe mensajes de "buen humor" incluso cuando la causa es exclusivamente física. Si pones el bolígrafo entre tus labios sin morderlo se activan los músculos de la tristeza.*

© Ingrid Teufel

#### Opción 4: Instrucciones para el alumnado:

- *Demuestra que estás enfadado con el pie.*
- *Demuestra que estás entusiasmado con la rodilla.*
- *Demuestra que tienes miedo con la boca.*
- *Demuestra que sientes curiosidad con la nariz.*
- *Demuestra que estás exhausto con los hombros.*
- *Demuestra que estás indefenso con las manos.*
- *Demuestra que estás orgulloso con el pecho.*
- *Demuestra que estás contento con todo el cuerpo.*

Todos los sentimientos de este ejercicio (además de cualquier otra palabra emocional mencionada por el alumnado) quedarán recogidos y escritos en los carteles.

### c) Expresa tus sentimientos con la cara (expresiones faciales)

Se pedirá al alumnado que exprese sentimientos con la cara. Utiliza las expresiones faciales de la hoja L8, recórtalas y entrégalas. Las palabras escritas debajo de las caras serán eliminadas o dobladas. Se presentará el término "expresión facial".

#### Opción 1: Adivina la expresión facial

El alumnado se sentará en un círculo. Se colocarán una serie de tarjetas con expresiones faciales en el centro del círculo. Un estudiante sacará una tarjeta e imitará la expresión facial correspondiente. El estudiante que adivine correctamente el sentimiento será el siguiente en imitar.

Variaciones: Los estudiantes que adivinen correctamente el sentimiento se ponen de pie y se acercan al estudiante que cogió la tarjeta en primer lugar y vuelven a imitar el sentimiento. Los estudiantes se colocan uno al lado del otro y el siguiente en la fila continúa con el juego.

#### Opción 2: Juego con el dado para hacer mímica

Si está disponible, utiliza este dado específico con las imágenes de 6 expresiones faciales diferentes.

Al utilizar la hoja L8 puedes crear tus propios dados conjuntamente con el alumnado.

El Manual del alumnado incluye la Hoja de ejercicios 5 en la que la expresión facial se puede relacionar con términos en inglés.



### d) ¿Qué rostro corresponde a qué cuerpo?

- Opción 1: Entrega las tarjetas con los monigotes que representan distintos estados emocionales (Tarjetas de sentimientos de la hoja L9). El término "gestos" será introducido. Trabajo en grupo: relaciona las posturas de los monigotes con las expresiones faciales. Se pedirá a los estudiantes que imiten la postura y la expresión facial.
- Opción 2: Si los estudiantes combinan las expresiones faciales con posturas corporales que no encajan (como por ejemplo una cara feliz con los hombros colgando), pronto se darán cuenta de que una sensación solo puede transmitirse con todo el cuerpo, incluida la cara.
- Opción 3: Las tarjetas de sentimientos y expresiones faciales se colocan boca abajo. Los estudiantes cogen una tarjeta de cada pila e intentan combinarlas, expresando las emociones con sus caras y cuerpos.

### e) Expresa tus sentimientos con palabras

Trabajo en grupo: cada tarjeta se asigna a un sentimiento. Dado que las tarjetas se pueden interpretar de diferentes maneras, utiliza los sentimientos de la hoja L10 como ejemplo. El alumnado probablemente no conocerá todos estos sentimientos. Decide qué términos vas a presentar, explícalos y escríbelos en un cartel que luego permanecerá en el aula.

Para memorizar los sentimientos utiliza dos hojas de ejercicios del Manual del alumnado (Hojas de ejercicios S6 y S7). Ambas deben discutirse en clase y se pueden completar en clase o en casa.

### f) “El reloj de los sentimientos”

Construye un "reloj de sentimientos" utilizando las “tarjetas de sentimientos” (hoja L9). Pega 12 tarjetas en un cartón con forma de esfera de reloj. Luego coloca el símbolo del corazón en medio con la frase "Siento ..." (hoja L12).

Los niños y las niñas reciben unas pinzas que llevan sus nombres. Cuando se les pregunta cómo se sienten, deben utilizar la pinza y ponerla junto al sentimiento. Cada tarjeta puede tener escrita una o varias palabras de sentimientos en función de la decisión que se haya tomado en clase. Otra opción es colocar una tarjeta vacía en el reloj para representar un sentimiento que no se encuentra en las demás tarjetas.



### **Paso 4 / De ti necesito...**

#### **a) Lo que necesito**

A partir del “Reloj de las necesidades”, se pide al alumnado que reflexione a partir de una de las tarjetas del reloj: ¿alguna vez te has encontrado en una situación que te haya hecho sentir así? ¿Qué pasó? ¿Sabes por qué te sentiste así?

En caso de que las tarjetas no estén etiquetadas, puedes utilizar la hoja L10 para encontrar los sentimientos apropiados. También pueden estar escritos en un cartel o mencionados en la hoja L6 que ha preparado el alumnado.

