

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.



Manual del alumnado

Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

basado en el Modelo TRIO de educación emprendedora– 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.



Hoja de ejercicios 1:

Expresiones y frases hechas sobre el "corazón"

Instrucciones:

Conecta las expresiones con las explicaciones. Utiliza la columna en blanco para escribir los números de las expresiones que crees que encajan con las explicaciones.

Expresiones/Frases hechas:		Explicación	
1	Esta fotografía me llega al corazón.	Eres muy valiente.	
2	Es blando de corazón.	Realmente piensa lo que dice.	
3	Tiene un corazón de piedra.	Estoy muy triste.	
4	Es mi corazón.	No puedo hacerlo.	
5	Tiene un corazón de león.	Tienes compasión.	
6	No tengo corazón para hacerlo.	No quiero desprenderme de ella.	
7	Habla desde el corazón.	Me asusto.	
8	Ocupa un lugar especial en mi corazón.	No muestra sus emociones.	
9	Te doy mi corazón.	Son inseparables.	
10	Mi corazón se hunde.	Te quiero.	
11	Tengo el corazón en un puño.	Me gusta mucho.	
12	Un solo corazón y una sola alma. Son uña y carne	No tiene compasión.	
13	No tiene corazón.	La quiero mucho.	



Hoja de ejercicios 2: El lenguaje del lobo

Si hablo como el lobo **te amenazo**.

Si hablo como el lobo **te acuso**.

Si hablo como el lobo **quiero tener razón**.

Si hablo como el lobo **te ataco**.

1. Conecta las 8 frases con las preguntas en la tabla y escribe el número de la frase al lado de las 4 preguntas. Hay dos frases para cada pregunta.

¿Qué frases implican una amenaza?		
¿Qué frases implican una acusación?		
¿Qué frases implican que el hablante quiere tener razón?		
¿Qué frases implican un ataque?		



1. Eres malo. No me dejas probar tu comida.
 2. Si no me das ositos de goma ya no seremos amigos..
 3. El profesor o profesora siempre está de mal humor por tu culpa.
 4. Ves, ya te dije que nos habrían puesto otros deberes.
 5. Si no me dejas jugar contigo no te invitaré a mi cumpleaños.
 6. Es culpa tuya que haya llegado tarde esta mañana.
 7. Eres mala persona. Siempre te saltas la cola del autobús.
 8. Ya te dije que Peter se había comprado un coche muy guay, pero no te lo creías.
2. ¿A veces hablas como un lobo? Piensa en 3 situaciones en las que hayas hablado como un lobo y descríbelas.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



1. _____

2. _____

3. _____



Hoja de ejercicios 3: El lenguaje de la jirafa



Si hablo como una jirafa digo **lo que veo y escucho**.

Si hablo como una jirafa digo **lo que siento**.

Si hablo como una jirafa **te pido lo que necesito**.

Busca frases de la jirafa para reemplazar las frases del lobo. Escribe el número que corresponda al lado de la frase de la jirafa.



Frases del lobo



Frases de la jirafa

1	Eres malo. No me dejas probar tu comida.	El juego al que estáis jugando parece divertido. Me gustaría jugar. ¿Puedo?	
2	Si no me das ositos de goma ya no seremos amigos..	Me encantaría poder subir al autobús sin líos.	
3	El profesor o profesora siempre está de mal humor por tu culpa.	Peter se ha comprado un coche muy guay. Lo ha traído a la escuela.	
4	Ves, ya te dije que nos habían puesto otros deberes.	Tu comida tiene muy buena pinta. ¿La puedo probar?	
5	Si no me dejas jugar contigo no te invitaré a mi cumpleaños.	Me interesa lo que estamos aprendiendo. ¿Serías tan amable de estar callado durante la lección?	
6	Es culpa tuya que haya llegado tarde esta mañana.	Estos son nuestros deberes para hoy.	
7	Eres mala persona. Siempre te saltas la cola del autobús.	Me gustaría llegar a la escuela a tiempo. ¿Podrías ir más deprisa mañana por la mañana?	
8	Ya te dije que Peter se había comprado un coche muy guay, pero no te lo creías.	Me encantan los ositos de goma; ¿puedo pedirte uno?	



