



## ¿Qué tipo de respuesta te hace sentir mejor?

Edad:12-16

**Introducción:** Una forma de reforzar las relaciones con los demás es a través de las respuestas que les damos cuando nos cuentan una experiencia buena o un plan que les emociona. Con esta actividad, experimentaremos cómo varía la interacción entre las personas en función del tipo de respuesta que demos.

**Palabras clave:** emociones, relaciones positivas

### Objetivos

- Practicar la comunicación positiva y habituarse a responder de forma constructiva
- Tomar conciencia del proceso de comunicación
- Dar importancia a la construcción de relaciones positivas
- Desarrollar la empatía
- Adquirir recursos para establecer relaciones positivas

### Materiales

### Duración

Se proponen varios ejercicios (20-30min) para hacer en diferentes sesiones

## EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

### Motivación

Colocados por parejas, uno es A y otro B. Elegid quien es A y B. B va a pensar en algo muy bueno que le haya pasado este fin de semana o en un plan fantástico que tiene para el que viene o para las vacaciones próximas.  
B, cuéntale a A lo que has pensado.  
Dejar entre 3 y 5 minutos, observar los tipos de respuestas que se dan de forma espontánea entre las parejas.  
Pide a alguna pareja que expliquen la conversación que han tenido; pregúntale a B cómo cree que ha reaccionado A cuando le contaba su experiencia o su plan.

### Descripción

Proponemos varias opciones para trabajar la respuesta activa constructiva, para que en función del grupo, de las edades, de la madurez, del trabajo previo en emociones, etc. se elija lo

más adecuado o se adapte como el educador considere que va ser más efectivo.

Recomendamos en cualquier caso trabajar la 4ª opción para adquirir recursos y “ensayar” la respuesta activa constructiva.

### **1ª opción: observación de los tipos de respuesta**

- Se preparan cuatro diálogos, de forma que cada uno represente un tipo de respuesta.
- Saldrán cuatro parejas voluntarias y cada una representa uno de los diálogos.
- Se debate con todo el grupo sobre las diferentes respuestas que se han dado, haciendo ver las diferencias tanto en la comunicación verbal como en la no verbal, en los sentimientos del emisor y en el resultado de la conversación y el efecto que puede tener en la relación.

### **2ª opción: experimentar con los diferentes tipos de repuesta**

- Se divide el grupo en pequeños grupos de 5 personas.
- Se preparan para cada grupo cuatro tarjetas, escribiendo en cada una un tipo de respuesta: activa constructiva, activa destructiva, pasiva constructiva y pasiva destructiva. Pueden utilizar para preparar las tarjetas la última página de este documento.
- En cada grupo se irán turnando, de forma que cada vez uno cuente algo bueno que le ha pasado, alguna buena noticia, puede ser su plan para el fin de semana, etc. Entre los otros cuatro se reparten las cuatro tarjetas y cada uno dará la respuesta del tipo que le ha tocado en la tarjeta.
- Al terminar la ronda, otro será el que cuenta algo bueno que le haya ocurrido, y las tarjetas se vuelven a repartir entre los otros cuatro.
- Se hacen 5 rondas para que todos tengan la oportunidad de contar algo.
- Al finalizar, se debate en gran grupo. Cada grupo va explicando a los demás grupos las experiencias, observaciones, lo que han sentido con las diferentes respuestas,...

- El profesor/a procurará que todos tengan oportunidad de expresar los sentimientos que han experimentado y se recalcará la importancia de que la respuesta sea activa constructiva y los beneficios que tiene en las relaciones.

### **3ª opción: experimentar con los diferentes tipos de repuesta.**

Esta versión de la actividad es para un grupo con cierta madurez emocional, en el que se trabajen de forma regular las emociones; si el moderador así lo considera, elegirá a cuatro "voluntarios" que sepa que son fuertes emocionalmente.

