



## 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.

## Copias originales y hojas informativas



# Hoja de ejercicios L1: Hoja informativa de “La bolsa de la amistad” para el profesorado y las familias

***¿Quieres tener razón o tener relaciones significativas? No pueden ser las dos.***

Marshall B. Rosenberg

El psicólogo estadounidense Marshall B. Rosenberg (1934-2015) desarrolló el método de la Comunicación no violenta, que se manifiesta en el uso del lenguaje de la jirafa y del lobo.

La jirafa tiene el corazón más grande de todos los animales terrestres, y por lo tanto se utiliza para simbolizar el lenguaje empático del corazón. Mediante este lenguaje podemos expresarnos de manera honesta y clara, y comunicar nuestros sentimientos y necesidades al mismo tiempo que indagamos sobre los sentimientos y las necesidades de los demás. El lenguaje de la jirafa contiene palabras que nos conectan mejor entre nosotros.

Por el contrario, el lenguaje del lobo se utiliza para herir y ofender a los demás. Lo utilizamos cuando queremos tener la razón y culpar, cuando realizamos juicios sobre lo que está bien y lo que está mal y cuando distinguimos entre ganadores y perdedores. El lenguaje del lobo contiene palabras que nos separan y que amenazan nuestras relaciones significativas.

***Todas las formas de violencia son expresiones trágicas de necesidades no satisfechas.***

Marshall B. Rosenberg

Rosenberg participó como mediador en muchos conflictos alrededor del mundo y a partir de esta experiencia desarrolló las siguientes reglas fundamentales para la Comunicación no violenta:

- Digo lo que veo/escucho sin culpar o criticar.
- Expreso mis propios sentimientos y necesidades sin culpar o criticar a mi interlocutor.
- Formulo una petición (en lugar de exigir, manipular u obligar).
- Expreso agradecimiento.
- No acepto acusaciones, críticas y exigencias personales. En su lugar, intento escuchar con empatía el lenguaje de los demás para identificar sus necesidades subyacentes no satisfechas.
- Todo lo que hace una persona es intentar satisfacer sus propias necesidades.

El comportamiento comunicativo de las personas toma la forma o bien de una jirafa o de un lobo.

## Empathy Challenge A2

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



Características del lenguaje del lobo	Características del lenguaje de la jirafa
Tengo razón.	Muestro mis sentimientos y necesidades y pregunto por tus sentimientos y necesidades.
Tienes la culpa.	Asumo mi parte de responsabilidad.
Esto está mal / correcto. Esto está bien / bueno.	Distingo entre observación y juicio o crítica.
Exijo algo.	Pido algo.

### Las cuatro etapas de la Comunicación no violenta:

1. Veo / escucho ....	Digo lo que veo/escucho sin hacer juicios o críticas. No digo lo que eres o quien eres, si no que digo lo que veo o escucho.
2. Siento ....	Digo lo que siento cuando observo algo específico. Hablo en nombre de mí mismo y no de la persona a quien estoy observando.
3. Necesito....	Acepto que detrás de cada sentimiento hay una necesidad escondida y aprendo a asumirla.
4. Deseo para mí....	Expreso un deseo a partir de una situación específica y lo formulo como una petición.

#### TE DOY LAS GRACIAS

1. Ves / escuchas ...	Te oigo y escucho aunque tus palabras puedan herir mis sentimientos.
2. Sientes ....	Intento ponerme en la piel de los demás.
3. Necesitas....	Aprendo y acepto las necesidades que se esconden detrás de tus sentimientos.
4. Te pido...	Te pregunto lo que necesitas de mí para mostrarte que tengo en cuenta las necesidades escondidas en tus acciones.

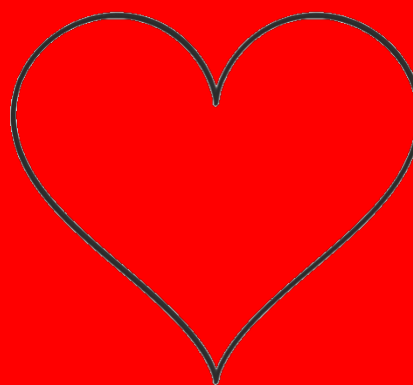
#### ME DAS LAS GRACIAS



## Hoja de ejercicios L2: Etiquetas para las almohadas



Veo / escucho ...



Siento ...



Necesito ...



Te pido ...