Hoja de ejercicios 4: Mis propias frases de la jirafa



1. ¿Cuándo hablaste por última vez como una jirafa? ¿Qué dijiste?

1	
2	
3	

2. En la Hoja de ejercicios 2 has escrito 3 frases del lobo que corresponden a 3 situaciones que has vivido. Piensa en ellas una vez más e intenta articular 3 frases de la jirafa que las sustituyan. Escríbelas aquí:

1	
2	

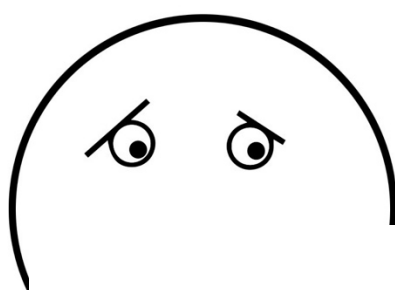
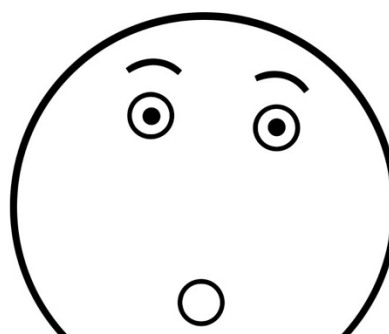
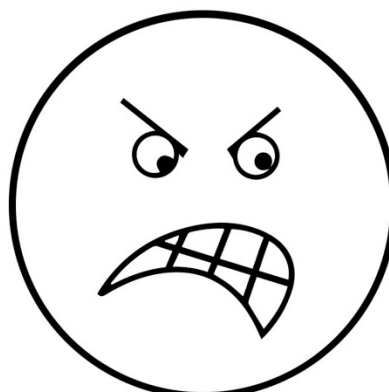
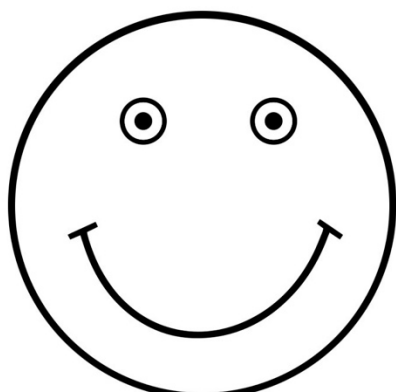


3

Hoja de ejercicios 5: Tarjetas de expresiones faciales

Relaciona los siguientes sentimientos con los rostros que se encuentran más abajo:

Sorpresa, Miedo, Felicidad, Enfado, Tristeza, Disgusto





Hoja de ejercicios 6: Palabras para mis sentimientos

Dibuja un emoticono contento o triste en cada casilla:

☺ Así es como me siento cuando tengo lo que necesito en ese momento.

☹ Así es como me siento cuando no tengo lo que necesito en ese momento.

Marca con un círculo las palabras que desconozcas.

animado ☺	hastiado ☹	ansioso	molesto	centrado	apesadumbrado
lúcido	entusiasmado	tranquilo	emocionado	preocupado	impactado
agradecido	confundido	solo	indignado	activo	relajado
decepcionado	encantado	complacido	satisfecho	aliviado	exhausto
aterrado	agitado	intrigado	feliz	contento	aburrido
estresado	sereno	exultante	alegre	gozoso	alerta
indefenso	esperanzado	irritado	vibrante	inspirado	agotado
animado	crecido	desanimado	nervioso	curioso	optimista
calmado	reservado	seguro	triste	relajado	deseoso
insatisfecho	inquieto	infeliz	sorprendido	enojado	entretenido
cariñoso	desesperado	rabioso	indignado	conforme	confiado

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



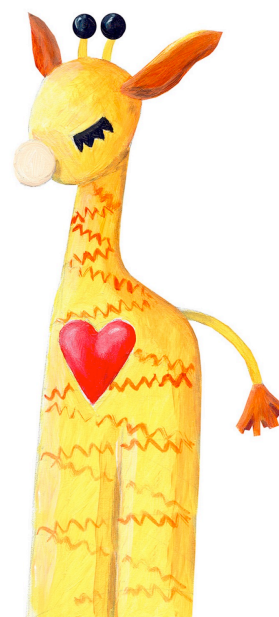


Hoja de ejercicios 7: Detective de emociones: ¿cómo te sientes?

