

## El reto de la empatía A2

Soy capaz de identificarme con otras personas.

Cultura emprendedora



### La bolsa de la amistad

“La bolsa de la amistad” ayuda al alumnado a resolver conflictos, a cambiar su forma de ver las cosas, a sentir empatía hacia los sentimientos y necesidades de los compañeros/as, a apreciarse los unos a los otros y a desarrollar soluciones constructivas.

## Guía del profesorado

The materials contain a detailed step-by-step description of the challenge to facilitate a direct implementation in the classroom. The teaching materials are designed to be used together with the student materials (=worksheets). The ➡-sign indicates optional tasks for a deeper understanding. All materials are provided at [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu).

# 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.





# Programación didáctica de la unidad

<b>Tema</b>	La bolsa de la amistad
<b>Nivel</b>	A2
<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 nuestra perspectiva. El alumnado del nivel A1 aprende a relacionarse de manera empática al articular sus propios sentimientos y necesidades y tratar de comprender los de los demás. También desarrollará formas de trabajo en equipo. “La bolsa de la amistad” del nivel A2 se basa en estos presupuestos, y enseña al alumnado a resolver conflictos. El alumnado del nivel B1 aprende a aplicar estos conocimientos en un contexto comercial en “El 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>	<p>Al menos 10 sesiones</p> <p>Debería realizarse una introducción a “La bolsa de la amistad” en el transcurso de varias semanas (al menos 10 sesiones). Podría formar parte de las actividades de una “Semana de proyectos”. Idealmente, los estudiantes deberían trabajar todo el año escolar en este proyecto de clase. Así pues, cada semana podría dedicarse a un tema diferente.</p>
<b>Idea principal del reto</b>	<p>Esta unidad enseña un valioso conjunto de habilidades para resolver y mediar en conflictos de forma independiente. En “La bolsa de la amistad” se trabaja con un conjunto de almohadas que los estudiantes utilizan para sentarse, y que simbolizan psicológicamente una estructura de mediación. Los estudiantes siguen un proceso de resolución de conflictos de cuatro pasos inspirado en la Comunicación no violenta de Marshall Rosenberg. Este enfoque pretende resolver conflictos al reconocer y valorar los sentimientos y necesidades propios y de los demás.</p> <p>El alumnado aprende a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir la información objetiva de una situación sin emitir juicios.</li> <li>2. Reconocer los sentimientos propios y expresarlos.</li> <li>3. Identificar las propias necesidades, que fundamentan los sentimientos.</li> <li>4. Articular las necesidades en forma de petición y “marcar los límites” a los demás manifestando respeto por su petición.</li> </ol> <p>El alumnado aprende a intercambiar perspectivas “sobre la situación” y a colocarse en la piel del otro en lo que se refiere a necesidades, y a nivel</p>



	<p>emocional.</p> <p>La práctica combinada con el concepto de “La bolsa de la amistad” proporciona a los estudiantes un marco estructurado para lidiar de forma constructiva con conflictos. El alumnado aprende el valor de honrar y reconocer cualquier sentimiento, además de desarrollar un conjunto de reglas para mantener buenas relaciones entre unos y otros.</p>
<b>Competencias emprendedoras según el Marco Europeo</b>	<p>Soy capaz de marcarme objetivos y resumir procesos de toma de decisiones.</p> <p>Soy capaz de trabajar con otras personas, acordar responsabilidades y lidiar con posibles problemas.</p> <p>Soy capaz de cambiar de punto de vista y ponerme en la piel del otro.</p> <p>Soy capaz de identificar la necesidad o sentimiento subyacente que se esconde detrás del lenguaje corporal o las expresiones faciales.</p> <p>Soy consciente de los desafíos económicos y sociales a los que nos enfrentamos y he reflexionado sobre qué puedo aportar en mi día a día.</p>
<b>Objetivos de competencia en comunicación lingüística</b>	<p>Soy capaz de exponer oralmente mis observaciones.</p> <p>Soy capaz de entender las diferencias entre realizar una observación y un juicio.</p> <p>Soy capaz de expresar mis sentimientos.</p> <p>Soy capaz de compartir mis necesidades.</p> <p>Soy capaz de expresar mis sentimientos y compartir mis necesidades sin criticar, emitir juicios o quejarme.</p> <p>Soy capaz de entender la diferencia entre una petición y una exigencia.</p> <p>Soy capaz de pedir algo con educación sin plantear exigencias.</p>
<b>Terminología (muro de palabras)</b>	<p>comunicación no violenta, lenguaje del lobo, lenguaje de la jirafa, reconocimiento, valorar, observación, interpretación, juicio, necesidad, criticar, exigir, perspectiva, petición</p>
<b>Evaluación</b>	<p>Al final del reto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (Oralmente/Por parejas) El alumnado participa en una situación conflictiva creada por el profesorado. Resuelven el conflicto mediante las cuatro etapas, y luego se autoevalúan por cómo han resuelto el conflicto.</li> <li>2. (Escrito/Individual) El alumnado escribe un ensayo reflexivo sobre cómo ha cambiado su perspectiva sobre un conflicto personal. (ej: si pudieran regresar al momento del conflicto, ¿qué harían diferente? ¿Por qué?)</li> </ol>
<b>Conocimientos previos necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado sabe lo que significa expresar sus sentimientos.</li> <li>• El alumnado sabe lo que significa ponerse en la piel de los demás.</li> </ul>

## Empathy Challenge A2

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



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomienda que el alumnado haya completado “El reto de la empatía” del nivel A1.</li> </ul>
<b>Cuerpo y mente</b>	<p>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!</p>
<b>Materiales necesarios</b>	<p>El profesor/a informa a los padres 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 los padres.</p> <p>Ofreceremos más información sobre el uso de las Hojas informativas L2-L16 (Copias originales y hojas informativas).</p> <p>En el transcurso del reto se entregarán las Hojas de ejercicios 1-15 al alumnado.</p>
Materiales para el Paso 1	<p>Introducción: “La bolsa de la amistad”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fotocopia de la hoja L2 para dibujar</li> <li>Marionetas del lobo y de la jirafa</li> <li>Bolsa de mano, dos juegos de 4 almohadas (una azul, una roja, una amarilla y una blanca). Un juego se utilizará de forma inmediata mientras que el segundo juego se sacará más tarde. El segundo juego no debería quedar a la vista del alumnado. Hoja L2 para dibujar.</li> <li>1 rotulador negro para ropa, posiblemente otros de colores.</li> <li>1 rollo de papel de estraza, rotuladores.</li> </ul>
Materiales para el Paso 2	<p>Observación: expreso lo que veo y escucho. No juzgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta (ej. manzana) mordida y dejada en algún lugar del suelo, junto a un papel arrugado. La chaqueta del profesor/a tirada sobre su mesa. Las marionetas del lobo y la jirafa..</li> <li>Fotocopia (de la hoja L3) para cada pareja. Tijeras.</li> <li>Marionetas del lobo y la jirafa, almohada azul de la observación.</li> </ul>
Materiales para el Paso 3	<p>Sentimientos: expreso lo que siento. No critico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio 1 y 2: haz una copia de la hoja L4. Recorta y lamina las tarjetas.</li> <li>Ejercicios 3 y 4 para el profesorado. Breve introducción: “Imita las 7 emociones fundamentales según Paul Ekman”.</li> <li>Mira los siguientes vídeos de Peter Kovacs: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c">https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c</a> y lee la Hoja informativa L5.</li> </ul> <p><i>(Después de esta actividad estarás más familiarizado con qué músculos faciales se utilizan para expresar cada emoción).</i></p>

## Empathy Challenge A2

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



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copia de la hoja L6. Recorta y lamina tarjetas.</li> <li>• Actividades 5, 6 y 7. Copia de las hojas L6 y L7 para el profesorado. Recorta y lamina las tarjetas.</li> <li>• Recorta “Las tarjetas de los sentimientos” (L7)”, cartulinas, bolígrafos, tijeras, cinta adhesiva, pinzas de madera para cada estudiante.</li> <li>• Almohadas rojas de sentimientos de “La bolsa de la amistad”; la marioneta de la jirafa.</li> </ul>
Para el Paso 4	<p>Necesidades: expreso lo que necesito. No hiero los sentimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja L8 (“Las tarjetas de las necesidades”): una copia, recortar y laminar tarjetas; cartulina, tijeras, bolígrafo, cinta adhesiva; una copia de la hoja L2 para dibujar, pinzas de madera para cada estudiante.</li> <li>• Hoja L9 (“El juego de unir necesidades”): asegúrate de que cada 2 estudiantes tengan 3 tarjetas de las necesidades incluyendo las explicaciones (recorta todas las tarjetas de una página y colócalas en un sobre).</li> <li>• Almohada azul de las observaciones, almohada roja de los sentimientos, almohada amarilla de las necesidades (“La bolsa de la amistad”). Marioneta de la jirafa.</li> <li>• Segundo juego de “La bolsa de la amistad” (azul, rojo, amarillo y blanco); rotulador negro para ropa.</li> </ul>
Para el paso 5	<p>Petición: expreso por qué formulo esta petición. No estoy exigiendo nada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almohada blanca de las peticiones, marioneta de la jirafa.</li> <li>• Cartulina, tijeras, rotuladores.</li> </ul>
Materiales para el Paso 6	<p>Cuando discutimos, buscamos en “La bolsa de la amistad”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja L10, recortar y laminar tarjetas.</li> <li>• “La bolsa de la amistad” con dos juegos de almohadas y la marioneta de la jirafa.</li> </ul>
Materiales para el Paso 7	<p>Autoevaluación del lenguaje de la jirafa</p> <p>“La bolsa de la amistad” con dos juegos de almohadas o repartir dos hojas de papel de color (azul, rojo, amarillo y blanco) para grupos de tres.</p>
Materiales para el Paso 8	<p>Conclusión – Revisión en clase</p> <p>Cartel: “Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros” – rotuladores, papel de estraza.</p>
<b>Actividades: paso a paso</b>	<p>Ver Plan de la sesión para más detalles.</p>
Paso 1	<p>Introducción a “La bolsa de la amistad”</p> <p>a) Cuando discutimos – La historia de un conflicto</p>

## Empathy Challenge A2

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



	<ul style="list-style-type: none"><li>b) Frases para discutir – Frases para ser amigos/as</li><li>c) El lenguaje del lobo – El lenguaje de la jirafa</li><li>d) La bolsa de la amistad</li><li>e) Cartel para reconocer y mostrar respeto a los demás – "Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros".</li></ul>
Paso 2	<p>Observación: expreso lo que veo y escucho. No juzgo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Introducción: ¿qué es una observación?</li><li>b) El juego de unir parejas: "¿Observación (lenguaje de la jirafa) o juicio (lenguaje del lobo)?"</li><li>c) La almohada de la observación</li><li>d) Conclusión: tú o yo.</li></ul>
Paso 3	<p>Sentimiento: expreso lo que siento. No critico.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Introducción: ¿qué es un sentimiento?</li><li>b) El reloj de los sentimientos</li><li>c) ¿Qué sentimientos tengo cuando discutimos?</li><li>d) ¿Qué sentimientos tienes cuando discutimos?</li><li>e) ¿Estoy hablando de mí mismo o de ti?</li></ul>
Paso 4	<p>Necesidad: expreso lo que necesito. No hiero tus sentimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Introducción: ¿Qué es una necesidad?</li><li>b) El reloj de las necesidades</li><li>c) Lo que necesito</li><li>d) Lo que necesitas</li><li>e) Lo que necesitamos</li></ul>
Paso 5	<p>Petición: explico por qué estoy formulando esta petición. No estoy exigiendo nada.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Introducción: ¿petición o exigencia?</li><li>b) ¿En qué casos es más probable que alguien satisfaga una petición nuestra?</li><li>c) Petición – Gracias</li></ul>
Paso 6	<p>Cuando discutimos, buscamos en "La bolsa de la amistad".</p> <p>Ejercicios con tarjetas de situaciones.</p>
Paso 7	<p>Autoevaluación del lenguaje de la jirafa</p>
➡ Paso 8	<p>Ensayo reflexivo – Evaluación entre iguales</p>





Paso 9	<p>Conclusión/Revisión en clase</p> <p>a) Discusión en clase</p> <p>b) Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros</p>
Paso 10	Autoevaluación final
Paso 11	Autorreflexión final
<b>Contexto dentro del programa YSEC</b>	<p>“El reto de la empatía” del nivel A1 está íntimamente relacionado con los siguientes retos, también del nivel 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>Fuentes</b>	<p>Marshall B. Rosenberg: <i>Nonviolent Communication. A Language of Life</i>. Junfermann Verlag, 11. Edición 2013</p> <p>Marshall B. Rosenberg: <i>We Can Work It Out: Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully</i>. Junfermann Verlag, 3. Edición 2013</p> <p>Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. (<i>Resolución de conflictos mediante la comunicación no violenta – Una charla con Gabriele Seils</i>) Herder, 15. Edición Múnich 2012</p> <p>Christian Rütter: Texto del seminario de introducción “Comunicación no violenta” (GfK) según Marshall Rosenberg (Ver enlaces de interés).</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>
<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>Red para la comunicación no violenta de Austria: <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>Marshall B. Rosenberg – Resolución de conflictos mediante la identificación de necesidades (inglés y traducción al alemán) <a href="http://www.youtube.com/watch?v=djgT8B5eWRQ">www.youtube.com/watch?v=djgT8B5eWRQ</a></p> <p>Marshall B. Rosenberg – Resolución de conflictos mediante la</p>



	<p>comunicación:  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=oem-om_mYio">www.youtube.com/watch?v=oem-om_mYio</a></p> <p>Materiales de apoyo al comportamiento positivo para los niveles 5-9:  <a href="http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/?idx=1388">www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/?idx=1388</a></p> <p>Lectura introductoria de "Comunicación no violenta"  <a href="http://www.gfk-training.com">www.gfk-training.com</a></p>
<b>Condiciones de uso</b>	<p>Todo el material para profesores y estudiantes que forman parte 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 ofertas o apoyar la implementación de un proyecto por favor escríbenos a <a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a>.</p>
<b>Autores Editores</b>	<p>Eva Jambor (autora y editora), Ingrid Teufel (autora),  Chadwick V.R. Williams (asesoramiento del autor), Johannes Lindner (editor)</p>
<b>Diseño gráfico</b>	<p>Valentin Mayerhofer (diseño), Peter Stromberger (iconos),  Helmut Pokornig (ilustraciones)</p>
<b>Traducción Redacción</b>	<p>Chadwick V.R. Williams (traducción), Martina Jeric-Ruzovits (traducción),  Gerda Reißner (redacción), Heidi Huber (redacción),  Maureen Maher-Wizel (redacción del inglés), EduCaixa (traducción del español)</p>



### 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 los libros recomendados. También existe la posibilidad de invitar a un instructor certificado de CNV a la escuela.

# Planificador de la sesión

## Hoja de ejercicios 1 / Introducción a “La bolsa de la amistad”

### a) Cuando discutimos – La historia de un conflicto

Introducción al tema “conflicto”:

“Historia de un conflicto”

Michelle y Jenny son ambas responsables de limpiar el aula y vaciar la papelería durante toda la semana. Michelle no colabora. Después de clase, Michelle le pregunta a Jenny si le gustaría ir a jugar a su casa.

El alumnado toma la Hoja de ejercicios 1. Como ejemplo para el resto de la clase, se pide a dos voluntarios que lean la conversación (Versión 1), representando ambos papeles.

Después, el alumnado toma la Hoja de ejercicios 2. Como ejemplo para el resto de la clase, se pide a dos voluntarios que representen la conversación (Versión 2).

Se comparan y contrastan ambas versiones en una discusión de grupo mediante las siguientes preguntas clave:

- ¿Cómo habrías gestionado la conversación?
- ¿Qué conversación (versión 1 o 2) te gusta más? ¿Por qué?
- ¿Qué versión te ha parecido más fácil y cuál más difícil? ¿Por qué?

### b) Frases para discutir – Frases para ser amigos/as

Tarea: Selecciona las frases para discutir y las frases para ser amigos/as de las conversaciones de las Hojas de ejercicios 1 y 2. Subraya las frases para ser amigos/as en azul y las frases para discutir en rojo.

Después de que el alumnado haya completado la tarea, plantea una discusión en grupo con las siguientes preguntas:

- ¿Qué lenguaje se utiliza en las frases para discutir? ¿Conoces palabras que se utilicen a menudo en las frases para discutir?
- ¿Qué lenguaje se utiliza en las frases para ser amigos/as? ¿Conoces palabras que se utilicen a menudo en las frases para ser amigos/as?

### c) Lenguaje del lobo – Lenguaje de la jirafa

## Empathy Challenge A2

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



En la versión 2 de la “Historia de un conflicto” (Hoja de ejercicios 2), Michelle y Jenny hablan con el lenguaje del corazón. Como la jirafa es el animal terrestre con el corazón más grande, al lenguaje de la comunicación no violenta se le llama lenguaje de la jirafa.

*El lenguaje que utilizamos en una discusión se llama lenguaje del lobo. Simboliza que los lobos y los humanos se hacen daño los unos a los otros.*

Toma la marioneta del lobo y cita algunas frases del lenguaje del lobo que aparezcan en la versión 1 de la Historia de un conflicto (Hoja de ejercicios 1):

*e.g.: Déjame en paz, vaca estúpida.*

*Eres egoísta, injusta, y me dejas siempre sola para limpiar el aula.*

Del lenguaje de la jirafa podemos aprender a comunicarnos mejor y evitar ofender a los demás. Utiliza siempre la marioneta de la jirafa cuando leas las frases de Jenny de la versión 2 (Hoja de ejercicios 2) de la “Historia de un conflicto”. Mediante las preguntas, el alumnado analiza y reflexiona sobre la forma de expresarse de Jenny. Se abre la posibilidad de comparar y contrastar los lenguajes del lobo y de la jirafa, con las implicaciones que pueden tener en los conflictos y personas involucradas.

En la columna de la izquierda encontramos las citas de Jenny, mientras que la columna de la derecha define sus sentimientos, observaciones, necesidades y peticiones.

Estoy irritada y decepcionada	<b>Sentimiento – Jenny dice lo que siente</b> sus sentimientos esconden necesidades subyacentes insatisfechas.
Anteayer, ayer y hoy he limpiado la pizarra y vaciado la papelera yo, aún cuando ambas nos habíamos ofrecido como voluntarias para realizar las tareas de clase.	<b>Observación – Jenny dice lo que ha visto</b>
Quiero estar completamente segura de que hacemos las tareas de clase juntas, que tú me vas a ayudar y que no voy a tener que hacerlo todo yo sola.	<b>Necesidad – Jenny dice lo que necesita de Michelle</b> Jenny tiene 2 necesidades: 1. Quiere estar segura de que puede contar con Michelle. 2. Quiere que Michelle haga su parte y la ayude.
Por favor, ¿puedes vaciar la papelera y limpiar la pizarra mañana?	<b>Petición – Jenny le pide algo a Michelle</b>



Escribe los 4 términos: Observación, Sentimiento, Necesidad y Petición, en una pizarra blanca.

Los símbolos deberían dibujarse uno al lado del otro:

Observación – Ojos y orejas (porque decimos lo que vemos y escuchamos)

Sentimiento - Corazón

Necesidad – Cofre del tesoro (porque cuando escuchamos atentamente entendemos lo que necesitamos en ese preciso instante. Conocer nuestras necesidades es un gran tesoro que nos permite entender mejor cómo comunicar lo que realmente necesitamos de los demás. Al mismo tiempo podemos ver el interior del cofre del tesoro del otro cuando nos dicen lo que necesitan de nosotros).

Petición – Bocado con la palabra “Petición”.

Utiliza la plantilla L2 para los símbolos.

Hay 4 etapas en la Comunicación no violenta.

Queremos aprender estas 4 etapas para encontrar soluciones al conflicto. Ahora vamos a ver cómo funciona “La bolsa de amistad”.

### d) “La bolsa de la amistad”

Introducción a “La bolsa de la amistad”.

Siempre se debería utilizar esta bolsa cuando hay un conflicto o discusión en clase.

Necesitamos 4 almohadas para representar cada uno de estos 4 términos escritos en la pizarra. (**Nota importante** para el profesorado: tendrás que buscar un conjunto de almohadas que luego se utilizarán durante el reto. Sin embargo, no debes desvelar que hay un segundo juego de almohadas disponibles. Esto se explicará con detalle más adelante).

Para etiquetar estas almohadas, por favor utiliza la plantilla L2.

1. La almohada azul – La almohada de la observación – Escribe dos etiquetas (una con la palabra “Observación” y la otra mostrando una oreja y un ojo y las palabras “Escucho/veo”) y colócalas a cada lado de la almohada.
2. La almohada roja – La almohada de los sentimientos – Escribe dos etiquetas (una con la palabra “Sentimiento” y la otra con un corazón dibujado y la palabra “Siento”) y colócalas a cada lado de la almohada.
3. La almohada amarilla – La almohada de las necesidades – Escribe dos etiquetas (una con la palabra “Necesidad” y la otra con un cofre de tesoro dibujado y la palabra “Necesito”) y colócalas a cada lado de la almohada.
4. La almohada blanca – La almohada de las peticiones – Escribe dos etiquetas (una con la palabra “Petición” y la otra con “Pido/solicito” en el interior de un bocado) y colócalas a cada lado de la almohada.

Para guardar bien las almohadas necesitarás una bolsa grande con una etiqueta de “La bolsa de la amistad”. Al otro lado de la bolsa se puede diseñar y colocarse un símbolo que el conjunto de la clase identifique con la amistad (para que todo el mundo lo entienda).

Si el alumnado se ciñe a estas cuatro etapas, es posible que el conflicto en el aula se vea reducido o erradicado.



### e) Cartel para honrarse y respetarse unos a otros – “Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros”.

El cartel debe incluir unas reglas que promuevan una forma de honrarse y respetarse mutuamente utilizando como marco “La bolsa de la amistad” (es decir, las cuatro etapas y las almohadas). Este cartel sirve para acompañar las principales características del lenguaje de la jirafa, del que estas cuatro etapas pueden considerarse como las principales pautas.

Recomendación:

Junto con el alumnado, intercambia ideas e identifica qué tipo de estilo de comunicación pertenecería al lenguaje del lobo y no al lenguaje de la jirafa. Mediante el contraste entre lobo y jirafa, el alumnado puede familiarizarse mejor con los dos estilos de comunicación.

El lenguaje del lobo juzga (en lugar de decir lo que ve/escucha)  
critica (en lugar de decir lo que ve/escucha)  
ofende (en lugar de decir lo que necesita)  
exige (en lugar de pedir algo)

El cartel debería rezar:

**Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros:**

<b>Digo lo que oigo/escucho.</b>	<b><u>No te juzgo.</u></b>
<b>Digo cómo me siento.</b>	<b><u>No te critico.</u></b>
<b>Digo lo que necesito.</b>	<b><u>No te ofendo.</u></b>
<b>Formulo una petición.</b>	<b><u>No te exijo nada.</u></b>

El cartel debería realizarse conjuntamente por parte de toda la clase, y colgarse en el centro del aula.

