



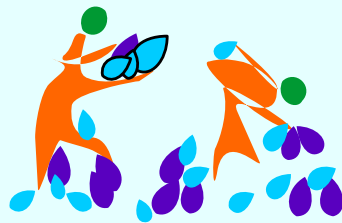
# PositivitiES

Applied Positive Psychology  
for European Schools

**POSITIVITI**ES  
Positive European Schools

## On-Line Course

# Módulo 7



## Practice

**“Compartiendo experiencias”**

## Índice

<b>MÓDULO 7 COMPARTIENDO EXPERIENCIAS</b>	<b>3</b>
1. RESPONDER A EXPERIENCIAS POSITIVAS	3
2. LA EXPERIENCIA EN LA ESCUELA	5
3. PRACTICAR LA AMABILIDAD	6
4. CONOCER A LOS DEMÁS	8

---

PositivitiES – Applied Positive Psychology for the European Schools

Project Nr: 527545-LLP-1-2012-I-ES-COMENIUS-CMP

Grant Agreement: 2012-4188 / 001-001

**Authors :** Raquel Albertín Marco, Toni Ventura-Traveset, Antonella Delle Fave, Andrea Fianco, Hans Henrik Knoop, Elena Arrivabene

**URL:** <http://positivities.eu>

**Web design and programming:** Fundación Fluir – Flow Foundation

**Contact:** [project@positivitiES.eu](mailto:project@positivitiES.eu)

Copyright © PositivitiES Consortium

---

## Módulo 7 Compartiendo experiencias

### 1. Responder a experiencias positivas

En la sección de Learning hemos llamado la atención sobre la importancia de responder de forma positiva cuando nos explican experiencias positivas.

Responder a un evento positivo con una respuesta positiva, es decir, una respuesta constructiva activa tiene beneficios a nivel:

- Intrapersonal, porque se refuerza la autoestima y el afecto positivo.
- Interpersonal, porque se fortalecen las relaciones y se dispone de recursos sociales.

Recuerda los cuatro tipos de respuesta posibles que se pueden dar por parte del receptor, considerando las dimensiones activa/pasiva y constructiva/destructiva:

**¿Cómo identificas el tipo de respuesta?**

	ACTIVA	PASIVA
CONSTRUCTIVA	<p><b>Comunicación verbal:</b> Se muestra entusiasmo e interés, se hacen 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.</p> <p><b>Comunicación no verbal:</b> Contacto visual, sonrisa, muestras de alegría.</p> <p><b>Ejemplos de respuestas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eso suena genial!</li> <li>- ¿Y qué pasó después?</li> <li>- ¿Cuál es tu plan?</li> <li>- ¿Cómo lo vas a celebrar?</li> </ul>	<p><b>Comunicación verbal:</b> Mantenerse en silencio y sin expresión.</p> <p><b>Comunicación no verbal:</b> Sonreír, asentir, reasegurar.</p> <p><b>Ejemplos de respuestas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eso está muy bien</li> <li>- Me alegro</li> </ul>



**DESTRUCTIVA**

**Comunicación verbal:**

Se habla sobre lo negativo, hacer de abogado del diablo, encontrar problemas a todo, ver sólo lo negativo.

**Comunicación no verbal:**

Poner cara y gestos que muestran preocupación.

**Ejemplos de respuestas:**

- No tengo ni idea de dónde vas a encontrar lo que necesitas.
- Apuesto lo que sea a que se va a enfadar.
- Es arriesgado, sólo encontrarás problemas,...

**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,....

**Ejemplos de respuestas:**

- ¿Has visto hoy las noticias?
- Me llaman de ...(algo que no tiene nada que ver)

La diferencia del resultado es clara, como puedes imaginar y como comprobarás conscientemente en esta semana.

Al prestar atención a tus conversaciones e interacciones con otras personas, por tanto, es importante vivir el momento como único y aprovechar la ocasión para aumentar las emociones positivas y fortalecer las relaciones.

Como ejercicio de esta semana, te proponemos prestar atención en tus conversaciones a los tipos de respuestas que se producen ante situaciones positivas.

1.- En primer lugar, igual puedes recordar una conversación reciente en la que alguien te haya explicado algo bueno, o tú hayas explicado algo bueno que te haya ocurrido con tu familia o amigas/os. ¿Puedes recordar los detalles de la conversación, tanto de la comunicación no verbal como de la verbal?

---



---



---



---

2.- Durante esta semana, para practicar de forma intensiva e interiorizar el aprendizaje, se consciente en las conversaciones de las respuestas que te dan cuando expliques una buena noticia, algo bueno que te haya ocurrido, etc. Tiene que ser algo positivo. Anota los detalles de la interacción relacionados con el tipo de respuesta que te han dado.