## Hoja de ejercicios L3

# El juego de unir parejas: ¿“Observación” (lenguaje de la jirafa) o “juicio” (lenguaje del lobo)?”

### Instrucciones:

1. Poneos por parejas.
2. Recortad las tarjetas.
3. Colocad las tarjetas (jirafa, lobo) boca arriba con espacio entre unas y otras.
4. Mezclad los textos de las tarjetas y colocadlos boca abajo.
5. Coged las diferentes tarjetas con los textos y ponedlas del lado de la jirafa o del lobo. Argumentad vuestra elección. Si no os ponéis de acuerdo, buscad ayuda.
6. Aportad otros ejemplos y escribidlos en tarjetas en blanco. Continúad jugando.



**El lenguaje de la jirafa**



**El lenguaje del lobo**

He oído la evaluación que ha hecho de ti el profesor de inglés. No has respondido correctamente.

¡Eres estúpido!

## Empathy Challenge A2

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



He visto que bostezabas tres veces.	¡Estás cansado!
He visto que tienes nueces en tu fiambra. No me gustan las nueces.	Siempre traes cosas asquerosas en tu fiambra.
Hoy me has hecho la trabanqueta.	Eres siempre tan malo.
Eres casi tan alto como mi hermano pequeño.	¡Eres un mocoso!
Hoy has llegado a las 8.30. Te he estado esperando desde las 8.00.	Siempre llegas tarde.

## Empathy Challenge A2

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



Le dijiste al profesor/a que ayer tiré a Ingrid del pelo.	Te has chivado al profesor/a.
Te he oído decir que no has traído las zapatillas deportivas. Pero veo que sí que las has traído.	Eres un mentiroso.
Cuando te pregunté si podía jugar contigo dijiste que no.	Eres mala persona.
Veo una manzana a medio comer, un coche de juguete y una gorra encima de tu escritorio.	¡Eres tan desordenado!



# Hoja de ejercicios L4: Palabras para mis sentimientos

Así es como me siento cuando tengo lo que necesito en este momento

<b>entusiasma do</b>	<b>centrado</b>	<b>lúcido</b>	<b>alucinado</b>
<b>tranquilo</b>	<b>eufórico</b>	<b>agradecido</b>	<b>enérgico</b>
<b>relajado</b>	<b>emocionado</b>	<b>complacido</b>	<b>realizado</b>
<b>aliviado</b>	<b>fascinado</b>	<b>contento</b>	<b>feliz</b>
<b>sereno</b>	<b>encantado</b>	<b>alegre</b>	<b>gozoso</b>
<b>alerta</b>	<b>esperanzado</b>	<b>empoderad o</b>	<b>motivado</b>
<b>animado</b>	<b>incentivado</b>	<b>curioso</b>	<b>optimista</b>
<b>silencioso</b>	<b>seguro</b>	<b>sorprendid o</b>	<b>desenfadado</b>



## Empathy Challenge A2

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



<b>entretenido</b>	<b>cariñoso</b>	<b>satisfecho</b>	<b>confiado</b>
--------------------	-----------------	-------------------	-----------------

*Extraído de Feelings of Fulfilled Needs, Rosenberg 2013*

## Empathy Challenge A2

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



Así es como me siento cuando no tengo lo que necesito en este momento

<b>asustado</b>	<b>molesto</b>	<b>hastiado</b>	<b>tenso</b>
<b>deprimido</b>	<b>preocupado</b>	<b>alterado</b>	<b>confundido</b>
<b>solo</b>	<b>indignado</b>	<b>decepcionad o</b>	<b>exhausto</b>
<b>conmocionad o</b>	<b>consternado</b>	<b>aburrido</b>	<b>irritado</b>
<b>indefenso</b>	<b>molesto</b>	<b>cansado</b>	<b>desanimado</b>
<b>nervioso</b>	<b>triste</b>	<b>reservado</b>	<b>infeliz</b>
<b>impaciente</b>	<b>inquieto</b>	<b>insatisfecho</b>	<b>exasperado</b>
<b>turbado</b>	<b>desesperado</b>	<b>enfadado</b>	<b>furioso</b>

Extraído de *Feelings of Unfulfilled Needs*, Rosenberg 2013



## Hoja de ejercicios L5

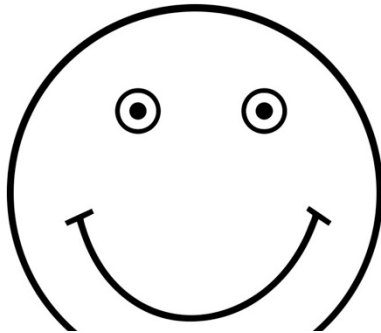
### Hoja informativa para imitar expresiones

Leer al mismo tiempo que se imitan 6 (de las 7) emociones fundamentales según Paul Ekman.