Busca la causa de este sentimiento en particular con respecto a las necesidades escondidas. Se presenta la palabra “necesidad”.

Sentimientos cuando se satisfacen las necesidades: “tengo lo que necesito”

Esta es la razón por la que me sentí así.

Sentimientos cuando no se satisfacen las necesidades: “me falta algo”.

Esta es la razón por la que me sentí incómodo.

Preguntas en caso de sentimientos causados por necesidades insatisfechas:

¿Qué te faltaba para que te sintieras así?

¿Qué hubieras necesitado para sentirte más cómodo?

Preguntas en caso de sentimientos causados por necesidades satisfechas:

¿Recuerdas la causa de este sentimiento positivo?

¿Qué es exactamente lo que te hizo tan feliz?

Recibiste algo que necesitabas – ej: ¿Un amigo te comentó lo bien que le caías?

#### **b) Palabras e imágenes que describen lo que necesito – “El reloj de las necesidades”**

Se presentan las 12 Tarjetas de las necesidades (hoja L11). Dibuja un reloj en una cartulina. Luego pega encima 12 tarjetas. También puedes utilizar palabras para describir las necesidades y escribirlas en una tarjeta. Coge la hoja L13 y pégala en medio del reloj, mostrando el “Cofre del tesoro” con la frase “Necesito...”.

*Hemos construido un “Reloj de necesidades”<sup>2</sup>. Este reloj muestra lo que necesitamos los unos de los otros. Buscamos en el “Cofre del tesoro” para encontrar aquello que necesitamos. Solo nosotros sabemos lo que se esconde detrás. Es un tesoro precioso que nos ayuda a entendernos mejor unos a otros. Cuando utilizamos este reloj queremos averiguar lo que los demás necesitan de nosotros, las necesidades escondidas en su “Cofre del tesoro”.*

En estas 12 tarjetas pueden encontrarse las siguientes necesidades, que pueden explicarse con un lenguaje apropiado para niños y niñas<sup>3</sup>:

---

<sup>2</sup> Tarjetas de las necesidades coloridas para niños de primaria: se pueden pedir a Cornelia Schafrath. Ella diseñó un cofre del tesoro de madera con las tarjetas de los sentimientos y de las necesidades, y vende el “Reloj de los deseos” junto a “Tarjetas de las necesidades”. (ver material adicional recomendado).

<sup>3</sup> cf. Gaschler: Quiero entender lo que realmente necesitas, ver materiales básicos,

# Empathy Challenge A1

## You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



1. Autonomía/ Autodeterminación
  - ¿Te gustaría ser autónomo para decidir lo que quieres hacer?*
  - ¿Te gustaría que los demás vieran que eres lo suficientemente mayor como para decidir por ti mismo?*
  - ¿Te gustaría que preguntaran por tu opinión?*
  - ¿Es importante para ti hacer las cosas solo?*
2. Comprensión / Empatía/ Compasión
  - ¿Necesitas a alguien que te escuche?*
  - ¿Necesitas a alguien que entienda lo que es importante para ti ahora mismo?*
  - ¿Te gustaría que los demás entendieran lo que quieres decir?*
3. Comodidad / Seguridad / Confianza
  - ¿Es importante para ti que todo el mundo tenga buenas intenciones?*
  - ¿Necesitas a alguien que esté ahí para apoyarte?*
  - ¿Es importante para ti saber que caes (muy) bien aunque puedas hacer cosas que los demás creen que no son del todo correctas?*
4. Comunidad / Pertenencia
  - ¿Te gustaría colaborar con otras personas?*
  - ¿Te gustaría formar parte de un grupo?*
  - ¿Te gustaría tener amigos?*
5. Tranquilidad/ Relajación
  - ¿Necesitas un descanso?*
  - ¿Te gustaría no hacer nada o relajarte por una vez?*
  - ¿Te gustaría estar solo un ratito?*
  - ¿Necesitas disfrutar de un tiempo de calma para ti mismo?*
6. Apoyo/ Ayuda
  - ¿Debería ayudarte alguien?*
  - ¿Hay algo ahora mismo que seas incapaz de gestionar por ti mismo?*
  - ¿Necesitas apoyo?*
7. Consuelo / Simpatía / Cercanía
  - ¿Te gustaría que te dieran un abrazo?*
  - ¿Necesitas a alguien que te escuche?*
  - ¿Deseas que alguien te sostenga en sus brazos y te diga que todo va a salir bien?*
8. Juego / Diversión / Celebrar
  - ¿Te gustaría jugar y divertirse?*
  - ¿Necesitas poder reírte de algo con los demás?*
  - ¿Nos alegramos por algo y lo celebramos?*



### 9. Igualdad / Justicia / Equidad

- ¿Es importante para ti que se trate a todo el mundo por igual?*
- ¿Necesitas pensar que todo el mundo vale lo mismo?*
- ¿Te gustaría que las normas fuesen las mismas para todos?*
- ¿Te gustaría que todo fuese para compartir?*