---



---



---

---

---

3.- Se consciente también de las respuestas que tú das, en el caso de que la otra persona te cuente algo positivo que le haya ocurrido, tratando de hacer que sean respuestas constructivas activas. Anota los detalles de la interacción relacionados con el tipo de respuesta que tú has dado a la otra persona.

---

## 2. La experiencia en la escuela

---

Como segundo ejercicio, te proponemos prestar atención a las conversaciones entre el alumnado, si tienes ocasión, o si no, puedes de forma específica proponerles la actividad de que un compañero cuente a otro alguna experiencia positiva o un plan de próximo futuro que le entusiasme (puede ser la celebración de su cumpleaños, el plan del fin de semana o las vacaciones,...).

¿Has tenido ocasión de escuchar en las interacciones entre el alumnado respuestas y reacciones que se puedan asociar a cada uno de los cuadrantes de los 4 tipos de respuesta? Anota la situación y algunos ejemplos.

Ejemplo entre el alumnado de respuesta activa constructiva

---

---

---

Ejemplo entre el alumnado de respuesta pasiva constructiva

---

---

---

Ejemplo entre el alumnado de respuesta pasiva destructiva

---

---



---

---

Ejemplo entre el alumnado de respuesta activa destructiva

---

---

---

### 3. Practicar la amabilidad

---

Practicar la amabilidad como una actividad intencionada, además de aumentar el nivel de bienestar subjetivo, ayuda a mejorar las relaciones con los demás.

1.- Como primer ejercicio, te proponemos que realices tu informe de amabilidad del día de ayer. Para ello, primero asegúrate de estar unos minutos en calma y sin ser molestada/o, y haz un repaso de las cosas que sucedieron ayer, recordando aquellos actos en que te mostrarte amable con los demás.

Anota a continuación los actos amables que vayan apareciendo en la memoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.- A continuación, prepara tu plan de amabilidad para “tu semana de la amabilidad”. Describe una relación de actos amables que puedas realizar, con detalle. En qué consiste, en qué momento del día puedes realizarlo, hacia quien o quienes, cosas que necesitas preparar con antelación,... Se trata de hacer estos actos amables de forma intencionada a lo largo de la



semana. Recuerda que un 40% de tu felicidad depende de tus actividades intencionadas, y estas pueden ser un tipo de actividades para ser más feliz!

Lleva un diario durante esta semana de la amabilidad, y anota cómo te has sentido, cómo has observado a las personas que han recibido tu amabilidad (en el caso de que haya sido una acción directa), y cómo te sientes al final de la semana.

Anota también, otras reflexiones que te surjan sobre esta actividad.

	Actos amables	Día que lo he realizado	Observaciones
1			
2			
3			
4			
5			

Otras reflexiones sobre la semana de la amabilidad

---

---

---

---

---

---

---

## 4. Conocer a los demás

Para finalizar, piensa en una persona cercana a ti. Tomando como referencia algunas pautas dadas en la sección “Learning” reflexiona sobre hasta qué punto conoces realmente a esta persona.

a) Anota en la siguiente tabla el grado con el que crees que se dan las siguientes pautas cuando compartís experiencias (desde 1: nada, hasta 7: totalmente)

	1	2	3	4	5	6	7
Eres auténtico con esta persona							
Te abres para ser conocido/a							
Le aceptas como es							
Conoces lo que le gusta							
Conoces lo que no le gusta							
Le expresas abiertamente tus sentimientos							
Le expresas abiertamente tus pensamientos							
Respetas sus puntos de vista diferentes sobre algunos temas							
¿Qué le agradeces?							
¿Qué valoras de esta persona?							
¿Qué se le da bien hacer?							
¿Qué pueden aprender los demás de esta persona?							

b) Piensa en algunos/as de tus alumnos/as, realiza de nuevo el ejercicio. Anota en la siguiente tabla el grado con el que crees que se dan las siguientes pautas cuando interaccionas con ellas/os (desde 1: nada, hasta 7: totalmente)





	1	2	3	4	5	6	7
Eres auténtico con esta persona							
Te abres para ser conocido/a							
Le aceptas como es							
Conoces lo que le gusta							
Conoces lo que no le gusta							
Le expresas abiertamente tus sentimientos							
Le expresas abiertamente tus pensamientos							
Respetas sus puntos de vista diferentes sobre algunos temas							
¿Qué le agradeces?							
¿Qué valoras de esta persona?							
¿Qué se le da bien hacer?							
¿Qué pueden aprender los demás de esta persona?							



**Por favor, compartid entre docentes de la misma escuela el punto 2 y 4b**  
**Nombrad un representante de la escuela, para compartir en el foro las conclusiones y reflexiones de vuestra puesta en común.**  
**Puedes también compartir tus experiencias a nivel individual**

**Gracias!**