



¿Qué tipo de respuesta te hace sentir mejor?

Edad:6-8

Edad:9-12

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

30 minutos

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

La actividad consiste en mostrar los diferentes tipos de respuesta a través del role-play.

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.

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.

Con grupos de más pequeños, se puede trabajar un día más sobre la comunicación verbal, otro sobre la comunicación no verbal, otro sobre las emociones.

2ª opción: practicar la respuesta activa constructiva

- En esta ocasión se procede de forma diferente, 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.
- El profesor va poniendo ejemplos de contar cosas buenas, y los alumnos responderán con algunas de las fórmulas que hay en la pizarra.
- Después de trabajar todos juntos, se puede hacer el ejercicio por pequeños grupos. Por turnos, cada persona del grupo explica algo bueno, y los demás responden de forma activa constructiva

	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar se hace una puesta en común.
LEARNING	
Ideas clave	<p>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.</p> <p>Es importante contar nuestras experiencias positivas, porque así las reforzamos y quedan en nuestra memoria.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El conocimiento clave a enseñar con estas actividades es la importancia de crear y mantener relaciones positivas
MEANING	
Reflexiones	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> • ¿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 que te va a explicar las pegas que tiene? • Si reflexionas sobre algunas personas que son ejemplo

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que muestra su semblante: paz, amor, solidaridad, compasión, amabilidad, generosidad, control emocional, serenidad,...? • ¿Cómo te imaginas que te respondería esta persona si le contases algo bueno que te ha ocurrido? • 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.
<p>Sugerencias e Ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Para edades menores, se puede poner sólo el de respuesta activa constructiva. • También se pueden preparar un mural con imágenes que representen las cuatro situaciones, para que queda más visual. • 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"> • actos hacia los demás • apreciar a los demás • conocer y ser conocido, <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>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Se toma con interés el ejercicio Obtiene provecho del ejercicio Acepta con apertura las observaciones de los compañeros y compañeras durante el debate Participa con asertividad y empatía en el debate</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,....