### 10. Alimenta tu propia fortaleza / Efectividad

- ¿Te gustaría gestionar las cosas por ti mismo?*
- ¿Es importante para ti que otros te escuchen?*
- ¿Te gustaría sentirte fuerte?*
- ¿Los demás tienen que ver lo fuerte que eres?*

### 11. Significado/ Sentido

- ¿Te gustaría saber por qué haces las cosas?*
- ¿Es importante para ti saber de qué tratan las cosas?*
- ¿Lo que haces tiene que tener sentido?*

### 12. Bienestar físico

- ¿Necesitas algo para comer?*
- ¿Tienes sed?*
- ¿Te gustaría moverte o hacer ejercicio?*

Cada niño o niña recibe otra pinza y se le pide que escriba su nombre en ella. Esta pinza se puede utilizar para indicar sus necesidades en “El reloj de las necesidades”.

## c) Me siento así porque necesito algo

Cuando sabemos lo que necesitamos también entendemos por qué nos sentimos como nos sentimos.

Un ejemplo: imagina que estás sentado en una silla a solas durante el descanso, mientras tus amigos están jugando unos con otros. ¿Qué piensas, cómo te sientes?

Probablemente escucharás palabras como solo, triste y enfadado ...

Es importante encontrar la necesidad que subyace detrás de cada expresión de sentimiento:

- Solo/a – me gustaría hacer cosas con los demás (Comunidad), me gustaría formar parte de algo (Pertenencia) – Tarjeta de las necesidades n.º 4; me gustaría jugar (Jugar) – Tarjeta n.º 8.
- Triste – me gustaría ser comprendido (Comprensión), me gustaría que los demás vieran cómo me siento (Compasión, empatía) – Tarjeta de las necesidades n.º 2.
- Enfadado/a – me gustaría ser tratado como los demás (Equidad) – Tarjeta de las necesidades n.º 9, me gustaría que me tuvieran en cuenta y que me comprendiesen (Comprensión) – Tarjeta de las necesidades n.º 2

*En una situación así probablemente te sientes solo porque quieres formar parte de algo o preferirías jugar en lugar de observar desde tu silla. El lobo diría que los otros niños/as son malos porque no te han invitado a jugar, lo cual significa que el lobo culparía a los otros niños/as de tu tristeza.*

## Empathy Challenge A1

### You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



*PERO en realidad estoy solo porque en estos momentos tengo un deseo insatisfecho que solo yo puedo expresar para que lo entiendan los demás. Por ello, la jirafa expresa lo que necesita de los demás niños/as y así estos lo puedan entender.*

*Intenta expresar una petición como por ejemplo:*

*¿Puedo jugar contigo? No es nada divertido estar aquí solo.*

Para memorizar las “Tarjetas de las necesidades”, el grupo entero adivinará las siguientes necesidades. Pon ejemplos de cómo se siente un niño. El sentimiento se marcará con una pinza en el “Reloj de las necesidades”. Después, la necesidad que se ha adivinado también se marcará con una pinza en el “Reloj de las necesidades”. De esta forma, los niños y las niñas verán que detrás de un sentimiento concreto siempre se esconden necesidades insatisfechas.

#### Opción 1:

¿Qué necesita un niño o una niña cuando...

... llora porque se ha caído.

(ej: comprensión, apoyo, consuelo – Tarjetas de las necesidades 2, 6, 7)

... quiere guardar un juego en la estantería más alta?

(ej: ayuda – Tarjeta de las necesidades 6)

... la barriga le hace ruido?

(ej: bienestar físico – Tarjeta de las necesidades 12)

... tiene miedo porque las luces de su habitación están apagadas?

(ej: comprensión, comodidad, consuelo – Tarjetas de las necesidades 2, 3, 7)

... lleva horas en su habitación y se siente solo?

(ej: comunidad, juego – Tarjetas de las necesidades 4, 8)

... otro niño se cuela?

(ej: justicia – Tarjeta de las necesidades 9)

... se cae de su silla porque le empujan?

(ej: comprensión, seguridad, apoyo, consuelo, equidad – Tarjetas de necesidad 2, 3, 6, 7, 9)

... no se le dejan establecer las reglas?

(ej: autonomía, comprensión, justicia, efectividad – Tarjetas de las necesidades 1, 2, 9, 10)

... tiene que realizar ejercicios de varias páginas?

(ej: confianza, tranquilidad, sentido – Tarjetas de las necesidad 3, 5, 11)

#### Opción 2:

Asegúrate de encontrar expresiones de sentimientos para cada ejemplo, palabras que expresen exactamente lo que el niño/a necesita:

ej.: El niño, que estaba llorando, fue consolado. Ahora está tranquilo, satisfecho. Necesitaba comprensión, apoyo y consuelo.



### d) ¿Qué necesitas? – Ejercicio con dos sillas (una para tus sentimientos, una para tus necesidades)

Por medio de ejemplos el alumnado aprende a empatizar con otras personas, en este caso de ficción. Los estudiantes cambian su punto de vista además de su posición. Haz que se coloquen en un círculo y pon dos sillas en medio.