### Paso 2/ Observación: Digo lo que veo y escucho. No juzgo.

#### a) Introducción: ¿Qué es una observación?

(Para el profesor/a) Intenta crear un ambiente de caos. Ej: Deja tu chaqueta tirada encima de la mesa y una manzana a medio comer y un papel arrugado por el suelo. Coge la marioneta del lobo y habla lentamente, con voz de lobo:

*¡Eres tan desordenado! ¡Mira qué desbarajuste!*

Luego coge la jirafa y di:

*Veo tu chaqueta encima de la mesa y la manzana a medio comer y el papel arrugado por el suelo.*

La clase compara y contrasta ambos tipos de comunicación.

Realiza la siguiente observación: *el lobo me juzga y me dice cómo soy: desordenado. La jirafa observa y me dice lo que ve.*

En grupos, los estudiantes deben buscar otros ejemplos de una “observación” y de “juicios o críticas” que contrasten con la observación:

Un ejemplo del juego de las advinanzas: (Hoja L3):

- Interpretación (El lenguaje del lobo): Seguro que estás cansado.
- Observación (El lenguaje de la jirafa): He visto que bostezabas tres veces.



Para trabajar el vocabulario se clarifican los términos “observación”, “juicio” e “interpretación”, y se colocan en el muro de palabras que cuelga en la aula.

### **b) Juego de adivinanzas ¿“Observación” (lenguaje de la jirafa) o “juicio” (lenguaje del lobo)? (Modelo L3)**

Reparte el Juego de adivinanzas (Hoja de ejercicios 4) y unas tijeras para cada pareja. Después de dar las instrucciones, el alumnado empieza a jugar.

**Cuestionario: ¿Quién habla? ¿La jirafa o el lobo?** En lugar de utilizar el Juego de adivinanzas coge un cuestionario y encuentra las diferencias. El cuestionario puede encontrarse en el Manual del alumnado (Hoja de ejercicios 3). Los estudiantes tienen que decidir si se trata de una frase de jirafa o de lobo, marcando las frases que contienen una “observación” con un círculo.

### **c) La almohada de la observación (para concluir el Juego de adivinanzas)**

Se pregunta al alumnado si creen que tienen un juicio o crítica en su tarjeta. Quienes creen que sí pueden levantar la mano o ponerse de pie y turnarse para leer su enunciado al resto de la clase. Si asocia correctamente el enunciado con el lenguaje del lobo, el alumnado puede turnarse para utilizar la marioneta del lobo.

Luego se pregunta al alumnado si creen que tienen una observación perteneciente al lenguaje de la jirafa en su tarjeta. Se hacen turnos para sostener la marioneta de la jirafa y sentarse en la almohada de observación azul de “La bolsa de la amistad”. El alumnado lee individualmente su enunciado comenzando con “Veo/escucho...”

El alumnado también puede dejar que la jirafa hable por sí sola (potencialmente haciendo otras observaciones) para demostrar cómo lo haría. Es posible que sea necesaria una orientación adicional al realizar esta tarea (por ejemplo, utilizar un tipo de voz adecuada para la jirafa y realizar observaciones con precisión, evitando juicios o interpretaciones).

Finalmente, el estudiante que tenga el enunciado/observación entrega al siguiente estudiante que tenga el enunciado/juicio:

- la jirafa marioneta de dedo
- la almohada de observación de “La bolsa de la amistad” y
- las tarjetas de observación

El estudiante que tenía en un primer momento el enunciado/juicio se sienta en la almohada azul de la observación y ahora lee el enunciado/observación. También puede dejar que la jirafa hable por sí misma. El juicio y la crítica del lobo se tiran a la papelera.

Deben salir las 10 parejas de tarjetas antes de que termine el juego.



### d) Resumen: ¿tú o yo?

Discute en grupo las diferencias entre observación y juicio.

Preguntas clave:

- ¿Cómo se siente uno en la amohada azul de las observaciones haciendo comentarios neutrales de lo que ve o oye?
- ¿Cómo se siente uno hablando el lenguaje de la jirafa?
- ¿De quién estoy hablando? Cuando hablo de lo que veo o escucho estoy hablando de **mí mismo**.
- ¿De quién estoy hablando cuando interpreto? Estoy hablando de ti cuando manifiesto una creencia o pienso en ti sin poder afirmar nada con seguridad.

Un paso más para apreciarse unos a otros y demostrar respeto es decir solamente lo que vemos y escuchamos, no lo que pensamos unos de otros. (Haz referencia al cartel: "Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros").

## Paso 3 / Sentimiento: digo lo que siento. No te critico.

### a) Introducción: ¿Qué es un sentimiento?

Escoge uno o más de los siguientes ejercicios para que los estudiantes memoricen palabras que describen sentimientos. Alguien que no conozca estas palabras puede no ser capaz de ponerse en la piel del otro<sup>3</sup>:

Ejercicio 1: El alumnado intercambia ideas sobre todos los sentimientos en dos hojas de papel. En una hoja de papel, escribe las emociones que tiene cuando se siente "bien", cuando tiene todo lo que necesita. En la otra hoja, escribe las emociones que tiene cuando se siente "mal" o "insatisfecho". Para complementar el ejercicio y ponerlo en práctica con ideas, utiliza tarjetas de la plantilla L4 para modelar sentimientos encontrados.

Ejercicio 2: Escoge las "tarjetas de sentimientos" de la plantilla L4 y colócalas boca abajo. Cada estudiante saca una tarjeta y luego demuestra cómo sería la emoción mediante expresiones faciales y lenguaje corporal. Mientras imita esa emoción, el "actor/actriz" se acerca a un estudiante que no esté actuando y le estrecha la mano. El estudiante que no está actuando es el siguiente en la fila para representar la emoción.

Ejercicio 3: El alumnado tendrá que reflexionar sobre diferentes situaciones del pasado y las emociones que experimentó. Luego expresará sus emociones mediante expresiones faciales. De esta experiencia aprenderá el término 'imitar'.

Al final del ejercicio, distribuye las seis tarjetas de las "expresiones faciales" (hoja L6). La descripción emocional en la tarjeta debe doblarse hacia atrás para que el alumnado pueda adivinar la sensación que está expresando cada cara.





**Ejercicio 4:** El alumnado se sienta en círculo. Se colocan una serie de tarjetas con expresiones faciales (hoja L6) en el centro del círculo. Asegúrate de que las descripciones de las tarjetas están recortadas para esta actividad. Un estudiante saca una tarjeta de la serie. Los demás imitan la cara que ven en la tarjeta, y el grupo intenta adivinar de qué sentimiento se trata. El primero en adivinar la respuesta correcta será el siguiente imitador.

Variación: El alumno/a que adivine el sentimiento se pone de pie, se acerca al imitador e imita él mismo el sentimiento. Los alumnos/as que están de pie, uno al lado del otro, se turnan para dar la vuelta al círculo.

**Ejercicio 5:** Distribuye las tarjetas con monigotes que muestran los diferentes estados de emoción o "lenguaje corporal" (hoja L7). A través de esta actividad se trabajará el término "gesto". El alumnado deberá representar el lenguaje corporal a partir de las tarjetas con monigotes. Juntos, adivinarán qué sentimiento está expresando cada monigote. La lista de palabras que sigue puede servir para empezar la actividad: fuerte, triste, enamorado, curioso, cansado, deprimido, feliz, relajado, solitario, seguro, orgulloso, enfadado. El alumnado también podrá tratar de ampliar su vocabulario mediante otros sinónimos que describan a los monigotes (la Hoja de ejercicios 4 puede servir de ayuda).

Una parte de este ejercicio se encuentra en "El reto de la empatía - Mis sentimientos: tus sentimientos" (nivel A1). Hemos diseñado la experiencia los estudiantes que no hayan completado "El reto de la empatía" (nivel A1) y que necesiten más ejercicios para poder hablar sobre sus sentimientos. Por ello hemos decidido repetir una parte de los ejercicios.