1. ¡Practica el lenguaje de la jirafa!

Intenta imaginar cómo te sientes en determinadas situaciones. Escribe al menos 3 emociones en los espacio en blanco. Utiliza palabras de la Hoja de ejercicios 6.

Alguien dice	¿Cómo te sientes?
"Eres muy pesado. No quiero que juegues con nosotros".	
"Me encantan tus dibujos".	
"Me gusta jugar contigo. Siempre tienes muchas ideas, y nunca nos aburrimos juntos".	
"Cada vez que vienes nos peleamos. ¡Qué molesto eres!".	



2. Escribe una frase del lobo y una frase de la jirafa que te hayan dirigido a ti y describe cómo te sentiste. Utiliza las palabras de la Hoja de ejercicios 6.



Hoja de ejercicios 8:

¿Qué sienten los demás? ¿Qué necesitan los demás?



Si hablo como una jirafa, pregunto:

¿Cómo te sientes?

Si hablo como una jirafa, pregunto:

¿Qué necesitas?

Intenta imaginar cómo se sienten las personas en estos 4 ejemplos. Describe sus sentimientos a partir de las emociones en la Hoja de ejercicios 6. Piensa en lo que pueden necesitar estas personas y escribe sus peticiones.

Ejemplo 1:

A Peter no le gusta la comida que ha traído de casa.

¿Cómo se siente Peter cuando no le gusta la comida de su fiambra?

.....

¿Qué necesita Peter? ¿Qué le falta?

Petición de Peter:

Ejemplo 2:

Herbert llega a la escuela por la mañana y se sienta en su sitio sin hablar con nadie. Agacha la cabeza y se queda mirando su pupitre. Bosteza un par de veces.

¿Cómo se siente Herbert?

.....

¿Qué necesita Herbert?

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Petición de Herbert:

Ejemplo 3:

Al profesor/a le gustaría empezar un nuevo ejercicio en clase. El alumnado está hablando a todo volumen.

¿Cómo se siente el profesor?

.....

¿Qué necesita el profesor?

Petición del profesor:

.....

.....

Ejemplo 4:

Susi no entiende los deberes de matemáticas. A Anton se le dan bien las matemáticas y lo sabe todo. Susi quiere que Anton le explique los deberes, pero él no quiere ayudarla.

¿Cómo se siente Susi?

.....

.....

¿Qué necesita Susi?

.....

.....



Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Petición de Susi:

.....





Hoja de ejercicios 9: ¿Quién habla? ¿La jirafa o el lobo?

La jirafa dice lo que ve y lo que escucha. **Observa.**

El lobo dice lo que cree y lo que piensa. **Juzga.**

Tarea: Cuando hable la jirafa, dibuja un emoticono sonriente 😊 en la columna de la jirafa; cuando hable el lobo, dibuja un emoticono triste ☹ en la columna del lobo.

			
1	He oído la evaluación que ha hecho de ti el profesor. No has respondido correctamente a ninguna pregunta.		
2	¡Eres tan estúpido!		
3	He visto que has traído nueces en la fiambra. No me gustan las nueces.		
4	Siempre traes cosas asquerosas en tu fiambra.		
5	¡Estás realmente cansado!		
6	Te he visto bostezar tres veces.		
7	Eres casi tan alto como mi hermano pequeño.		
8	¡Eres un mocoso!		
9	Siempre llegas tarde.		
10	Hoy has venido a las 8.30 y te he estado esperando desde las 8.00.		
11	Te he oído decir al profesor que tiré a Ingrid del pelo el otro día.		
12	Eres malo, te has chivado al profesor.		
13	Eres siempre tan injusto.		
14	Cuando te pregunté si podía jugar contigo me dijiste que no.		
15	Siempre estás mintiendo.		



16	Te he oído decir que no habías traído tus zapatillas de deporte, pero las he visto en tu bolsa.		
----	---	--	--



Hoja de ejercicios 10: Evaluación entre iguales: Mis conocimientos sobre el lenguaje de la jirafa

(A realizar de forma individual) Coloca una estrella al lado de la palabra que mejor describa cómo te sientes en cada situación. Hay tres respuestas correctas para cada ejemplo.

1. Has recibido 20 euros para tu cumpleaños. ¿Cómo te sientes?

complacido	lúcido	centrado	feliz	inspirado	entusiasmado
------------	--------	----------	-------	-----------	--------------

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

curioso	reservado	aterrado	tenso	insatisfecho	deprimido
---------	-----------	----------	-------	--------------	-----------

3. Poco después de oír el ruido, oyes a tus padres entrar en casa. ¿Cómo te sientes?

tranquilo	aliviado	relajado	sereno	alegre	seguro
-----------	----------	----------	--------	--------	--------

4. Vas a la escuela y te das cuenta que no has traído tu acreditación, que es necesaria para entrar en el edificio. ¿Cómo te sientes?

indefenso	hastiado	confundido	preocupado	decepcionado	solo
-----------	----------	------------	------------	--------------	------

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

agradecido	optimista	estimulado	sorprendido	contento	alucinado
------------	-----------	------------	-------------	----------	-----------

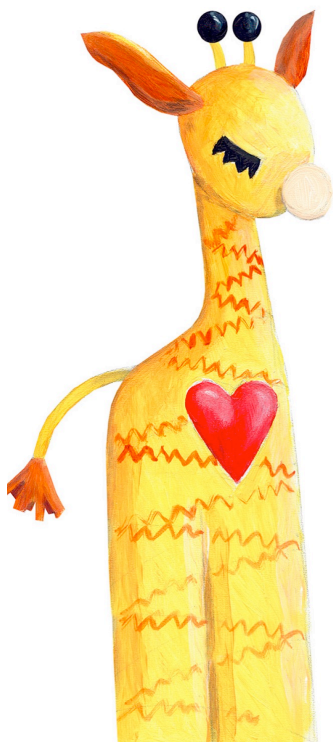
6. Alguien rompe tu juguete favorito. ¿Cómo te sientes?



indignado	furioso	aburrido	conternado	inquieto	exhausto
-----------	---------	----------	------------	----------	----------

Hoja de ejercicios 11: Evaluación entre iguales: **Mis conocimientos sobre el lenguaje de la jirafa.**

Hoja de evaluación para la Hoja de ejercicios 10



Añade las respuestas correctas de tu compañero/a en la Hoja de ejercicios 10 y coloca una estrella al lado del número de emoticonos que corresponda a tu compañero/a en la Hoja de ejercicios 11.

Nivel	Contenido y lenguaje
☺	He adivinado de 3 a 6 palabras que describen emociones en la Hoja de ejercicios 10.
☺☺	He adivinado de 7 a 10 palabras que describen emociones en la Hoja de ejercicios 10.
☺☺☺	He adivinado de 11 a 14 palabras que describen emociones en la Hoja de ejercicios 10.
☺☺☺☺	He adivinado 15 o más palabras que describen emociones en la Hoja de ejercicios 10.



➔ Hoja de ejercicios 12: Autoevaluación: ¿Soy capaz de hablar y entender el lenguaje de la jirafa?

Escoge una pareja.

Uno de vosotros es el **entrevistador** y el otro es el **entrevistado**. Tenéis que intercambiar roles para cada situación.

Un entrevistador: hace preguntas al entrevistado, escucha y entiende.

Un entrevistado: contesta a las preguntas del entrevistador, se expresa y formula peticiones.



Escoge **dos** de las siguientes situaciones para representar con tu compañero o compañera:

Situación 1:

No te gusta la comida que te ha preparado hoy tu madre.

Entrevistador: *¿Cómo te sientes cuando.....?*

Entrevistado: *Me siento.....*

Entrevistador: *¿Qué necesitas? ¿Qué te falta?*

Entrevistado: *Necesito.....*

Entrevistador: *¿Qué te gustaría pedir?*

Entrevistado: *Me gustaría pedir que.....*

Entrevistador: *Gracias por expresarte, por expresar tus necesidades y por formular peticiones.*

Entrevistado: *Gracias por escuchar y comprender.*

Situación 2:

Por la mañana llegas a clase y te sientas en tu pupitre sin hablar con nadie. Agachas la cabeza y te quedas mirando tu pupitre. Bostezas un par de veces.