Para el profesorado: pega un papel con el símbolo de un corazón y la frase “Siento...” en el respaldo de una de las sillas. Pega un papel con el símbolo del “Cofre del tesoro” y la frase “Necesito...” en la segunda silla (hojas 12 y 13). Ahora presenta ambas sillas como “La silla de los sentimientos” y “La silla de las necesidades”.

*Escogemos el símbolo del corazón para lo que sentimos y el cofre del tesoro para lo que necesitamos.*

Explica a la clase:

*Os voy a contar algo sobre Peter. Intentad averiguar cómo se siente y qué necesita. Quien quiera interpretar el rol de Peter, que se siente en la silla de los sentimientos. Un voluntario se sienta en la silla de los sentimientos. Te entrego la marioneta de la jirafa porque vas a hablar el lenguaje de la jirafa. Recuerda: la jirafa dice lo que siente y necesita (menciona el cartel de “El lenguaje de la jirafa” colgado en la pared).*

Lee la primera frase.

Ejemplo 1: “A Peter no le gusta la comida que su madre le ha puesto en la fiambarrera”.

Para el profesorado:

Pregunta para el estudiante que está sentado en la silla:

*Intenta imaginar que eres Peter. ¿Cómo te sientes (en tanto que Peter) cuando te das cuenta que no te gusta la comida que te han preparado?*

El estudiante responde con la marioneta de la jirafa en sus manos.

(ej: tengo hambre, estoy enfadado con mi madre, estoy triste, decepcionado, irritado, insatisfecho, etc.)

Después de esta serie de respuestas el profesor/a le pide que se siente en la segunda silla, la de las necesidades.

*¿Qué necesitas (en tanto que Peter)? ¿Qué te falta?*

(ej: necesito una fiambarrera con comida que me guste, mi madre debería saber lo que me gusta, quiero formar parte del grupo y tener la misma comida que los demás).

Después pregunta a los demás alumnos si tienen ideas diferentes sobre cómo se siente Peter. Invítales a sentarse en la silla de los sentimientos y en la silla de las necesidades. Se repite el proceso con los ejemplos de la Hoja de ejercicios S8 del Manual del alumnado.





### e) Te pido ... Ejercicio con una tercera silla

*También nos gustaría aprender a pedir algo cuando sentimos que lo necesitamos.*

*Con esto en mente, utilizaremos el lenguaje de la jirafa.*

Para el profesorado: coloca una tercera silla al lado de las otras y pega un papel con la frase “Te pido ...” (hoja 14). La jirafa dice lo que siente y necesita, y lo pide. Son tres etapas.

*Recuerda el ejemplo de Peter: “A Peter no le gusta la comida que le ha puesto su madre en la fiambra”.*

Si Peter llega a casa y habla como un “lobo” (utiliza la marioneta del lobo) posiblemente dirá a su madre: “Eres mala. Me has puesto yogur de fresa otra vez, cuando a mi me gusta el yogur de vainilla. A todos los demás les ponen bocadillos, pero tu siempre me pones fruta y nueces”.

*¿Quién quiere interpretar el rol de Peter e intentar hablar a su madre como lo haría una jirafa?*

Entrega la marioneta de la jirafa al estudiante sentado en la silla de los sentimientos. Recuerda: *¿qué siente Peter?*

Pregunta al estudiante sentado en la silla de las necesidades: *¿qué necesitas (en tanto que Peter)?*

*Ahora por favor siéntate en la tercera silla y dile a tu madre (en tanto que Peter) lo que le pides. Dile cómo te has sentido en la escuela para que entienda mejor tu situación.*

El estudiante sostiene la jirafa en una mano y dice, por ejemplo: “Me he puesto muy triste hoy en la escuela porque no tenía nada que me gustase para comer”. Por eso todavía tengo hambre.

*¿Podrías prepararme una fiambra con comida que me guste?”*

El ejercicio puede continuar con la Hoja de ejercicios S8 del Manual del alumnado. Después del ejercicio de las sillas, el alumnado puede completar la Hoja de ejercicios S8 de forma individual o por parejas, ya sea en clase o en casa, para consolidar el nuevo aprendizaje.

Menciona el cartel del “El lenguaje de la jirafa”. El espacio libre del cartel puede utilizarse para escribir la frase: “Te pido...”, justo al lado de “Siento...” y “Necesito...”.

Todavía falta algo característico del lenguaje de la jirafa. ¿Qué crees que es?

### f) ¡Gracias!

La jirafa da las GRACIAS tan pronto como consigue lo que necesita y lo que ha pedido. Haz que el alumnado recorte un corazón y escriba GRACIAS en medio. Luego lo pegará en el cartel (después de las palabras “Te pido...”).