Emoción	Imita la expresión
Felicidad	Levanta los dos extremos de la boca.
Tristeza	Baja los dos extremos de la boca, levanta el entrecejo, haz pucheros.
Sorpresa	Levanta el entrecejo y la parte superior de los párpados, baja la mandíbula.
Miedo	Levanta el labio inferior, tensión en los párpados, ensancha los dos extremos de la boca a un lado y a otro.
Enfado	Entrecejo cerrándose hacia el interior, labios apretados, tensión en los párpados.
Hastío	Arruga la nariz, baja el labio inferior.



## Hoja de ejercicios L6: Las tarjetas de las expresiones faciales



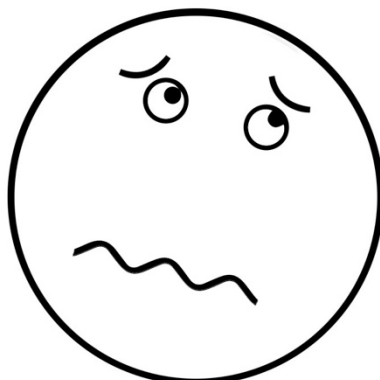
**Felicidad**

FREUDE



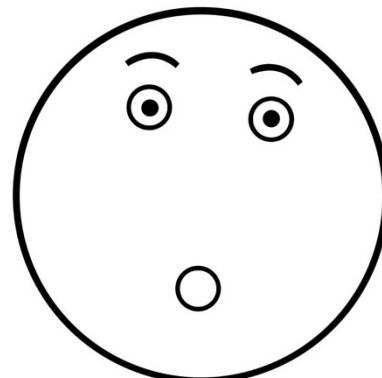
**Enfado**

WUT



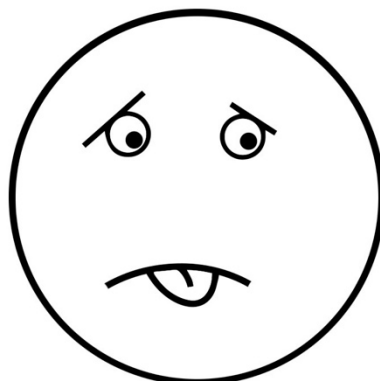
ANGST

**Miedo**

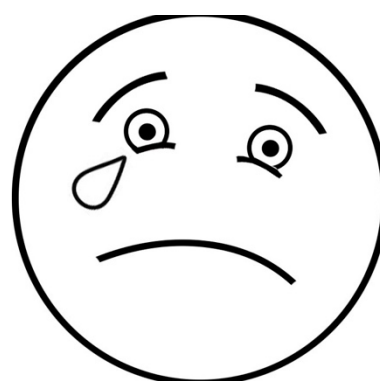


ÜBERRASCHUNG

**Sorpresa**



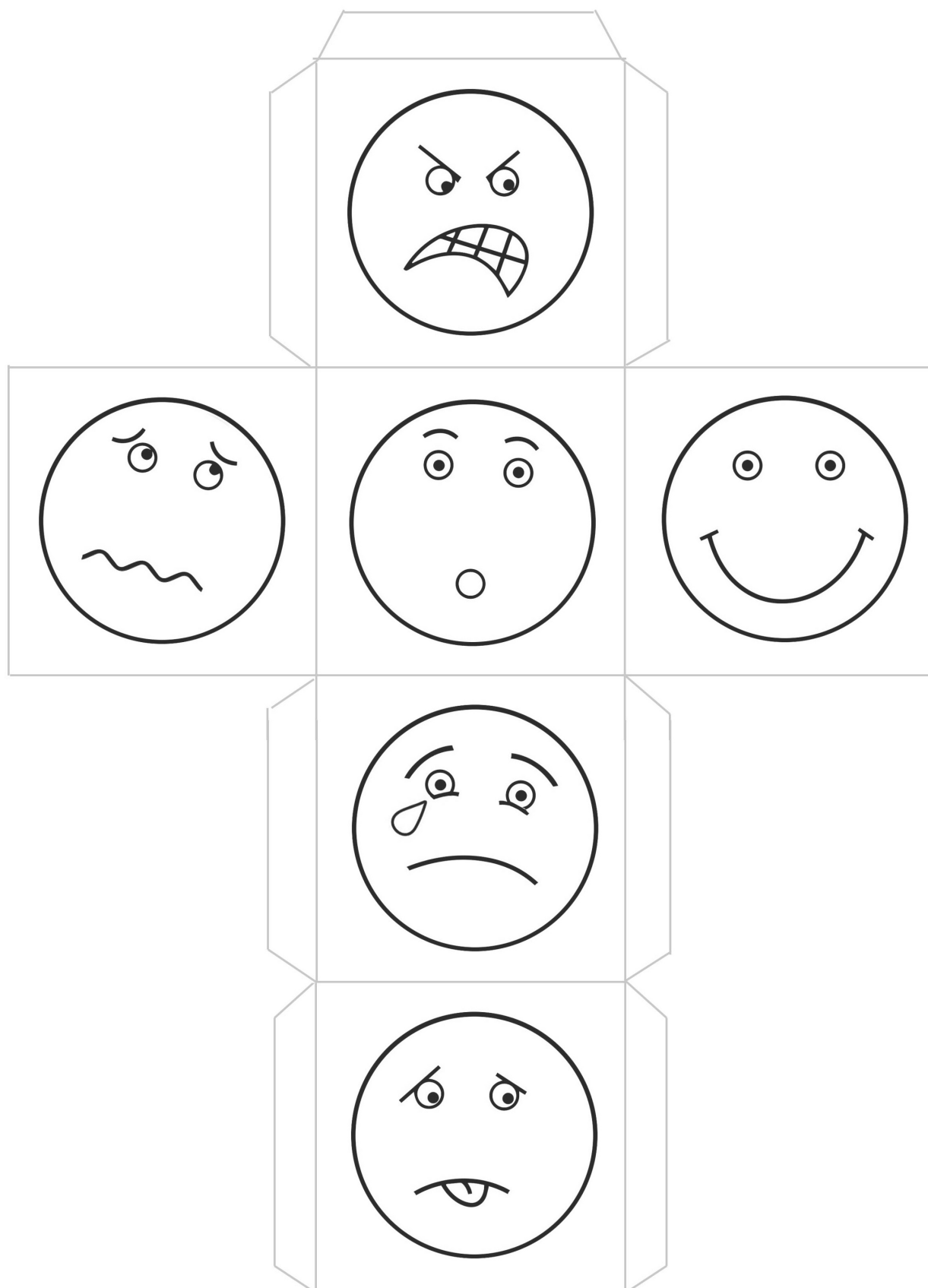
**Hastío**



**Tristeza**

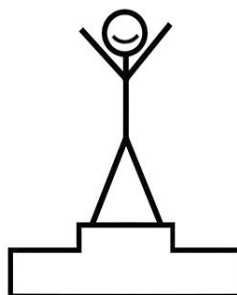
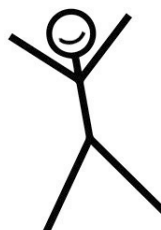
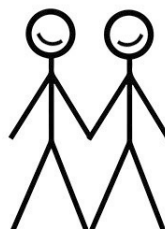
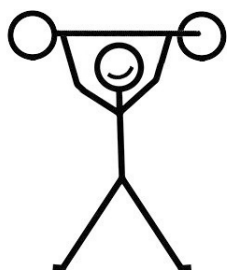