**Ejercicio 6:** Prepara dos series de tarjetas: uno con las expresiones corporales (hoja L7) y la otra con las tarjetas de expresiones faciales sin los descriptores (hoja L6). Los alumnos cogerán una tarjeta de cada serie e intentarán representar la combinación de las dos mediante expresiones faciales y corporales.

**Ejercicio 7:** Los alumnos/as encontrarán 6 emociones básicas que deben asignar a 6 expresiones faciales en la Hoja de ejercicios 5.

Una variación interesante para este ejercicio es intentar combinar una tarjeta de lenguaje corporal con una tarjeta de expresión facial sin que estén relacionadas (por ejemplo, una cara feliz con los hombros caídos). Cuando los alumnos/as practican las diferentes combinaciones de gestos e imitaciones, aprenderán que los sentimientos también están asociados al lenguaje corporal. Por lo tanto, una cara feliz no se corresponde con el lenguaje corporal deprimido.



### b) “El reloj de los sentimientos”

Construye “El reloj de los sentimientos” con las tarjetas de sentimientos (hoja L7). Pega 12 tarjetas en una cartulina con la forma de la esfera de un reloj. Luego coloca el símbolo del corazón en medio de la esfera con la frase “Siento...”.

Los estudiantes reciben pinzas con sus nombres. Cuando se pregunta a uno de ellos cómo se siente, este colocará la pinza al lado del sentimiento que mejor describa su estado de ánimo. Cada tarjeta puede tener una o más palabras escritas, dependiendo de lo que haya decidido la clase. Otra opción es colocar una tarjeta vacía en el reloj para representar un sentimiento que no aparece en las demás tarjetas.

### c) ¿Qué sentimientos tengo cuando estoy discutiendo?

Discusión de todo el grupo:

- ¿Qué ocurre durante una discusión?
- ¿Cómo te sientes habitualmente durante una discusión?

Los estudiantes trabajan individualmente con la Hoja de ejercicios 6.

Los estudiantes reflexionarán individualmente sobre un conflicto del que hayan sido parte o del que hayan sido testigos de primera mano. Escribirán individualmente 3 situaciones y describirán las personas involucradas y 2 sentimientos asociados a cada situación. Los estudiantes utilizarán nombres falsos para que el conflicto permanezca anónimo. Las respuestas formarán parte de la evaluación de final de unidad en la Hoja de ejercicios 6.

Una vez los estudiantes hayan completado la Hoja de ejercicios 6, pide a los alumnos/as que identifiquen sus sentimientos y que los escriban en la pizarra, marcándolos con una pinza en “El reloj de los sentimientos”. Se trabajará más adelante con esta lista (ej: enfadado, ofendido, triste, deprimido, afectado, indignado, decepcionado, impactado, molesto, indefenso, alucinado, irritado, infeliz, agitado, afligido, de mal humor, etc.).

### d) ¿Qué sentimientos tienes cuando discutes?

Cada alumno/a completará individualmente la Hoja de ejercicios 7 del Manual del alumnado. Una vez hayan terminado, compararán sus respuestas con las del vecino.

Finalmente, se discutirán las respuestas en clase. Todos los sentimientos que se han identificado se añaden a las palabras sobre emociones en la pizarra. No deben criticarse las respuestas de cada uno.



### e) ¿Hablo en nombre de mí mismo o sobre ti?

Explica al alumnado la tarea de la Hoja de ejercicios 8.

El objetivo del ejercicio es aprender a distinguir los sentimientos reales de un juicio o una crítica. Si terminas la frase “Me has...” con el sentimiento real que pretendes describir, ya no estás hablando de ti mismo si no que estás criticando o juzgando a la persona con quien estás hablando.

*Por ejemplo: Discutimos, te insulto y te llamo “vaca estúpida”. ¿Por qué lo he dicho? Porque “me has agobiado”. Sin embargo, no he dicho nada sobre cómo me siento. En cambio, te he dicho lo que creo que me has hecho a mí. Eso es un juicio o una crítica a otra persona.*

*Tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos. Esto solo funciona con palabras que NO encajan con la frase “Me has...”. Expresamos nuestros verdaderos sentimientos al decir: “Estoy...”.*

*“Estoy contento.”: contento es un sentimiento que se expresa sobre ti. Estás hablando de tus sentimientos.*

Cada estudiante completa el ejercicio de forma individual. Luego, comentan las respuestas por parejas.

Pregunta a los estudiantes qué emociones “reales” han descubierto. Pide que salgan voluntarios a expresar los sentimientos “reales” con la marioneta de la jirafa. Sentados en la almohada roja de los sentimientos delante de toda la clase, deben completar la frase “Estoy...” con las palabras que expresen su emoción real. También pueden dejar que la jirafa hable por ellos. (Ej: “Estoy triste, de mal humor, asustado, etc.”).

Comentario: Algunas de las palabras pueden utilizarse en ambas frases: “Estoy...” y “Me has...” (ej: decepcionado). Es importante darse cuenta que estas palabras pueden describir un sentimiento real y ser un juicio al mismo tiempo.

Finalmente, revisa todos los adjetivos de la pizarra para ver si son “sentimientos reales” sobre uno mismo o si de hecho son “juicios” sobre otras personas.

Conclusión: Para poder tratarnos mejor los unos a los otros tenemos que aprender a hablar de nuestros sentimientos, y así no hacer daño a los demás.

**Regla: Hablo de mis sentimientos y de mí mismo; tú hablas de tus sentimientos y de ti mismo. Yo no hablo de ti.** Haz una referencia al cartel “Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros”.



### Paso 4 / Necesidad: digo lo que necesito. No te ofendo.

#### a) Introducción: ¿Qué es una necesidad?

Para explicar lo que es una necesidad, puedes utilizar las siguientes palabras:

**Yo necesito** (ej: algo para comer).

**Para mí** (la soledad) **es importante**.

Se experimenta un sentimiento positivo cuando se satisface una necesidad.

He comido (=mi necesidad de comer se ha satisfecho), ahora estoy lleno (=sentimiento).

Se experimenta un sentimiento negativo cuando no se satisface una necesidad.

Hay mucho ruido (=mi necesidad de soledad no se satisface), ahora estoy nervioso (=sentimiento).

#### b) “El reloj de las necesidades”<sup>1</sup>

Se presentan doce tarjetas de necesidades (hoja L8). Dibuja una esfera de reloj sobre una cartulina. Luego pega estas doce tarjetas en la esfera. También puedes utilizar otros términos para describir la necesidad y escribirlos en las tarjetas. Luego dibuja un cofre del tesoro con la frase "Necesito ..." (puede utilizarse la hoja L2 como plantilla de dibujo).

*“El reloj de las necesidades” muestra lo que necesitamos el uno del otro. En el cofre del tesoro buscamos aquello que necesitamos. Solo nosotros sabemos lo que esconde. Es un tesoro precioso; nos ayuda a entendernos mejor. Mediante el reloj queremos descubrir lo que los demás necesitan de nosotros: las necesidades ocultas en su cofre del tesoro.*

Las siguientes necesidades pueden encontrarse en las 12 tarjetas. Se deben explicar las necesidades con un lenguaje apropiado para el alumnado<sup>2</sup>:

##### 1. Autonomía/ Autodeterminación

*¿Te gustaría ser autónomo para decidir lo que quieres hacer ahora?*

*¿Te gustaría que los demás vieran que eres lo suficientemente mayor como para decidir por ti mismo?*

*¿Te gustaría que te consultaran las cosas?*

*¿Es importante para ti hacer las cosas tú 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 crean que no son del todo correctas?*

---

<sup>1</sup> “El reloj de las necesidades” también se utiliza en “El reto de la empatía. Mis sentimientos-tus sentimientos” (nivel A1).

<sup>2</sup> cf. Gaschler: Quiero comprender lo que realmente necesitas, ver materiales originales.