### **Paso 5 / ¿Quién habla? ¿La jirafa o el lobo?**

#### **a) La jirafa dice: Veo / Escucho ... y no: tú eres...**

Ejemplo 1:

Para el profesorado: coloca una chaqueta, una manzana a medio comer y un papel arrugado en un pupitre/mesa. Coge la marioneta del lobo y habla como el lobo: *“¡Qué desordenado eres! ¡Mira a tu alrededor!”*

Después coge la marioneta de la jirafa y di: *“Veo una chaqueta, una manzana a medio comer y un papel arrugado encima de tu pupitre. Estoy cansado y me gustaría sentarme en tu pupitre un rato para trabajar contigo, pero no encuentro espacio libre. ¿Podrías ordenarlo, por favor?”*

Comenta las diferencias entre estas dos afirmaciones.

El lobo juzga y dice: “Eres desordenado”. La jirafa observa y expresa lo que ve. La jirafa también dice lo que siente y necesita.

Ejemplo 2:

Para el profesorado: explica a los estudiantes que llevas (por ejemplo) tu jersey rojo favorito aunque estés llevando un jersey azul. El lobo grita: *“¡Mientes de forma estrepitosa!”*.

La jirafa responde tranquilamente: *“He oído decir que llevabas un jersey rojo pero veo que llevas un jersey azul”*.

Comenta la diferencia entre ambas afirmaciones en clase. *El lobo ataca y juzga, dice que miento de forma estrepitosa. La jirafa observa y dice lo que ve y oye.*

Entrega la primera pareja del juego “El lenguaje de la jirafa – El lenguaje del lobo” a dos estudiantes (hoja L15) y pregunta quién tiene la tarjeta del lobo. Se leerán en voz alta la frase del lobo y la frase de la jirafa. Por favor, repite este procedimiento con la segunda pareja y utiliza las marionetas del lobo y la jirafa.

Lobo: ¡Estás cansado!

Jirafa: Te he visto bostezar tres veces.

Lobo: Siempre traes cosas asquerosas en tu fiambarrera.

Jirafa: He visto que has traído nueces para comer. No me gustan las nueces.

El lenguaje del lobo: ¡Eres idiota!

El lenguaje de la jirafa: He oído la evaluación del profesor. No has acertado en tus respuestas.

*¿Sabes qué características del lenguaje de la jirafa faltan en el cartel? ¿Qué cosas dice la jirafa? El cartel incluirá las expresiones “Veo/escucho...” de la hoja L16.*

#### **b) El juego de las parejas: "Lenguaje de la jirafa – Lenguaje del lobo"**

Se entregan todas las tarjetas a los estudiantes.

1. Se pide al alumnado que asigne cada tarjeta al lobo o a la jirafa. Se discuten los resultados en clase.
2. El alumnado busca la tarjeta del lobo que corresponda con la tarjeta de la jirafa.
3. El alumnado participa en un juego de roles (haciendo de lobo y jirafa).



Después se discuten las características del lenguaje de la jirafa (referirse al cartel "El lenguaje de la jirafa")

La mayoría de tarjetas que componen el juego forman parte de la Hoja de ejercicios S9 del Manual del alumnado, en un juego de relacionar parejas. Este ejercicio puede realizarse después del juego, ya sea durante la sesión o en casa.

### c) Ejercicio de relajación: "El lobo necesita tranquilidad"

Aprieta tus puños (no demasiado fuerte) y da una palmadita a tu esternón.

### d) Ejercicio con 4 sillas

*Queremos repasar las características del lenguaje de la jirafa practicando juntos.*

Para el profesorado: el alumnado se sienta en círculo. Coloca 4 sillas en el círculo y pega un papel con las palabras "Oigo/escucho" (hoja L16) en el respaldo de la primera silla, las palabras "Siento ..." (hoja L12) en la segunda silla, " Necesito..." (hoja L13) en la tercera silla y "Te pido ..." (hoja L14) en la cuarta silla. Luego, los estudiantes cortan un corazón de papel de color y escriben GRACIAS encima. Las sillas se llaman *observación, sentimiento, necesidad y petición*.

Se pedirá a un estudiante que utilice un ordenador. A otro estudiante se le pedirá que imagine que él/ella también quiere utilizar el ordenador. Este último deberá practicar la expresión de su necesidad mediante el lenguaje de la jirafa. Para ello se sentará en cada una de las 4 sillas y se dirigirá al estudiante que está utilizando el ordenador. Pronunciará 4 frases propias del lenguaje de la jirafa. También puede utilizar la marioneta de la jirafa.

Ahora estás sentado en la "silla de la observación": ¿Qué ves?

Pasa a la "silla de los sentimientos": ¿Cómo te sientes?

Siéntate en la "silla de las necesidades": ¿Qué quieres? ¿Qué deseas?

Ahora siéntate en la última silla y formula una petición.

El estudiante vuelve a su sitio y se pide al estudiante que ha estado sentado frente al ordenador que responda utilizando el lenguaje de la jirafa, desde las 4 sillas y mientras sostiene la marioneta de la jirafa.

Estás sentado en la "silla de la observación": ¿Qué has oído?

Pasa a la "silla de los sentimientos": ¿Cómo te sientes?

Siéntate en la "silla de las necesidades": ¿Qué quieres? ¿Qué deseas?

Ahora siéntate en la última silla, expresa tu deseo y responde a la petición de tu compañero de clase.

El objetivo es encontrar una solución que tome en cuenta las necesidades de ambos estudiantes (por ejemplo: dices que te gustaría trabajar con el ordenador. A mi me gusta poder sentarme delante del ordenador porque es muy divertido. Por eso me gustaría seguir trabajando un poco más. ¿Te parece bien si sigo 5 minutos más y luego será tu turno?)

Si al otro estudiante le parece bien, quien formula la petición debería decir GRACIAS o coger el corazón recortado con la palabra GRACIAS.

Utiliza la Hoja de ejercicios S8 del Manual del alumnado para seguir practicando.



### **Paso 6 / Así es como logramos tener buenas relaciones – Nuestras reglas para una clase de jirafas**

#### **a) Hablamos como las jirafas**

*El lenguaje de la jirafa que hemos aprendido nos ayuda a tener buenas relaciones. Esto es lo que ya hemos averiguado:*

Así es como hablan las jirafas: Expreso lo que veo/escucho

Expreso lo que siento

Expreso lo que necesito

Expreso lo que pido de ti

Doy las GRACIAS.

#### **b) Oímos como las jirafas**

Se repetirá a estos efectos el ejercicio de concentración del Paso 2.c.

**Ejercicio de concentración: “Nuestras orejas se convierten en orejas de jirafa”.**

Estira y separa ligeramente el borde exterior de tus orejas con los dedos pulgar e índice. Comienza en la punta de tus orejas y baja hasta los lóbulos. Es un buen ejercicio para mejorar la concentración<sup>4</sup>. Ahora que has masajeadó tus orejas, puedes oír tan bien como una jirafa bien atenta.

Así es como escuchan las jirafas:

Escucho / veo lo que sientes.

Escucho / veo lo que necesitas.

Estoy listo para satisfacer tu petición.

Por medio de ejemplos actuales de la clase puedes volver a practicar cómo habla y escucha la jirafa. Es útil utilizar las sillas y etiquetas, así como las marionetas de la jirafa y el lobo. Por favor, consulta el cartel de la jirafa.

Tan pronto como mencionemos sentimientos y necesidades se incluirán en el “Reloj de los sentimientos” y el “Reloj de las necesidades”. Los sentimientos y necesidades se marcan con pinzas.

#### **c) Lo que nos parece importante**

Juntos establecemos reglas que todos debemos respetar. Es de gran importancia que el alumnado tenga el derecho de establecer reglas que considere relevantes. Debe haber un acuerdo en clase con el profesorado sobre qué reglas son vinculantes. Tan pronto como se definan las reglas, escríbelas en un cartel.

Estas son algunas recomendaciones:

**¡Buenos días!**

Saluda a todo el mundo cuando entres en clase. Y sonríe. Demuestra a los demás que te caen bien.

---

<sup>4</sup> [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu): mind & body, Film Nr. 4 aus der Serie “Activate & Concentrate” – “thinking cap”

## Empathy Challenge A1

### You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



#### **¡Gracias!**

Al dar las GRACIAS, una palabra que conoces ya y que forma parte del lenguaje de la jirafa, demuestras a tus compañeros y a tu profesor/a que aprecias lo que hacen por ti.

#### **¡Por favor!**

Has aprendido como formular una petición como una jirafa. Por favor, no olvides la palabra mágica: “¡Por favor!”.

#### **¿Cómo te puedo ayudar?**

Queremos ayudarnos unos a otros en clase. La jirafa escucha y ve cuando alguien necesita ayuda. Pregunta: ¿qué necesitas? ¿Cómo te puedo ayudar?

#### **¡Perdón!**

La jirafa no necesita tener razón, simplemente quiere que todo el mundo se lleve bien. Una disculpa ayuda en caso de haber ofendido a alguien sin querer, ya que la palabra “perdón” puede hacer que sea más fácil para esa persona no enfadarse. Nos sentimos bien cuando alguien se disculpa.

#### **Te quiero**

La jirafa dice lo que siente. Si alguien nos gusta, lo decimos. Demasiado a menudo decimos solo aquello que no nos gusta. En clase también podemos decir lo que encontramos hermoso.

Las reglas se decidirán mediante un ritual. Las cosas de las que los estudiantes quieran deshacerse o que ya no quieran seguir haciendo se anotarán en un trozo de papel que se arrugará y se tirará a la papelera.

Las reglas deben escribirse en uno o más carteles y colgarse en la pared.

Debemos agradecernos mutuamente el buen trabajo y el ambiente maravilloso que reina en clase.

Somos oficialmente una clase de jirafas.

### **Verificación de competencias:**

A continuación encontrarás 5 pasos por los que el alumnado evaluará sus propias competencias. Se llevarán a cabo diferentes tipos de autoevaluaciones. Parte de la verificación de competencias puede realizarse en una etapa anterior. La autoevaluación ayuda a profundizar en la comprensión del contenido y a reflexionar sobre el tema. En la autoevaluación se anima al alumnado a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y del progreso de dicho aprendizaje.

### **Paso 7: Evaluación entre iguales: ¿Cuánto sabes del lenguaje de la jirafa?? (Hoja de ejercicios para el alumnado 10)**

1. El alumnado debe marcar con un círculo o poner una cruz en la expresión del lenguaje de la jirafa que mejor describa los “sentimientos” asociados a una situación.
2. Hay tres posibles respuestas correctas e incorrectas para cada situación.
3. Una vez los estudiantes han completado el ejercicio, se ponen por parejas para discutir sus respuestas:  
Deberán comparar y contrastar su “lenguaje de la jirafa”:
  1. Explicar **qué** palabra descriptiva han escogido.
  2. Explicar **por qué** creen que esta palabra descriptiva es la más adecuada.

## Empathy Challenge A1

### You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



- Nota: es muy posible que los estudiantes hayan escogido una palabra de forma incorrecta al no entender su significado. Por ello, este es un buen ejercicio para poner énfasis en el desarrollo del vocabulario mediante la comparación y el contraste de significados.
- El alumnado intercambiará cuadernos, dentro de una misma pareja.
- Enuncia las respuestas a la clase para cada situación. Los estudiantes evaluarán el lenguaje de la jirafa de sus compañeros/as. Haz que los estudiantes pongan una **estrella** al lado de cada **respuesta correcta**.
- Cuando hayan terminado, haz que cuenten el número total de estrellas.
- Finalmente, cada estudiante completa la Hoja de ejercicios 11 (= Evaluación de la Hoja de ejercicios 10) en el cuaderno de su compañero/a. Deben encontrar la puntuación apropiada que corresponda con el número de respuestas correctas. Si es la primera vez que los estudiantes realizan este ejercicio, puede ser que necesiten ayuda.
- La hoja de respuestas se encuentra más abajo para la Hoja de ejercicios 10. Las respuestas correctas están en **negrita**.

- Recibes 20 euros para tu cumpleaños. ¿Cómo te sientes?

<b>contento</b>	lúcido	centrado	<b>feliz</b>	inspirado	<b>entusiasmado</b>
-----------------	--------	----------	--------------	-----------	---------------------

- Estás solo en casa y oyes un ruido extraño. ¿Cómo te sientes?

<b>curioso</b>	reservado	<b>aterrado</b>	<b>tenso</b>	insatisfecho	deprimido
----------------	-----------	-----------------	--------------	--------------	-----------

- Poco después de oír el ruido, oyes a tus padres entrar por la puerta. ¿Cómo te sientes?

<b>tranquilo</b>	<b>aliviado</b>	relajado	sereno	alegre	<b>seguro</b>
------------------	-----------------	----------	--------	--------	---------------

- Llegas a la escuela y te das cuenta que has perdido la acreditación para entrar en el edificio. ¿Cómo te sientes?

<b>indefenso</b>	hastiado	<b>confundido</b>	<b>preocupado</b>	decepcionado	solo
------------------	----------	-------------------	-------------------	--------------	------

- Alguien ha encontrado tu acreditación y te la trae. ¿Cómo te sientes?

<b>agradecido</b>	optimista	estimulado	<b>sorprendido</b>	<b>contento</b>	alucinado
-------------------	-----------	------------	--------------------	-----------------	-----------

- Alguien ha roto tu juguete favorito. ¿Cómo te sientes?

<b>indignado</b>	<b>furioso</b>	aburrido	<b>consternado</b>	inquieto	exhausto
------------------	----------------	----------	--------------------	----------	----------



### **Paso 8: Autoevaluación: ¿Hasta qué punto hablo y entiendo el lenguaje de la jirafa?**

El alumnado ha completado previamente la Hoja de ejercicios 8 para practicar el uso del lenguaje de la jirafa en el contexto de cómo otras personas se sienten en cuatro situaciones diferentes. Ahora el alumnado practicará la empatía turnándose para expresarse y escuchando los sentimientos de los demás en función de las situaciones dadas. Estas situaciones se han modificado ligeramente (tomadas de la Hoja de ejercicios S8) para que el estudiante se centre en lo que **siente su pareja**. Haz que el alumnado utilice el lenguaje de la jirafa para expresar sus sentimientos (Hoja de ejercicios 6). Las cuatro situaciones con las posibles respuestas se encuentran a continuación.

1. Forma parejas.
2. Haz que los estudiantes lean la Hoja de ejercicios 12 y diles que escojan dos situaciones al azar.
3. Los estudiantes intercambian sus roles en este ejercicio de manera que ambos acaban representando los roles A) Preguntar al compañero cómo se siente/qué necesita/quiere, y B) Responder cómo se siente/qué necesita/quiere.