## El dado de las imitaciones



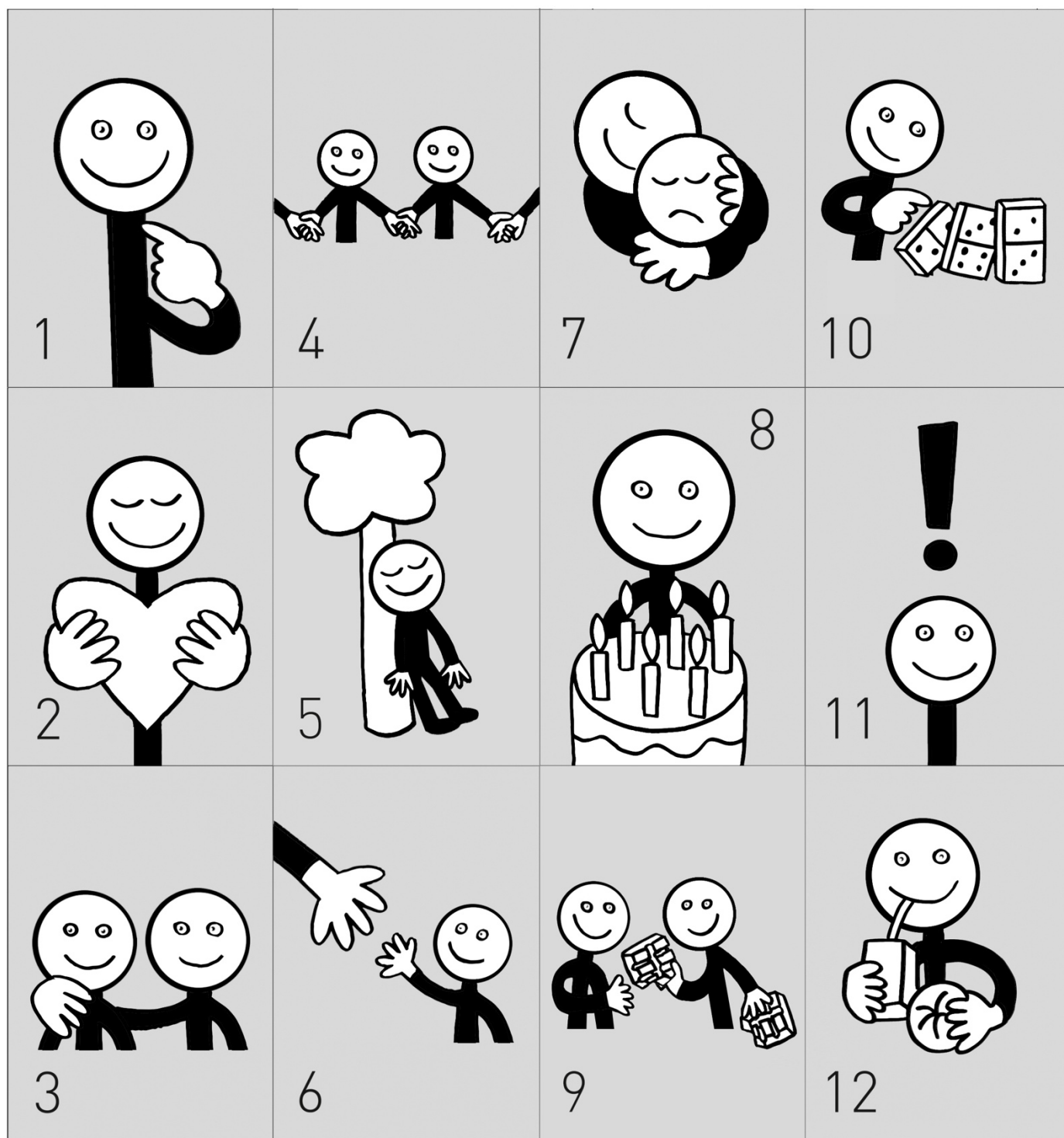


## Hoja de ejercicios L7: Las tarjetas de las emociones





## L8: Las tarjetas de las necesidades





## L9: El juego de unir necesidades

Recorta las tarjetas por el margen en negro y entrégalas todas para que, por parejas, los niños y niñas intenten unir los términos con las preguntas.

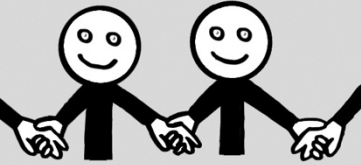
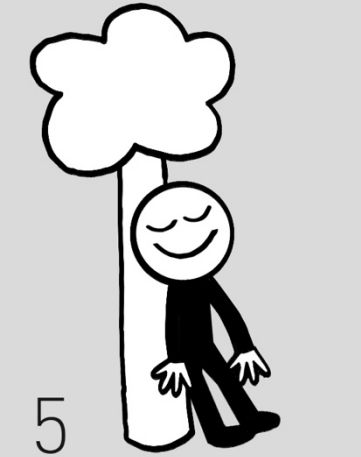

	Autonomía	¿Es importante para ti establecer lo que vas a hacer?
	Autodeterminación	¿Te gustaría que te consultaran más?
		¿Es importante para ti hacer las cosas tú solo?
	Comprensión	¿Necesitas a alguien que te escuche?
	Empatía	¿Necesitas a alguien que entienda lo que consideras importante a cada momento?
	Compasión	¿Es importante para ti que los demás entiendan lo que quieres decir?
	Comodidad	¿Es importante para ti saber que los demás tienen buenas intenciones?
	Seguridad	¿Necesitas a alguien que esté ahí para apoyarte?
	Confianza	¿Es importante para ti saber que caes bien a los demás, incluso aún haciendo cosas que los demás piensen que no están bien?



## Empathy Challenge A2

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



 <p>4</p>	<p><b>Comunidad</b></p> <p><b>Pertenencia</b></p>	<p>¿Es importante para ti hacer cosas con otras personas?</p> <p>¿Es importante para ti formar parte de algo?</p> <p>¿Es importante para ti pertenecer a un grupo?</p> <p>¿Necesitas tener amigos?</p>
 <p>5</p>	<p><b>Tranquilidad</b></p> <p><b>Relajación</b></p>	<p>¿Necesitas un descanso?</p> <p>¿Te gustaría no hacer nada por una vez, solo relajarte?</p> <p>¿Te gustaría estar a solas un ratito?</p> <p>¿Necesitas tiempo a solas, lejos de los demás?</p>
 <p>6</p>	<p><b>Apoyo</b></p> <p><b>Ayuda</b></p>	<p>¿Alguien debería ayudarte?</p> <p>¿Te gustaría hacer algo que no eres capaz de hacer sin ayuda?</p> <p>¿La tarea es demasiado difícil y te gustaría que te ayudara?</p>

## Empathy Challenge A2

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

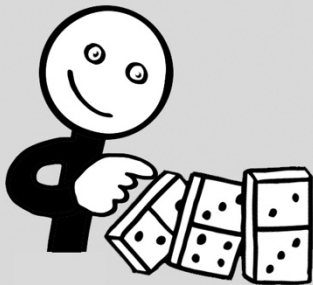




	Consolación	¿Alguien debería consolarte?
	Simpatía	¿Necesitas a alguien que te escuche?
	Cercanía	¿Deseas que alguien te abrace y te diga que todo va a salir bien?
	Juego	¿Te gustaría jugar y divertirse?
	Diversión	¿Necesitas que pasen cosas graciosas para reír con los demás?
	Celebración	¿Es importante para ti que estemos contentos por algo y que lo celebremos juntos?
	Igualdad	¿Es importante para ti que se trate a todo el mundo por igual?
	Justicia	¿Necesitas sentir que todo el mundo tiene el mismo valor?
	Equidad	¿Es importante para ti que todas las personas tengan los mismos derechos?
		¿Deseas que todo el mundo tenga aquello que le corresponde?

## Empathy Challenge A2

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



 <p>10</p>	<p><b>Encontrar la propia fortaleza</b></p> <p><b>Efectividad</b></p>	<p>¿Es importante para ti poder hacer las cosas sin ayuda?</p> <p>¿Es importante que los demás te escuchen?</p> <p>¿Te gustaría sentirte fuerte?</p> <p>¿Quieres que los demás vean lo valiente que eres?</p>
 <p>11</p>	<p><b>Significado</b></p> <p><b>Sentido</b></p>	<p>¿Te gustaría saber por qué deberías hacer esto?</p> <p>¿Es importante para ti entender de qué va esto?</p> <p>¿Lo que haces tiene que tener un sentido?</p>
 <p>12</p>	<p><b>Bienestar físico</b></p>	<p>¿Necesitas algo para comer?</p> <p>¿Tienes sed?</p> <p>¿Te gustaría hacer ejercicio?</p>



# Hoja de ejercicios L10: Situaciones conflictivas

Instrucciones:

1. Poneos por parejas.
2. Escoged una de las situaciones a continuación y discutid los detalles. Representad la situación dos veces: una con el lenguaje del lobo y la otra con el lenguaje de la jirafa.
3. Pensad conjuntamente en otras situaciones potencialmente conflictivas que podrían derivar fácilmente en discusiones si habláramos con el lenguaje del lobo.

Alguien sale del aula con mucha prisa y choca contra ti. Tus libros caen al suelo.	Durante el recreo, alguien te hace la trabanqueta para que te caigas al suelo.
Alguien no te deja jugar con su grupo.	Quieres comerte tu merienda durante el recreo pero alguien ya se ha comido la mitad en secreto.
Alguien esconde tus zapatillas deportivas después de la clase de educación física. Finalmente las acabas encontrando, pero llegas tarde a la siguiente clase.	Durante el recreo, alguien se ríe de tus pantalones.
Alguien se ríe de ti durante la clase de educación física porque no haces un ejercicio correctamente.	Durante el recreo, alguien lanza una goma de borrar que impacta en tu rostro.
Quieres terminar el ejercicio de escritura pero alguien no para de interrumpirte.	Alguien dice que eres el “ojito derecho del profesor” porque este te ha felicitado.



## Hoja de ejercicios L11: Propuestas de soluciones para el profesorado

1.Observación, 2.Sentimientos, 3.Necesidades, 4.Petición

(En algunos ejemplos encontramos una pregunta -en lugar de una petición- que permite a las dos partes en conflicto empezar a hablar)

**La necesidad explica el sentimiento, por ello cada parte asume la responsabilidad de sus sentimientos y no culpa a la otra parte en conflicto (2. y 3.)**

Ten en cuenta que estas situaciones prácticas son artificiales. El objetivo es automatizar las cuatro etapas y más en concreto, tomar conciencia de la estrecha relación existente entre las necesidades insatisfechas y los sentimientos.

<p>Alguien se ha colado en la fila para salir de clase y ha chocado contra mí. El libro que tenía en las manos se ha caído.</p>	<p><b>Mi sentimientos:</b> tristeza, enfado, decepción.  <b>Mis necesidades:</b> Comprensión (No. 2)<sup>1</sup>, Seguridad (No. 3), Justicia (No. 9)  <b>Supuesta necesidad de la parte contraria:</b> Efectividad (N.º 10) – Al compañero/a le gustaría sentirse fuerte, más fuerte que los demás.</p> <p>1.: <i>Estaba a punto de salir por la puerta cuando te has colado. Al hacerlo, mi libro se ha caído al suelo.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Estoy decepcionado porque para mí es importante que haya justicia y que todo el mundo respete su turno. También es importante para mí sentirme seguro.</i>                  4.: <i>Puedo entender que tengas prisa, pero por favor ten cuidado la próxima vez que salgamos de clase.</i></p>
<p>Alguien no te deja unírte a un juego.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> solo, decepcionado, triste, aburrido.  <b>Mis necesidades:</b> Comunidad (No.4), Juego (No. 8).  <b>Supuesta necesidad de la parte contraria:</b> Efectividad (No. 10) - Al compañero/a le gustaría sentirse fuerte, más fuerte que los demás</p> <p>1.: <i>Estoy sentado en mi silla y veo que estáis jugando. Antes me habías dicho que no podía jugar con vosotros.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Me siento solo aquí sentado porque me gustaría formar parte del juego.</i>                  4.: <i>¿Hay alguna razón por la que no pueda jugar contigo? Me sentiría muy feliz porque realmente me gusta mucho el juego al que estáis jugando.</i></p>

<sup>1</sup> Die Zahlen beziehen sich auf die Nummern der Kärtchen auf der Bedürfnis-Uhr.

## Empathy Challenge A2

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



<p>Alguien esconde tus zapatillas deportivas después de la clase de educación física. Finalmente las acabas encontrando, pero llegas tarde a la siguiente clase.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> molesto, confundido, enfadado.  <b>Mis necesidades:</b> Seguridad / Confianza (N.º 3), Justicia (N.º 9)</p> <p>1.: <i>Estaba a punto de ponerme las zapatillas deportivas pero no las encontraba por ninguna parte. Las he estado buscando un buen rato y casi llego tarde a la siguiente clase.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Estoy muy molesto porque para mí es importante estar seguro de que las cosas están donde las he dejado. También estoy enfadado porque me parece importante que nos tratemos unos a otros con justicia.</i></p>
<p>Alguien se ríe de ti durante la clase de educación física porque no haces un ejercicio correctamente.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> impactado, indignado, apesadumbrado, asustado.  <b>Mis necesidades:</b> Comprensión (No. 2), Confianza (No.3), Apoyo (No.6)  <b>Supuestas necesidades de la parte contraria:</b> Efectividad (No. 10)          - Al compañero/a le gustaría sentirse fuerte.</p> <p>1.: <i>Mientras intentaba hacer el ejercicio te has reído de mí.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Estoy apesadumbrado porque me gustaría ser comprendido: me gustaría practicar este ejercicio tantas veces como sea posible hasta hacerlo bien.</i></p> <p>4.: <i>¿Podrías ayudarme a aprender más rápido?</i></p>
<p>Te gustaría hacer los deberes, pero alguien no para de interrumpirte.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> tenso, irritado, impaciente, nervioso.  <b>Mis necesidades:</b> Autonomía (No. 1), Tranquilidad (No. 5)  <b>Supuesta necesidad de la parte contraria:</b> Ayuda (No. 6) – El compañero/a necesita que le ayuden.</p> <p>1.: <i>Estaba a punto de empezar mis deberes cuando me has hecho la tercera pregunta consecutiva.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Estoy nervioso porque para mí es importante poder hacer los deberes en paz. Sino, no me puedo concentrar.</i></p> <p>4.: <i>¿Puedes preguntarme cuando haya terminado?</i></p>
<p>Te has caído porque alguien te ha hecho la trabanqueta.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> melancólico, impactado, indignado.  <b>Mis necesidades:</b> Seguridad (No. 3), Bienestar físico (No.12)  <b>Supuestas necesidades de la parte contraria:</b> Diversión (N.º 8) – El compañero/a quiere ser gracioso.</p> <p>1.: <i>Me has hecho la trabanqueta.</i></p> <p>2. y 3.: <i>Estoy indignado porque quiero sentirme seguro. Me he hecho daño.</i></p> <p>4.: <i>No tiene gracia. ¿Puedes decirme qué es lo que necesitas ahora?</i></p>