4. Comunidad / Pertenencia
  - ¿Te gustaría hacer algo junto a otras personas?*
  - ¿Te gustaría formar parte de algo?*
  - ¿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. Consolación / 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 / Celebración
  - ¿Te gustaría jugar y divertirse?*
  - ¿Necesitas que haya algo divertido sobre lo que poder reírte con los demás?*
  - ¿Nos alegramos por algo y lo celebramos?*
9. Igualdad / Justicia / Equidad
  - ¿Es importante para ti que te traten igual que a los demás?*
  - ¿Necesitas tener el sentimiento de que todo el mundo vale lo mismo?*
  - ¿Te gustaría que se aplicaran las mismas reglas para todo el mundo?*
  - ¿Quieres que todo se comparta por igual?*
10. Alimenta tus fortalezas / Efectividad
  - ¿Te gustaría gestionar esto por ti mismo?*
  - ¿Es importante para ti que los demás te escuchen?*
  - ¿Te gustaría sentirte fuerte?*
  - ¿Los otros deberían fijarse en lo valiente que eres?*
11. Significado / Sentido
  - ¿Te gustaría saber por qué debes hacer esto?*
  - ¿Es importante para ti entender de qué se trata?*
  - ¿Lo que haces tiene que tener sentido?*
12. Bienestar físico
  - ¿Necesitas algo para comer?*
  - ¿Tienes sed?*
  - ¿Te gustaría mover el cuerpo o hacer ejercicio?*



El nombre y significado de las necesidades se practicarán con el Juego de unir parejas:

Haz las copias necesarias de la hoja L9 para que 2 estudiantes siempre reciban 3 tarjetas de las necesidades, incluido el nombre y las preguntas correspondientes. Todas las tarjetas habrán sido recortadas. Los estudiantes se juntan y tratan de hacer coincidir las preguntas con las necesidades de las tarjetas.

La Hoja de ejercicios 9 se utiliza para memorizar los conocimientos adquiridos y puede completarse con toda la clase o para deberes.

Cada estudiante recibe otra pinza y se le pide que escriba su nombre en ella. Esta pinza sirve para indicar sus necesidades en "El reloj de las necesidades".

### c) ¿Qué necesito?

Los estudiantes deben completar de forma individual la Hoja de ejercicios 10. Luego pueden compartir sus respuestas en una discusión de grupo.

¿Qué necesidades propias has descubierto? ¿Qué necesidades has escrito?

Todas las respuestas sobre las necesidades deben escribirse en la pizarra.

Juego de roles:

La clase se sienta en círculo en el suelo. Deben colocarse tres almohadas en medio, una al lado de la otra (azul-observación, rojo-sensación, amarillo-necesidad). Toma los ejemplos de la hoja de ejercicios con las respuestas de los estudiantes y construye juegos de rol a partir de las mismas para que los estudiantes puedan comprender la relación entre las necesidades y los sentimientos.

Comenta en voz alta: *Necesito un voluntario para describir la primera situación. Tienes que expresar tu observación sentado en la almohada azul de las observaciones.*

El voluntario sentado en la almohada azul coge la jirafa para expresar su observación. Los estudiantes pueden necesitar apoyo adicional, especialmente durante la primera ronda. El profesor/a puede utilizar la jirafa para ayudar y corregir al estudiante a fin de mantener el modelo del "lenguaje de observación de la jirafa" y que el lenguaje siga siendo neutral.

Ej: Tengo una manzana y unas nueces en mi fiambarrera. No saben bien. (Digo lo que veo).

*¿Qué sientes cuando tu fiambarrera no sabe bien?*

El estudiante voluntario se sienta en la almohada roja de los sentimientos y expresa lo que siente. Puede utilizar la jirafa para expresarse. Ej: Tengo hambre, estoy triste, estoy de mal humor, etc.

*(Para los niños con dificultades para expresar sus sentimientos, "El reloj de los sentimientos" les puede ayudar a identificarlos al señalarlos con una pinza)*

*¿Qué necesitas? ¿Qué te falta?* Los estudiantes se sientan en la almohada amarilla de las necesidades y enuncian aquello que necesitan. La Jirafa también puede decirlo en nombre del estudiante.

Ej: Necesito que mi comida sepa bien. *Tengo hambre.* = Carta n.º 12 de "El reloj de las necesidades" – Se marcará la carta con una pinza.

Ej: Ej: Necesito que mi madre entienda que no me gusta esta fiambarrera. *Estoy triste.* = Tarjeta n.º. 2 de "El reloj de las necesidades" – Se marcará la tarjeta con una pinza.

## Empathy Challenge A2

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



Para mí es importante sentir que pertenezco al resto del grupo. *Estoy enfadado porque no tengo un bocadillo, todos los demás niños tienen bocadillos.* (= Tarjeta nº 4 de “El reloj de necesidades” – Marcar con pinza).

Durante este ejercicio es muy importante que los alumnos/as sepan que nuestros sentimientos dependen de si tenemos lo que necesitamos o no. Es nuestra responsabilidad identificar el "tesoro" oculto; dar el siguiente paso y pedirle a alguien que satisfaga nuestras necesidades.

No hay nadie a quien culpar por sentir lo que sentimos. Una necesidad insatisfecha es responsabilidad nuestra. Al principio esto es difícil de entender, pero es necesario y enormemente importante para que exista comprensión mutua.

Algunos ejemplos con la merienda pueden ayudar a explicarlo:

*Tengo hambre porque no hay nada para comer que me guste. No es culpa de mi madre que tenga hambre, sino más bien del hecho que para mí es importante comer solo cosas que me gusten. Por todo ello, todavía tengo hambre.*

*Mi madre no tiene la culpa de que esté triste, pero estoy triste porque para mí es importante que los demás me comprendan (en este caso mi madre).*

*Mi madre no tiene la culpa de que yo me enfade porque para mí es importante formar parte de un grupo.*

Evidentemente mi madre está involucrada en la situación ya que es ella quien prepara mi merienda, que no me gusta, pero es mi responsabilidad el pedirle una merienda que esté rica, y que satisfaga mis necesidades.

Utilizar la Hoja de ejercicios 10 (la introducción repite las situaciones 2 y 3)

Posibles respuestas:

Posibles respuestas para la Situación 2: Molesto, furioso, infeliz.

Posibles respuestas para la Situación 2: Agradecimiento, justicia.

Posibles sentimientos para la Situación 3: Decepcionado, agitado, deprimido.

Posibles necesidades para la Situación 3: Ayuda, apoyo.

Todos los ejemplos no solamente te implican a ti. Te has sentido molesto, decepcionado, triste y furioso. Sin embargo, siempre hay una segunda persona involucrada. Hasta ahora nos hemos preguntado por lo que vemos, sentimos y necesitamos. Ahora vamos a preguntar:

#### d) ¿Qué necesitas? (a la otra persona)

Los estudiantes deberán completar la Hoja de ejercicios 11 y acompañarla de una discusión de grupo a partir de sus respuestas.

Formula las siguientes preguntas clave:

¿Qué necesidades has encontrado? ¿Qué has escrito sobre las necesidades de la otra persona?

Todas las necesidades surgidas en clase deberán escribirse en la pizarra y marcarse con una pinza en “El reloj de las necesidades”.

Juego de roles:

Todos los estudiantes están sentados en un círculo con 3 almohadas en el centro.

##### **Situación 1:**

No te gusta la comida que ha preparado tu madre esta mañana.





En este ejemplo, tu madre también tiene necesidades. Y sentimientos. Ha observado algo. ¿Todavía te acuerdas de cómo te sentías cuando no te gustaba tu fiambra?

Pide a un voluntario que se siente en la almohada roja de los sentimientos. Expresa uno o más sentimientos. Las frases deben empezar con “Yo...”

Luego pide a otro voluntario que adopte el papel de la madre. ¿Pero dónde tiene que sentarse la madre? El estudiante a quien no le gusta su fiambra se sienta en la almohada roja de los sentimientos. La madre también tiene sentimientos, PERO diferentes.

Pide a los estudiantes que reflexionen sobre cómo resolver el problema. Pon énfasis en el hecho de que tanto el estudiante como la madre tienen sentimientos. La regla es: si alguien expresa un sentimiento debe sentarse en la almohada roja de los sentimientos. Los estudiantes pensarán en ideas y probablemente llegarán a la conclusión de que necesitamos otra almohada.

Ahí es cuando introduces el segundo juego de almohadas de “La bolsa de la amistad”. Debe ser del mismo tipo/color, etc. Evidentemente tendrás que quitar las almohadas de donde sea que las guardabas para introducirlas en “La bolsa de la amistad”.

### **Introduce el segundo juego de almohadas y presenta su finalidad**

Añade tres almohadas más del mismo color que las que ya se encuentran en el centro del grupo. Asegúrate que las almohadas del mismo color estén colocadas uno enfrente de la otra.

Pide a un voluntario que haga el papel de la madre y se ponga en su piel. Es posible que durante esta actividad tengas que ayudar a los estudiantes con la jirafa para cubrir las tres etapas.

*¿Qué observa la madre?* – Se sienta en la almohada azul de la observación y posiblemente utilice la marioneta de la jirafa. *Observa que no te gustan la fruta ni las nueces. Comes mucho pan con salchichas. La fruta y las nueces son sanas.*

*¿Qué siente la madre?* Se sienta en la almohada roja de los sentimientos. *Está preocupada, triste, insatisfecha e impaciente.*

*¿Cuáles son las necesidades subyacentes a los sentimientos de la madre?* Se sienta en la almohada amarilla de las necesidades. *Necesita que su hijo/a esté sano/a, quererlo/a y protegerlo/a* (= Tarjetas de las necesidades N.º 12, 7 y 3).

Durante este proceso, el estudiante que hace el papel del hijo/a se encuentra todavía sentado en la almohada roja de los sentimientos, ya que se le preguntará por cómo se siente a partir de los sentimientos y necesidades de la madre. ¿Han cambiado los sentimientos y necesidades del hijo/a? ¿Acaso deberían cambiar?

Se realizará el ejercicio siguiendo los mismos ejemplos y el mismo patrón. Esta vez se pedirá la ayuda de dos voluntarios que se colocarán en medio. Se interpretará una vez más el papel del hijo/a, sentado en la almohada roja de los sentimientos. El segundo voluntario se involucrará en la situación siguiendo el mismo proceso. Al final, se volverá a preguntar al hijo/a si su punto de vista ha cambiado después de escuchar al otro..

Posibles respuestas para la situación 2:

Estás hablando con tu novia. La clase acaba de empezar. El profesor/a solamente te amonesta a ti.

*¿Qué ha observado el profesor/a?* Te oye hablando fuerte y te mira.

*¿Cómo se siente el profesor?* Se siente tenso, agotado, nervioso, decepcionado, molesto, disgustado, etc.

*¿Qué necesita el profesor?* Necesita que los alumnos/as estén atentos y en silencio para





presentar una nueva unidad. Es importante que los alumnos/as aprendan. Tarjetas de las necesidades nº 2, 6 y 11<sup>3</sup>.

Posibles respuestas a la Situación 3:

Hay un examen. Quieres copiar de Lucas, pero no te deja.

*¿Qué observa Lucas?* Ve que quieres copiarle.

*¿Qué siente Lucas?* Se siente nervioso y tiene miedo.

*¿Qué necesita Lucas?* Necesita silencio, justicia y orden = Tarjetas de las necesidades nº 5 y 9 de “El reloj de las necesidades”.

### e) ¿Qué necesitamos nosotros?

Todas las necesidades que se han mencionado están todavía en la pizarra, marcadas en “El reloj de necesidades”. Resume la necesidad subyacente a cada sentimiento de “El reloj de los sentimientos”. Detrás de los sentimientos positivos se encuentran las necesidades satisfechas. Detrás de los sentimientos negativos están las necesidades insatisfechas. Todo el mundo tiene necesidades. Son importantes para todos y cada uno de nosotros. **Aprendemos a reconocer nuestras propias necesidades y a respetar las necesidades de los demás.**

## Paso 5/ Petición: explico por qué estoy formulando esta petición. No exijo nada.

### a) Introducción: ¿Pedir o exigir?

Si necesito algo puedo formular una petición. La otra persona tiene la oportunidad de satisfacer mi petición o no.

“Por favor, prepárame una fiambrrera que me guste”

“Por favor, dame unos ositos de goma”

“Tienes que prepararme una fiambrrera que me guste” es una exigencia. “No te vas a terminar todos los ositos de goma, tienes que darme algunos” también es una exigencia. “¡Escúchame!, ¡Ahora!” es una exigencia.

Haz que los estudiantes trabajen de forma individual en la Hoja de ejercicios 12.

### b) ¿Cuándo tiene mayor éxito una petición?

Se desarrollarán la siguientes frases:

<b>Que sea positiva</b>	Formula una petición en la que alguien tenga que hacer algo (no dejar de hacer algo)
<b>Que sea precisa</b>	Formula una petición concreta que diga exactamente lo que

<sup>3</sup> Debido a la limitación de los 12 grupos, no siempre es posible identificar la necesidad correspondiente. En ese caso, por favor, trabaja con una necesidad parecida. El hecho de marcar sentimientos y necesidades en ambos relojes es una parte esencial del reto, y ayuda mucho a los alumnos/as.

## Empathy Challenge A2

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



	quieres que alguien haga.
<b>Que sea para ahora</b>	Formula una petición que pueda satisfacerse al instante.
<b>Un 'no' es posible</b>	Prepárate para obtener un "no" por respuesta.

Finalmente los estudiantes deberán completar individualmente la Hoja de ejercicios 13. Las peticiones de los estudiantes se compartirán con el resto de la clase. Cada vez que un estudiante formula una solicitud, él/ella debe sentarse en la almohada blanca de las peticiones. Ofrece apoyo a los estudiantes con la jirafa cuando sea necesario.

#### c) Por favor y gracias (en una petición)

Después de formular una petición es importante dar las gracias. Incluso cuando el compañero/a en conflicto no puede satisfacer la petición, los estudiantes deben aprender a agradecer que les dediquen tiempo, que les muestren respeto, que les escuchen, etc. Coge una cartulina y recorta un gran corazón. Escribe la palabra "GRACIAS" en medio. Este corazón también debe colocarse en "La bolsa de la amistad".



### **Paso 6/ Cuando discutimos, vamos a buscar “La bolsa de la amistad”**

#### **a) Ejercicios con tarjetas de situación**

Reparte las tarjetas de la hoja L10. Representa cada situación conflictiva. Utiliza los sentimientos y necesidades que aparecen en la Hoja informativa L11. No tienen que ser copias originales para el alumnado. Solamente para el profesorado.

Como calentamiento antes de empezar el ejercicio, los estudiantes trabajarán las situaciones conflictivas/versión 2 de la Hoja de ejercicios 2. Dos estudiantes representarán ambos roles. Mientras los estudiantes leen las frases, escoge las almohadas aplicables a la situación.

Preparación:

El ejercicio requiere los dos juegos de almohadas de “La bolsa de la amistad”. Los estudiantes se sientan en un círculo. Si has decidido que el círculo sea de sillas, coloca las almohadas encima de las sillas, siguiendo el orden siguiente, 1. Azul – Almohada de la observación, 2. Roja – Almohada de los sentimientos, 3. Amarilla – Almohada de las necesidades 4. Blanca – Almohada de las peticiones, y otra vez: 1. Azul – Almohada de la observación, 2. Rojo – Almohada de los sentimientos, 3. Amarilla – Almohada de las necesidades, 4. Blanca – Almohada de las peticiones.