- Los voluntarios saldrán de la sala, y se les dice que piensen en algo bueno que van contar al resto del grupo cuando entren. Tiene que ser algo bueno que les haya pasado a ellos personalmente, un plan por el que estén entusiasmados,...
- A algunas personas del grupo que queda en la sala se les da las consignas de cómo deben responder y como deben actuar mientras el emisor cuenta su experiencia positiva. Las consignas se dan justo antes de que entre cada uno de los voluntarios para que esté claro cómo actuar. Puedes utilizar la última página de este documento para dar las consignas de cada tipo de respuesta.

Las demás personas del grupo actúan de observadoras y no deben dar respuestas o interactuar con la persona voluntaria.

- Se pide a uno de los voluntarios, el que quiera, que entre y cuente una experiencia positiva. Las personas del grupo responden según las consignas, y las observadoras están atentas a las reacciones y lo que ocurre en la interacción.
- Cuando la conversación acabe, se da las gracias al voluntario y se pide que se incorpore al grupo.
- El profesor explica las consignas para el siguiente tipo de respuesta e indica la parte del grupo que responderá y quiénes serán observadores.
- Se pide a otro de los voluntarios que entre. Así, hasta que han entrado los cuatro.
- Después los cuatro voluntarios, saldrán al centro de uno en uno para explicar lo que ha ocurrido, qué han observado en la respuesta de los compañeros, cómo se ha sentido y qué pensaba. Es muy importante que en este momento se les dé la oportunidad de expresar lo que cada uno/a ha vivido, cómo lo

ha experimentado, y cómo se siente ahora al terminar la actividad.

- El moderador explica que los compañeros tenían unas consignas para actuar de esa forma. Haz preguntas al voluntario y después a los observadores, orientadas a resaltar los aspectos de la comunicación y el efecto de las respuestas en los sentimientos y en la conversación.
- Observad que en función del tipo de respuesta la conversación se alarga y las emociones positivas se contagian o por lo contrario, la conversación finaliza pronto, queda cortada y se generan emociones negativas.
- Se da la oportunidad a quienes les ha tocado el peor papel de explicar de nuevo su experiencia para obtener respuestas más positivas.

#### **4ª opción: practicar la respuesta activa constructiva**

- En esta ocasión se procede de forma diferente, y nos centramos en trabajar la respuesta activa constructiva.
- En primer lugar, trabajando con todo el grupo se hace una tormenta de ideas sobre respuestas que se pueden dar cuando alguien te cuenta algo bueno, para que la respuesta sea activa constructiva.
- Se van anotando en la pizarra, separando lo que corresponde a comunicación verbal y no verbal.
- A continuación se trabaja en grupos de 3 o 4 personas, y se procede por turnos. Un componente del grupo explica algo bueno y los demás le dan respuesta del tipo activa constructiva utilizando las frases y gestos que se han anotado en la pizarra.
- Se hacen rondas para que todos expliquen algo y reciban respuestas positivas.
- El profesor/a indicará el momento en el que termina cada turno.
- Para finalizar se hace una puesta en común.

## **LEARNING**

### **Ideas clave**

En la sección learning del Módulo 7 se presentan las ideas clave sobre las relaciones positivas y sus beneficios y todo ello



es importante que lo conozcan tanto niños y niñas como adolescentes y jóvenes.

Es importante contar nuestras experiencias positivas, porque así las reforzamos y quedan en nuestra memoria.

También es importante que respondamos de una forma determinada cuando alguien nos cuenta su experiencia positiva. Así reforzamos la relación y reforzamos la experiencia de la otra persona.

- El conocimiento clave a enseñar con estas actividades es la importancia de crear y mantener relaciones positivas
- Aprender a comunicarse de forma positiva ayudará a tomar conciencia de cómo cada una/o se comunica.

Al fomentar la relación positiva el clima en el aula será más positivo y de seguridad; las y los estudiantes sentirán mayor seguridad para expresar sus necesidades e inquietudes; estas prácticas ayudarán a que los vínculos entre estudiantes y profesorado-alumnado sean más significativos, haya mayor disponibilidad a ayudar a los demás y se genere el sentido de pertenencia al grupo.