Situación 1: Compañero A entrevista, Compañero B responde

Situación 2: Compañero A responde, Compañero B entrevista

Las cuatro situaciones y posibles respuestas se encuentran a continuación (Hoja de ejercicios 12):

#### **Ejemplo 1:**

**No te gusta la fiambarrera que te ha preparado hoy tu madre.**

*¿Cómo te sientes cuando no te gusta tu fiambarrera?*

*¿Qué necesitas? ¿Qué te falta?*

*¿Qué te gustaría pedir?*

#### **Respuestas posibles al Ejemplo 1:**

*Sentimientos posibles derivados de esta situación:*

Ej: Tengo hambre, estoy enfadado con mamá, triste, gruñón, decepcionado, indefenso, irritado, enfadado

*Necesidades posibles derivadas de esta situación:*

Ej: Necesito que mamá sepa que no me gusta lo que me ha preparado o que me gustaría tener cosas parecidas a las que tienen mis compañeros/as.

*Peticiones posibles:*

Ej: Por favor, prepárame algo para comer que esté bueno. Me gustaría tener algo parecido a lo que tienen mis compañeros.

## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



### Ejemplo 2:

**Cuando llegas a clase por la mañana no hablas con nadie. Bajas la cabeza y te quedas mirando tu pupitre. Bostezas un par de veces.**

*¿Cómo te sientes?*

*¿Qué necesitas?*

*¿Qué podrías pedir?*

### Respuestas posibles al Ejemplo 2:

*Sentimientos posibles derivados de esta situación:*

*Ej: cansado, exhausto, triste, deprimido, etc.*

*Necesidades posibles derivadas de esta situación:*

*Ej: paz y tranquilidad, que los demás sientan empatía hacia mí, amigos, etc.*

*Peticiones posibles:*

*Ej: Necesito un poco de paz. Por favor, déjame solo un rato.*

### Example 3:

**El profesor/a está haciendo una actividad nueva en clase, me hace una pregunta y yo no sé contestar.**

*¿Cómo te sientes?*

*¿Qué necesitas?*

*¿Qué podrías pedir?*

### Respuestas posibles al Ejemplo 3:

*Sentimientos posibles derivados de esta situación:*

*Ej: nervioso, desesperado, deprimido, indefenso, etc.*

*Necesidades posibles derivadas de esta situación:*

*Ej: El profesor/a va a entender que esta es la primera vez que hacemos la actividad y que es nueva para mí. Para poder responder antes tengo que entender mejor.*

*Peticiones posibles:*

*Ej: Le pediré amablemente al profesor/a si puede repetir la pregunta. Si aún así no la entiendo, le pediré si puede volver a explicar la actividad.*

### Ejemplo 4:

**No has entendido el problema de matemáticas. Anton es muy bueno en matemáticas y siempre sabe cómo resolver los problemas. Te gustaría que Anton te ayudara con el problema, pero no quiere.**

*¿Cómo te sientes?*

*¿Qué necesitas?*

*¿Qué te gustaría pedir?*

## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



### Respuestas posibles al Ejemplo 4:

*Sentimientos posibles derivados de esta situación:* decepcionado, triste, deprimido, desanimado.

*Necesidades posibles derivadas de esta situación:* ayuda, apoyo, comprensión.

*Peticiones posibles:* las matemáticas son difíciles para mí. Te agradecería si me pudieras ayudar con este problema de matemáticas. A cambio, tal vez pueda ayudarte con el ejercicio de inglés que a ti te cuesta más.

Una vez los estudiantes han completado ambas situaciones/roles, junta a toda la clase para reflexionar brevemente y discutir ideas y opiniones sobre la actividad partiendo de las siguientes preguntas:

- ¿Te ha resultado más fácil entrevistar o responder? ¿Por qué?
- Cuando eras el entrevistador, ¿has podido ponerte en la piel de tu compañero/a?
- Cuando respondías, ¿has podido expresarte con el lenguaje de la jirafa?

### ➤ Paso 9 / Autoevaluación

Haz que los estudiantes completen la autoevaluación de la Hoja de ejercicios 13.

### Paso 10/ Autoevaluación de final de unidad (Hoja de ejercicios 14)

(A realizar de forma individual) Los estudiantes se autoevaluarán.

Lee cada apartado detenidamente. Deja tiempo al alumnado para que reflexione y se evalúe marcando los emoticonos que le correspondan. Puede que sea necesario aclarar un poco más el sentido de los apartados con ejemplos (ej: Soy capaz de llevar a cabo tareas sencillas – ¿Puedes poner un ejemplo de qué tareas has llevado a cabo?

Una vez completada la autoevaluación, puedes utilizarla para iniciar una discusión en clase.

### ➤ Paso 11 / Autorreflexión final (Hoja de ejercicios 15)

A realizar de forma individual o por parejas. Asegúrate de leer cada pregunta junto al resto de la clase y de dejar tiempo al alumnado para responder. Utiliza esta autorreflexión para iniciar una discusión final.

Esta hoja de ejercicios es una buena manera de enseñar a las familias lo que han aprendido sus hijos/as.