FICHA 114 · PARA EL PSICÓLOGO

Responder a las buenas noticias

Reforzar las relaciones compartiendo la alegría

OBJETIVO

Aprender la respuesta « activa y constructiva » a las buenas noticias de las personas cercanas, que refuerza la calidad de las relaciones.

PARA QUIÉN

Relaciones de pareja, familia, amistades; personas que suelen responder de forma distraída o quitando importancia.

DURACIÓN

10 min de explicación; observación durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta las cuatro formas de responder a una buena noticia (activa o pasiva, constructiva o destructiva), con ejemplos.
2. Ayuda a la persona a reconocer su forma habitual de responder.
3. Propón practicar la respuesta activa y constructiva: interés, preguntas, alegría compartida.
4. Anotad las situaciones y el efecto en la relación.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228-245.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 114 · HOJA PARA ENTREGAR

Responder a las buenas noticias

Cuando alguien cercano comparte una buena noticia, nuestra respuesta importa mucho. Una respuesta entusiasta e interesada (« ¡Genial! Cuéntame cómo fue ») refuerza la relación más que el apoyo en los malos momentos por sí solo.

1. Fíjate en cómo respondes normalmente: con entusiasmo, distraído/a, buscando el problema o hablando de otra cosa.
2. La próxima vez, muestra tu interés: mira a la persona, sonríe.
3. Haz preguntas: « ¿Cómo te enteraste? ¿Qué sentiste? ».
4. Anota la situación y la reacción de la otra persona.

La buena noticia	Quién	Lo que respondí	Su reacción

Lo que noto sobre mi forma de responder, y sobre nuestras relaciones:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones