



## 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.

## Copias originales y hojas informativas



# **L1: Aprendemos el lenguaje de la jirafa – Hoja informativa para el profesorado y las familias**

***¿Quieres tener razón o tener relaciones significativas? No pueden ser las dos cosas.***  
*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 personas ganadoras y perdedoras. 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 que utilizan los demás para identificar sus necesidades subyacentes no satisfechas.
- Todo lo que hace una persona es intentar satisfacer sus necesidades.

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

## Empathy Challenge A1

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



Características del lenguaje del lobo	Características del lenguaje de la jira
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. Esto está bien.	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 emitir juicios o críticas. No digo lo que eres o quien eres, sino 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 asumirlo.
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 tus necesidades escondidas detrás de los 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



## L2: Expresiones con la palabra “corazón”

Instrucciones:

1. Recorta las tarjetas.
2. Prepara las tarjetas con expresiones y tarjetas adicionales de distintos colores con las explicaciones correspondientes.
3. Reparte las tarjetas entre el alumnado.
4. Un estudiante lee una expresión y pregunta quién tiene la tarjeta que contiene la explicación correspondiente (o al revés: lee la explicación y pregunta por la expresión)

Expresiones/Frases hechas	Explicación
<b>Esta fotografía me llega al corazón.</b>	<b>No quiero desprenderme de ella.</b>
<b>Es blando de corazón.</b>	<b>Tiene compasión.</b>
<b>Tiene un corazón de piedra.</b>	<b>No muestra sus emociones.</b>
<b>Es mi corazón.</b>	<b>La quiero mucho.</b>
<b>Tengo el corazón en un puño.</b>	<b>Me asusto.</b>
<b>No tiene corazón.</b>	<b>No tiene compasión.</b>

## Empathy Challenge A1

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



<b>Ocupa un lugar especial en mi corazón</b>	<b>Me gusta mucho.</b>
<b>Un solo corazón y una sola alma. Son uña y carne</b>	<b>Son inseparables.</b>
<b>Te doy mi corazón.</b>	<b>Te quiero.</b>
<b>No tengo corazón para hacerlo.</b>	<b>No puedo hacerlo.</b>
<b>Mi corazón se hunde.</b>	<b>Estoy muy triste.</b>
<b>Habla desde el corazón.</b>	<b>Realmente piensa lo que dice.</b>
<b>Tiene un corazón de león.</b>	<b>Es muy valiente.</b>

## Empathy Challenge A1

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





## **L 3: El lenguaje de la jirafa – Frases recortadas**

**Siento...**

**Necesito ...**



**La jirafa  
pregunta...**

**La jirafa  
dice...**



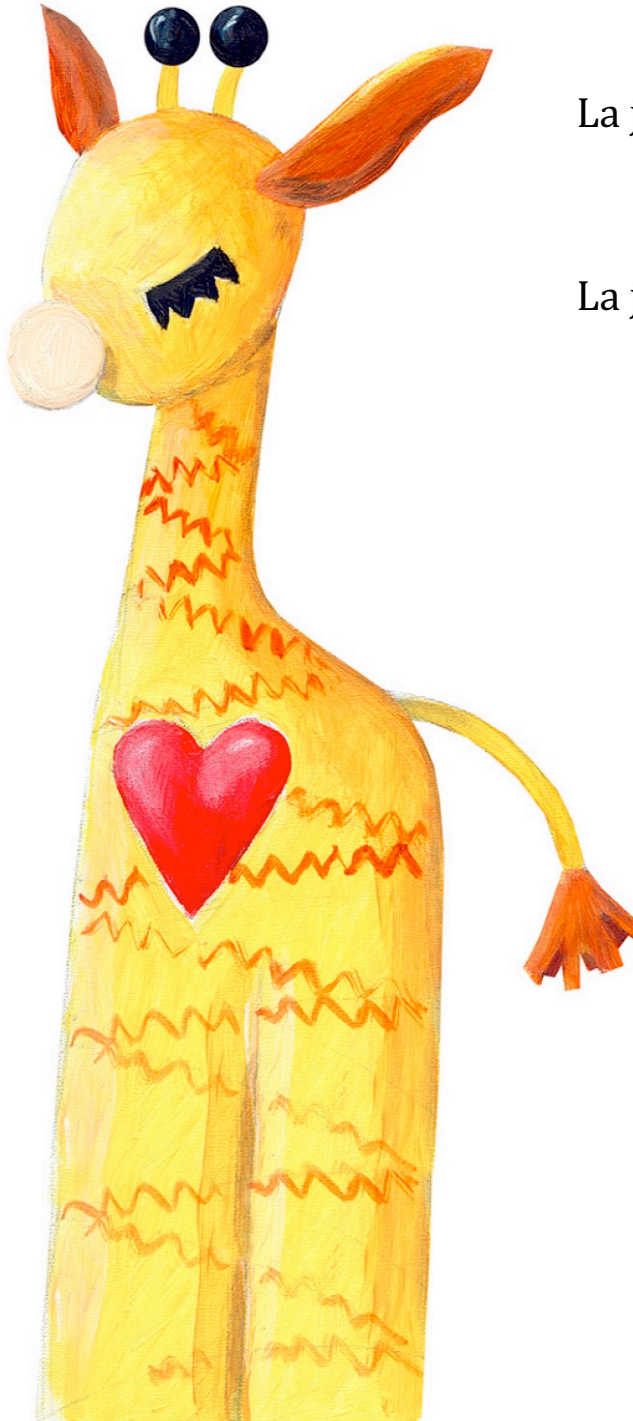


**¿Qué necesi-  
titas?**

**¿Cómo te  
sientes?**



## L4: Modelo para el cartel de la jirafa



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

La jirafa pregunta:    ¿Cómo te sientas?  
                                      ¿Qué necesitas?

*Necesito ...*

*Te pregunto ....*

*¡Gracias!*



## **L5: El lenguaje del lobo**

**Si no me das ositos de goma ya no  
seremos amigos**

Amenaza – Yo te amenazo.

**Es tu culpa que haya llegado tarde  
esta mañana.**

Acusación – Te acuso.

**Eres malo. No me dejas probar tu  
almuerzo.**

Ataque – Te ataco.

**Ves, ya te dije que teníamos más  
deberes.**

Quiero tener razón.



**Si no me dejas jugar contigo no te  
invitaré a mi cumpleaños.**

Amenaza – Yo te amenazo.

**El profesor/a siempre está  
enfadado por tu culpa.**

Acusación – Yo te acuso.

**Eres un mal tipo. Siempre te saltas  
la cola del autobús.**

Ataque – Yo te ataco.

**Ya te dije que Peter se había  
comprado un coche muy guay,  
pero no me creías.**

Quiero tener razón.



## **L6: Frases de la jirafa para L5**

**Me encantan los ositos de goma;  
¿puedo pedirte que me des uno?**

**Me gustaría llegar a tiempo a la  
escuela. ¿Serías tan amable de ir  
más deprisa mañana por la  
mañana?**

**Tu comida tiene muy buena pinta.  
¿Puedo probarla?**

**Estos son nuestros deberes para  
hoy.**



**El juego al que estáis jugando parece muy divertido. Me gustaría jugar. ¿Puedo?**

**Me interesa lo que estamos aprendiendo. ¿Podrías estar callado durante la explicación?**

**Me gustaría poder subir al autobús sin líos.**

**Peter tiene un coche muy guay. Lo ha traído a la escuela.**



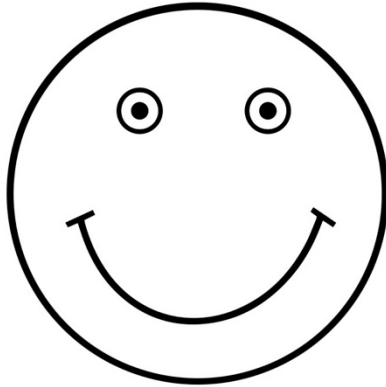
## L7: Hoja informativa para imitar expresiones (para el profesorado)

Leer mientras se imitan 6 (de las 7) Emociones Fundamentales – según Paul Ekman

Emoción	Imita la expresión
Felicidad	Levantar los dos extremos de la boca
Tristeza	Bajar los dos extremos de la boca, levantar el entrecejo, hacer pucheros
Sorpresa	Levantar el entrecejo y la parte superior de los párpados, bajar la mandíbula
Miedo	Levantar el labio inferior, tensión en los párpados, ensanchar 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	Arrugar la nariz, bajar el labio inferior



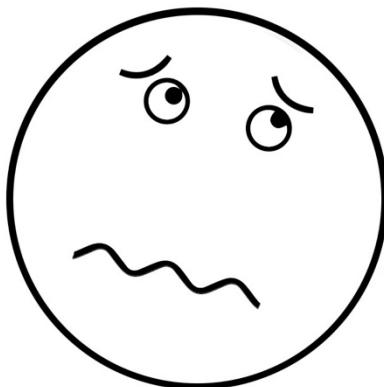
## **L8: Tarjetas de las expresiones faciales**



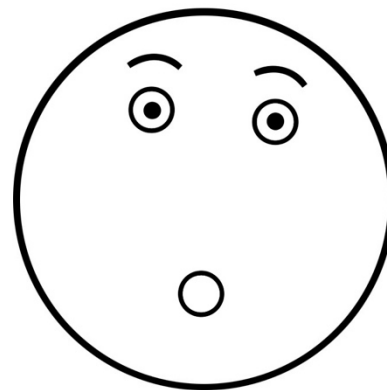
**Felicidad**



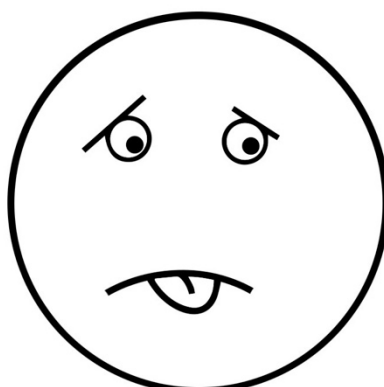
**Enfado**



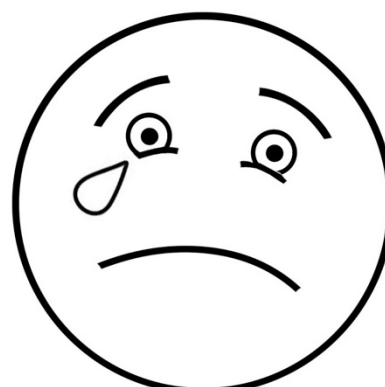
**Miedo**



**Sorpresa**



**Hastío**

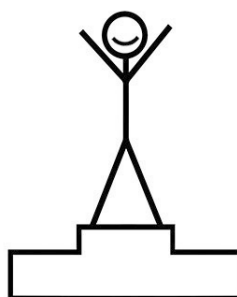
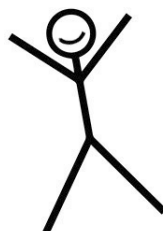
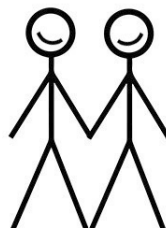
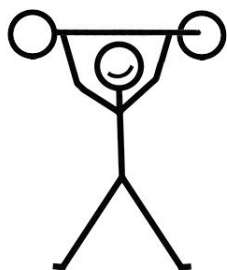


**Tristeza**



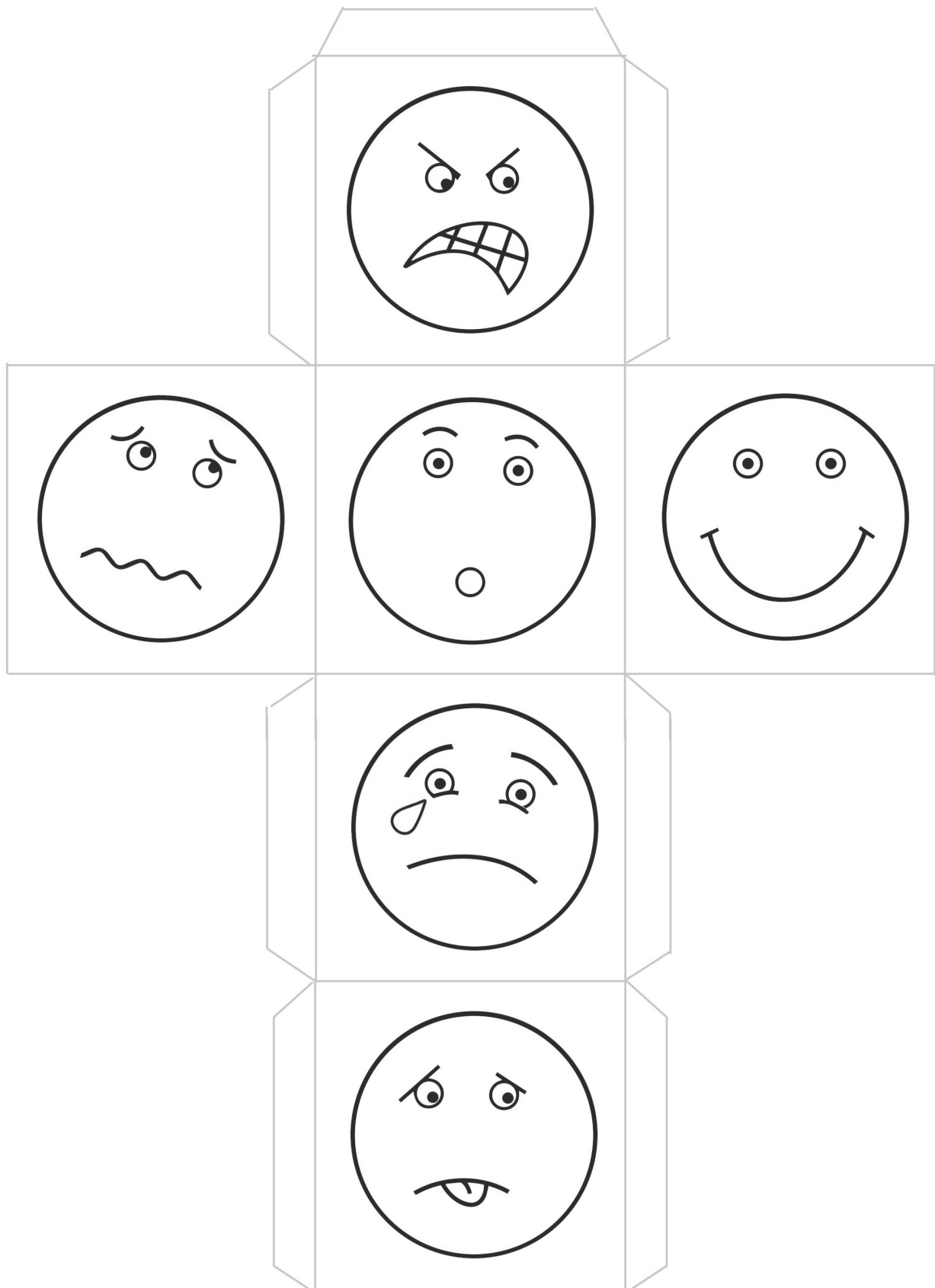


## L9: Tarjetas de las emociones



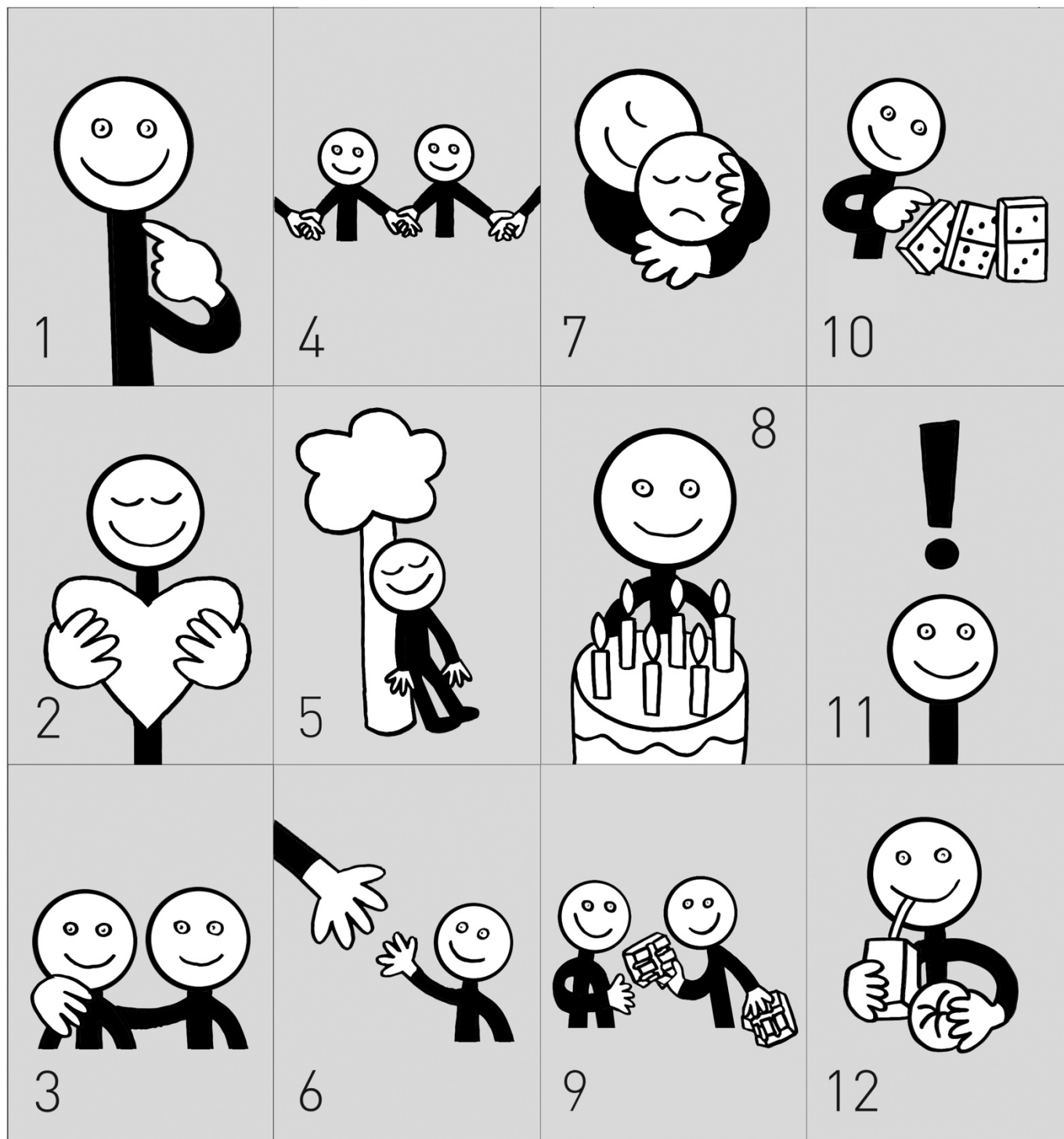


## El dado para hacer mímica





## L10: Tarjetas de las necesidades





## L11: Palabras para expresar mis sentimientos

Así es como me siento cuando tengo lo que necesito en ese 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>estimulado</b>	<b>curioso</b>	<b>optimista</b>
<b>silencioso</b>	<b>seguro</b>	<b>sorprendid o</b>	<b>desenfadado</b>

## Empathy Challenge A1

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 A1

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



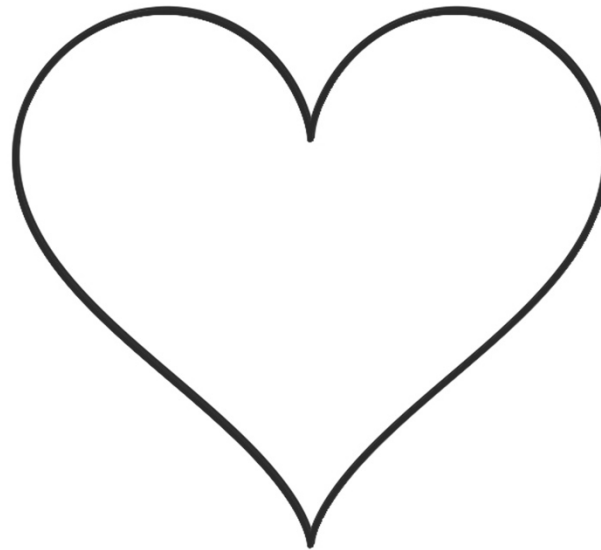
Así es como me siento cuando no tengo lo que necesito en ese momento:

<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



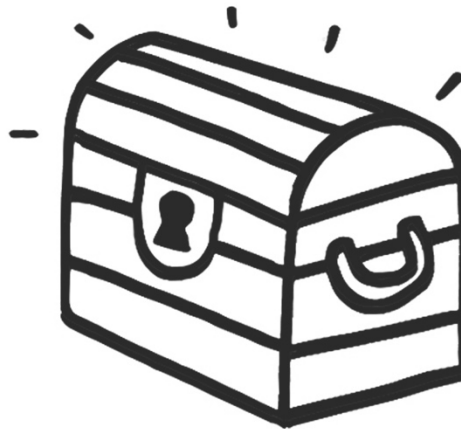
**L12**



**Me siento ...**



**L13**



**Necesito ...**





**L14**



Te pido ...



## **L15: Juego de tarjetas: "Lenguaje de la jirafa – Lenguaje del lobo"**



**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!

He visto que bostezabas tres veces.

¡Estás cansado!

## Empathy Challenge A1

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



He visto que tienes nueces en tu fiambarrera. No me gustan las nueces.	Siempre traes cosas asquerosas en tu fiambarrera.
Hoy me has hecho la trabanqueta.	Siempre eres 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.
Le dijiste al profesor que ayer tiré a Ingrid del pelo.	Te has chivado al profesor.

## Empathy Challenge A1

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



Te he oído decir que no has traído las zapatillas deportivas. Pero veo que sí que las has traído.	Eres un mentiroso.
Veo una manzana a medio comer, un coche de juguete y una gorra encima de tu escritorio.	¡Eres tan desordenado!
Me duele cuando me empujas. Por favor, ¡ten cuidado!	¡Cretino! ¡Nunca estás atento!
Cuando te pregunté si podía jugar contigo dijiste que no.	Eres una mala persona.
Me pone triste no poder jugar contigo.	¡Eres malo!

## Empathy Challenge A1

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



¡Silencio, por favor! Me gustaría poder trabajar.	Me interrumpes todo el rato.
En el próximo partido pasa el balón más a menudo a los demás.	No ganamos por culpa tuya.
¿Me dejas pasar?	¡Aparta, idiota!
Necesito silencio absoluto para hacer el test. Te pediría que estuvieras callado.	¡Cállate, eres tan molesto!
Me temo que llegamos tarde. ¡Por favor, date prisa!	¡Eres más lento que una tortuga!

## Empathy Challenge A1

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



Quiero llegar al teatro a tiempo. ¿Puedes caminar más rápido, por favor?	Llegaremos tarde por tu culpa.
Me gustaría intentar montar el coche de Lego sin ayuda.	¡Déjame en paz! De todas formas eres incapaz de montar el coche de Lego.
Puedes explicarme los deberes, por favor. No entiendo nada.	Eres un empollón y nunca me ayudas.
Quiero visitar a un amigo y me fastidia tener tantos deberes.	Si no me hubieras interrumpido tantas veces ya habríamos terminado los deberes.
Ponte en la cola detrás de mí. Llevo esperando 10 minutos.	¡Qué malo eres! ¡Iba yo primero!

## Empathy Challenge A1

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



¿Podrías ayudarme a regar las plantas?	¡Qué vago eres; siempre tengo que hacerlo todo solo!
Por favor, no le digas a nadie mi secreto. Me gustaría poder confiar en ti.	¡Ya no somos amigos!
Por favor, muéstrame mayor consideración.	Es injusto que siempre corras tan rápido.



**L16**



**Oigo / Escucho ...**