Coloca una pila de tarjetas de situaciones conflictivas boca abajo en el centro del aula.

Uno de los primeros participantes se sienta en la almohada de la observación y dice lo que observa (Veo/escucho...). Sírvelo de la marioneta de la jirafa cuando sea necesario para que las observaciones sean neutrales.

Luego, el mismo estudiante se sienta en la almohada roja de los sentimientos y dice lo que siente: (Estoy...). Los sentimientos se marcan en “El reloj de los sentimientos”.

Después, el estudiante se sienta en la almohada amarilla de las necesidades y dice lo que necesita (Necesito...). Las necesidades se marcan en “El reloj de las necesidades”.

*“Estoy decepcionado (=sentimiento), porque es importante que haya justicia (=necesidad)”.*

De esta forma queda claro en una sola frase que siempre existe una necesidad satisfecha o insatisfecha detrás del sentimiento, y la persona asume toda la responsabilidad de sus sentimientos. Esto es enormemente importante porque se tiende a culpar a la otra parte.

Finalmente, el estudiante se desplaza a la almohada blanca de las peticiones y formula una petición (Por favor, podrías...).

Ahora le toca a la otra parte pasar por las cuatro etapas.

Finalmente existe la posibilidad que ambas partes intercambien almohadas de sentimientos e intenten ponerse en la piel del otro. Esto ayuda al alumnado a desarrollar empatía y perspectiva de lo que siente el otro.

Ambas partes tienen que decidir si son capaces de satisfacer las peticiones de la otra. Si no es posible, la necesidad subyacente al sentimiento se identificará de forma específica. Para terminar, las dos partes agradecerán el respeto que se han mostrado mutuamente. La tarjeta de la situación y la descripción del conflicto se quitarán del círculo y en su sitio se colocará un GRACIAS en forma de corazón de cartulina.

Los estudiantes reflexionarán y discutirán como grupo las experiencias vividas durante esta actividad.



### **Paso 7/ Autoevaluación del lenguaje de la jirafa**

Los estudiantes, en grupos de tres, practican las cuatro etapas representando los escenarios de conflicto de la Hoja de ejercicios 14. Esto se acabará utilizando como autoevaluación final.

Instrucciones:

1. Divide la clase en grupos de tres y recuerda a los estudiantes que permanecerán en estos grupos hasta el final de la actividad.
2. Toda la clase se sienta en un círculo. Un grupo de tres estudiantes coge “La bolsa de la amistad” con ambos juegos de almohadas y se coloca en el centro del círculo. El resto de la clase observa al grupo durante la actividad y evalúa si sigue el proceso de las cuatro etapas. La clase al completo puede realizar la actividad simultáneamente, pero luego deberás utilizar papel de color en lugar de las almohadas para cada grupo de tres estudiantes (cada grupo recibirá 2 hojas de papel de color azul, rojo, amarillo y blanco).
3. Dos estudiantes se sentarán en las almohadas (o en el papel de color), y el tercero de ellos será un observador (no sentado en una almohada/papel). Repetirán el proceso tres veces hasta que todos en el grupo hayan sido el observador. Necesitarás los dos juegos de almohadas para “La bolsa de la amistad” (para grupos múltiples de tres, deberás proporcionar dos juegos de papel de color), ya que ambos estudiantes realizarán el proceso de las cuatro etapas.
4. Asigna al azar a cada grupo uno de los conflictos de la Hoja de ejercicios 14.
5. Si es necesario, haz que los estudiantes utilicen la Hoja de ejercicios 15 como guía durante el proceso.
6. El alumnado intentará resolver el conflicto mediante las cuatro etapas.
7. Cuando el grupo termina las cuatro etapas, cambia de observador. Si lo prefieres, puedes pedir al resto de la clase que reflexione sobre cómo se resolvió el conflicto, hasta qué punto se utilizó el lenguaje de jirafa, etc.
8. Una vez que todos han sido observadores en su grupo, los estudiantes estarán listos para evaluarse en la Hoja de ejercicios 15. Puedes hacer que los estudiantes lean y se evalúen individualmente o puedes leer en voz alta y pedir que completen la hoja. Recoge las autoevaluaciones cuando hayan terminado.

### **➤ Paso 8/ Ensayo reflexivo**

#### **“¿Qué he aprendido de mí mismo y de mi comportamiento cuando han estado en conflicto?”**

1. Pide a los alumnos/as que escriban un ensayo reflexivo sobre su propio aprendizaje durante este reto. Necesitan el organizador gráfico de la Hoja de ejercicios 17 para organizar sus ideas. A nivel de clase, lee las preguntas clave de la Hoja de ejercicios 17 y coméntalas brevemente.
1. Los estudiantes reflexionan sobre un conflicto personal (ej: tomando una de las tres situaciones que se han descrito en la Hoja de ejercicios 6)
2. Después de escribir sus ensayos reflexivos, reúne a los estudiantes en grupos pequeños de tres o cuatro.

## Empathy Challenge A2

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



3. Lee la evaluación entre compañeros empezando por la puntuación más alta. Haz que los estudiantes reflexionen en cada columna. Los estudiantes evaluarán el trabajo escrito de sus compañeros (Hoja de ejercicios 18).
4. Si los estudiantes no se han evaluado nunca entre sí, quizás les ayude si haces una prueba. Demuestra cómo trabajar esta sección y cómo mantener una discusión relevante y colaborativa sobre el trabajo de cada uno.
5. Pon énfasis en la necesidad de ser respetuosos y educados. Es importante alabar, no solamente criticar.
6. Los estudiantes entregan sus ensayos junto con la evaluación entre iguales al profesor/a.

### **Paso 9 – Conclusión/Revisión con la clase**

#### **a) Discusiones en clase**

El alumnado debe estar bien preparado para lidiar con los conflictos en el aula y saber que puede utilizar “La bolsa de la amistad” en cualquier momento para intentar solucionarlos. No siempre es necesario que toda la clase esté presente para resolver cada conflicto. Una vez que los alumnos/as se sienten cómodos y utilizan correctamente “La bolsa de la amistad”, pueden tomar la iniciativa y resolver el conflicto silenciosamente en un rincón del aula.

#### **b) “Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros”.**

Consulta el cartel “Así es como mantenemos unas buenas relaciones entre nosotros”: se pueden agregar más puntos, especialmente si la clase considera que son importantes. Se puede crear un cartel nuevo y colgarlo en la pared con las firmas de todo el alumnado.

Conclusión: cuando se respetan las reglas acordadas es muy probable que haya menos discusiones (o casi ninguna) en clase.

### **Paso 10/ Autoevaluación de final de unidad (Hoja de ejercicios 19)**

A realizar de forma individual. Cada estudiante se evaluará a sí mismo.

Lee detenidamente cada apartado junto a toda la clase,. Deja tiempo a los estudiantes para que reflexionen y se evalúen marcando los emoticonos que les correspondan. Podría ser necesario aclarar los apartados con algún ejemplo (ej: la competencia emprendedora "Soy capaz de trabajar con otras personas, compartir responsabilidades e imaginar posibles situaciones problemáticas - ¿Puedes encontrar un ejemplo de responsabilidades compartidas? ¿En nuestra clase hay alguna tarea de la que sea específicamente responsable una sola persona?). Una vez terminada la autoevaluación, puedes recoger las hojas o utilizarlas para iniciar una discusión.

### **Paso 11 / Autorreflexión final (Hoja de ejercicios 20)**

(A realizar de forma individual o por parejas) Cada estudiante completa la Hoja de ejercicios 20. Lee cada pregunta junto al resto de la clase y deja a los estudiantes el tiempo suficiente para escribir sus respuestas. Utiliza esta hoja de ejercicios de recapitulación para una discusión final. Esta hoja de ejercicios es una excelente manera de mostrar a las familias lo que han aprendido los niños/as.