Entrevistador: *¿Cómo te sientes cuando.....?*

Entrevistado: *Me siento.....*

Entrevistador: *¿Qué necesitas? ¿Qué te falta?*

Entrevistado: *Necesito.....*

Entrevistador: *¿Qué te gustaría pedir?*

Entrevistado: *Me gustaría pedir que.....*

Entrevistador: *Gracias por expresarte, por expresar tus necesidades y por formular peticiones.*

Entrevistado: *Gracias por escuchar y comprender.*

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges





Situación 3:

El profesor empieza una nueva actividad y te hace una pregunta que no entiendes.

Entrevistador: *¿Cómo te sientes cuando.....?*

Entrevistado: *Me siento.....*

Entrevistador: *¿Qué necesitas? ¿Qué te falta?*

Entrevistado: *Necesito.....*

Entrevistador: *¿Qué te gustaría pedir?*

Entrevistado: *Me gustaría pedir que.....*

Entrevistador: *Gracias por expresarte, por expresar tus necesidades y por formular peticiones.*

Entrevistado: *Gracias por escuchar y comprender.*

Situación 4:

No has entendido el problema de matemáticas. A Anton se le dan muy bien las matemáticas y siempre sabe cómo resolver los problemas. Te gustaría que Anton te ayudara con el problema de matemáticas, pero no quiere.

Entrevistador: *¿Cómo te sientes cuando.....?*

Entrevistado: *Me siento.....*

Entrevistador: *¿Qué necesitas? ¿Qué te falta?*

Entrevistado: *Necesito.....*

Entrevistador: *¿Qué te gustaría pedir?*

Entrevistado: *Me gustaría pedir que.....*

Entrevistador: *Gracias por expresarte, por expresar tus necesidades y por formular peticiones.*

Entrevistado: *Gracias por escuchar y comprender.*





➔ Hoja de ejercicios 13 / Autoevaluación: ¿Soy capaz de hablar y entender el lenguaje de la jirafa?




Lee las siguientes afirmaciones y evalúate marcando con un círculo los emoticonos que te correspondan.

Como entrevistado puedo:	
Expresar cómo me siento utilizando el lenguaje de la jirafa	😊😊😊😊
Expresar lo que necesito	😊😊😊😊
Formular una petición	😊😊😊😊
Como entrevistador puedo:	
Entender cómo se siente mi compañero.	😊😊😊😊
Preguntar si tiene alguna necesidad y comprender esa necesidad.	😊😊😊😊
Preguntar si quiere formular alguna petición y comprender esa petición.	😊😊😊😊
Dar las gracias a mi compañero.	😊😊😊😊



Hoja de ejercicios 14: Autoevaluación de final de unidad

Marca la casilla del emoticono que corresponda.

N.º	Pregunta/Afirmación			
1.	Soy capaz de trabajar con otras personas.			
2.	Sé qué cosas se me dan bien.			
3.	Soy capaz de llevar a cabo tareas sencillas.			
4.	Manejo muchas palabras para expresar mis sentimientos.			
5.	Entiendo lo que sienten los demás.			
6.	Entiendo las diferentes expresiones faciales y las emociones que expresan.			
7.	Entiendo el significado de “hablar con el corazón”.			
8.	Soy capaz de formular peticiones.			



➔ Hoja de ejercicios 15: Autorrelexión final

1. ¿En qué sentido puede ayudarme fuera del aula el conocer el lenguaje de la jirafa?

2. ¿Considero que mi familia debería familiarizarse con el lenguaje de la jirafa? ¿Por qué, o por qué no?

3. ¿Me siento más o menos cómodo con mis propios sentimientos? ¿Por qué, o por qué no?

4. ¿Siento que tengo mayor empatía por los sentimientos de mis amigos en la escuela? ¿Por qué, o por qué no?