## Empathy Challenge A2

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



<p>Te gustaría comer tu merienda durante el recreo. Alguien se ha comido la mitad en secreto.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> irritado, hastiado, enfadado.  <b>Mis necesidades:</b> Bienestar físico (N.º 12), Seguridad (N.º 3), Justicia (N.º 9), Autonomía (N.º 1)  <b>Supuestas necesidades de la parte contraria:</b> Bienestar físico (N.º 12) – El compañero/a que se ha comido la mitad de tu bocadillo tenía hambre.</p> <p>1.: <i>Estaba a punto de comer mi merienda y ahora veo que falta la mitad.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Me enfada porque me gustaría poder confiar en que mi bocadillo estará entero cuando me lo vaya a comer. Quien sea el responsable de esto debería haberme pedido permiso. A menudo comparto mi merienda, pero me gustaría decidirlo yo.</i></p>
<p>Alguien se ríe de tus pantalones durante el recreo.</p>	<p><b>My feelings:</b> desanimado, indefenso, apesadumbrado.  <b>My needs:</b> Autonomía (N.º 1), Comprensión (N.º 2)  <b>Assumed need of opponent/partner:</b> Diversión (N.º 8) – El compañero/a quiere divertirse.</p> <p>1. <i>He oído que decías que parezco un payaso con estos pantalones.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Estoy apesadumbrado porque para mí es importante poder decidir lo que me gusta.</i>                  4.: <i>No creo que tengan que gustarte mis pantalones, pero por favor no te rías porque duele.</i></p>
<p>Alguien te tira una goma de borrar durante el recreo. Te golpea en la cara.</p>	<p><b>Mi sentimientos:</b> sorprendido, confundido, desesperado.  <b>Mis necesidades:</b> Bienestar físico (N.º 12), Seguridad (N.º 3), Justicia (N.º 9)  <b>Supuestas necesidades de la parte contraria:</b> Diversión (N.º 8) – El compañero/a quiere divertirse.</p> <p>1.: <i>La goma de borrar que acabas de tirar me ha golpeado en la cara.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Me ha dolido porque era dura. No quiero tener miedo de que me hagan daño en clase.</i>                  4.: <i>¿Y si hacemos una guerra de bolas de papel? A eso me apunto. Pero por favor, no vayas por ahí tirando gomas de borrar.</i></p>
<p>Alguien te insulta y te llama “empollón” porque el profesor te ha felicitado.</p>	<p><b>Mis sentimientos:</b> infeliz, furioso, impactado.  <b>Mis necesidades:</b> Autonomía (N.º 1), Comprensión (N.º 2), Efectividad (N.º 10)  <b>Supuestas necesidades de la parte contraria:</b> Igualdad (N.º 9), Apoyo (N.º 6) – Al compañero/a le gustaría aprender tanto como tú, pero le cuesta.</p> <p>1. <i>Me has llamado “empollón”.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Me enfurece porque es importante para mí no tener que avergonzarme de mi interés por un asunto. Me interesa lo que estamos aprendiendo. He leído mucho sobre ello en casa.</i></p>

## Empathy Challenge A2

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



	4. <i>¿Crees que este tema es aburrido? ¿Qué es lo que te interesa?</i>
--	---