## MEANING

### Reflexiones

- Estas actividades se prestan a reflexionar sobre la felicidad que da tener una buena conexión con el resto de las personas y con el grupo en general.
- El ser humano es un ser social y necesita tener relaciones en las que apoyarse. Una reflexión importante a hacer es sobre el contagio de la felicidad; si mostramos alegría por los demás a través de nuestras respuestas positivas, hacemos que la otra persona aumente más su alegría. Las vibraciones positivas atraen vibraciones positivas y si damos respuestas positivas a quienes tenemos alrededor, nos rodearemos de personas positivas; lo cual es importante porque las relaciones aportan mucho significado a nuestra vida.
  - ¿Quién acude a lo negativo, sino quien busca lo negativo?
  - ¿Quién acude a lo positivo sino quien busca lo positivo?
  - ¿A quién le contarías las cosas buenas que te suceden: a alguien que se va alegrar y te va a animar o a alguien

	<p>que te va a explicar las pegas que tiene?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si reflexionas sobre algunas personas que son ejemplo de florecimiento humano, que lo que han hecho en sus vidas ha tenido un impacto social positivo, estudia cómo han sido sus relaciones, y qué las ha caracterizado.</li> <li>• ¿Qué es lo que muestra su semblante: paz, amor, solidaridad, compasión, amabilidad, generosidad, control emocional, serenidad,...?</li> <li>• ¿Cómo te imaginas que te respondería esta persona si le contases algo bueno que te ha ocurrido?</li> <li>• Quien mejor puede pensar cómo mejorar tu estado emocional eres tú mismo, aunque el maestro/a o compañeros/as te pueden ayudar a reflexionar y dar su punto de vista.</li> </ul>
<p><b>Sugerencias e Ideas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar la actividad el primer día, poner en un lugar visible de la clase el cuadro con los diferentes tipos de respuestas y volver a él en situaciones que se den en el día a día.</li> <li>• Para edades menores, se puede poner sólo el de respuesta activa constructiva.</li> <li>• También se pueden preparar un mural con imágenes que representen las cuatro situaciones, para que queda más visual.</li> <li>• Esta actividad sobre respuesta activa constructiva, puedes enfocarla a cualquiera de las otras formas de trabajar las relaciones positivas que hemos visto en el tema, además del de respuesta positiva:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• actos hacia los demás</li> <li>• apreciar a los demás</li> <li>• conocer y ser conocido,</li> </ul> <p>puesto que las fórmulas empleadas en la respuesta positiva se aplican en cualquiera de estos tipos de interacción que ayudan a fortalecer las relaciones.</p> </li> </ul>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p>Participa y obtiene provecho de la actividad</p> <p>Acepta con apertura las observaciones de los compañeros y compañeras durante el debate</p> <p>Ha adquirido nuevos recursos para relacionarse</p>

## LOS CUATRO TIPOS DE RESPUESTA

### Respuesta activa constructiva

- **Comunicación verbal:** mostrar entusiasmo e interés, hacer preguntas interesantes, ver lo positivo y reforzar lo positivo, hacer que la conversación continúe y que la otra persona hable sobre ella y lo que le ha pasado.
- **Comunicación no verbal:** Contacto visual, sonrisa, muestras de alegría.

### Respuesta activa destructiva

- **Comunicación verbal:** hablar sobre lo negativo, hacer de abogado del diablo, encontrar problemas a todo, ver sólo lo negativo.
- **Comunicación no verbal:** cara y gestos que muestran preocupación.

### Respuesta pasiva constructiva

- **Comunicación verbal:** mantenerse en silencio y sin expresión.
- **Comunicación no verbal:** sonreír, asentir, reasegurar.

### Respuesta pasiva destructiva

- **Comunicación verbal:** sacar otro tema e interrumpir mostrando desinterés, evitación y despiste. Dispersar el tema e ignorarlo.
- **Comunicación no verbal:** Mantiene poco contacto visual, desvía la mirada, se entretiene con cualquier cosa, busca cosas por el bolso, se mira las uñas,....