

## Actividad 1: Habilidades sociales específicas

### A. Modelo Agresivo - Asertivo - Sumiso

En la siguiente tabla se presentan las tres maneras más habituales que utilizan las personas para relacionarse y pretende enseñar a los estudiantes a detectar cómo se comportan en diferentes situaciones.

Alumno agresivo dominante	Alumno asertivo normal	Alumno pasivo sumiso
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son dominantes con otros compañeros.</li> <li>• No respetan a los demás.</li> <li>• Quieren salirse siempre con la suya.</li> <li>• Humillan, manipulan, insultan o pegan.</li> <li>• Usan la fuerza o gritan para conseguir lo que quieren</li> <li>• Se meten con compañeros más solitarios y desprotegidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deciden lo que les gusta y lo que no les gusta.</li> <li>• Dicen “No”</li> <li>• Están seguros de sí mismos.</li> <li>• Saben dar su opinión.</li> <li>• Saben expresar sus deseos y lo que piensan.</li> <li>• Tienen confianza y están seguros de sí mismos.</li> <li>• Saben establecer buenas relaciones y evitar las relaciones “tóxicas” o “malos rollos”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saben defenderse de los lobos.</li> <li>• Hacen lo que otros le dicen.</li> <li>• Se dejan llevar más fácilmente</li> <li>• No dan su opinión.</li> <li>• Se siente culpable con más facilidad.</li> <li>• No quieren molestar.</li> <li>• Son más callados.</li> <li>• Baja autoestima.</li> <li>• Tienden a “comerse” los problemas y a no contarlos a nadie.</li> <li>• Tiene dificultades para decir “no” a lo que otros le pidan.</li> </ul>

A continuación vas a ver una serie de viñetas que explican qué es ser sumiso, dominante o asertivo.



<p><b>OPCIÓN 1 - SUMISO</b></p> <p>VAMOS A HACER UNA EXCURSIÓN Y PODEMOS IR A UNA GRANJA-ECUELA O PODEMOS IR DE ACAMPADA. ¿A DÓNDE TE GUSTARÍA IR?</p> <p>ME DA IGUAL, NO SÉ</p>	<p><b>OPCIÓN 2 - NORMAL</b></p> <p>VAMOS A HACER UNA EXCURSIÓN Y PODEMOS IR A UNA GRANJA-ECUELA O PODEMOS IR DE ACAMPADA. ¿A DÓNDE TE GUSTARÍA IR?</p> <p>PREFERIRÍA IR DE ACAMPADA PORQUE ME GUSTARÍA DORMIR EN UNA TIENDA DE CAMPAÑA</p>	<p><b>OPCIÓN 1 - SUMISO</b></p> <p>¿ME DAS DOS EUROS? ES QUE NO TENGO PARA COMPRARME UN BOLLO</p> <p>BUENO, VALE</p>	<p><b>OPCIÓN 2 - NORMAL</b></p> <p>¿ME DAS DOS EUROS? ES QUE NO TENGO PARA COMPRARME UN BOLLO</p> <p>LO SIENTO ES QUE SOLO TENGO PARA MI</p>	
<p><b>OPCIÓN 1 - SUMISO</b></p> <p>CUANDO EL PROFE SE VAYA DE LA CLASE TODOS LE TIRAMOS BOLAS DE PAPEL A LUIS</p> <p>BUENO, VALE</p>	<p><b>OPCIÓN 2 - NORMAL</b></p> <p>CUANDO EL PROFE SE VAYA DE LA CLASE TODOS LE TIRAMOS BOLAS DE PAPEL A LUIS</p> <p>NO SÉ. NO ME APETECE</p>	<p><b>¿QUÉ COSAS PUEDE DECIR ALGUIEN DOMINANTE?</b></p> <p>PORQUE ME DA LA GANA. ¡TU TE CALLAS!</p>		
<p><b>ALGUIEN DOMINANTE TAMBIÉN PUEDE DECIR</b></p> <p>TÚ QUE DICES, YO SOY ASÍ Y NO VOY A CAMBIAR</p>		<p><b>ALGUIEN DOMINANTE NOS PUEDE PEDIR FAVORES...</b></p> <p>¿POR QUÉ NO ME AYUDAS A HACER LOS DEBERES?</p> <p>VALE</p>	<p><b>...Y PUEDEN INSISTIR HASTA QUE CONSIGAN LO QUE QUIEREN...</b></p> <p>BUENO, MEJOR POR QUE NO ME HACES TÚ LOS DEBERES?</p> <p>NO SÉ</p>	<p><b>...SI CEDES CON ELLOS O LES DEJAS HACER LO QUE QUIERAN, TE VAS A SENTIR MAL</b></p> <p>¡ANDA VENGA! SI A TI NO TE CUESTA NADA</p> <p>BUENO VALE</p>
<p><b>ALGUIEN DOMINANTE TAMBIÉN PUEDE TRATARNOS MAL Y...</b></p> <p>ESAS ZAPATILLAS, ¡QUÉ FEAS! ¿DE QUE MARCA SON?</p> <p>NO SÉ DE QUE MARCA SON</p>		<p><b>... DECIRNOS COSAS QUE NOS MOLESTAN MUCHO PARA SENTIRSE SUPERIORES.</b></p> <p>SON MUY FEAS, JAJAJA. ADEMÁS SON MUY CUTRES</p>		

## **B. Cómo responder a alguien cuando nos pide algo y no queremos dárselo**

*Se basa en que tenemos que repetir tranquilamente nuestros deseos, una y otra vez cuando alguien nos pida algo y no queramos dejárselo o dárselo. Es importante contestar tranquilo, sin alterarse, levantar la voz, enfadarse o tener miedo.*

Ejemplo 1.

A- ¿Por qué no me invitas a un bollo?

B- El dinero que tengo es para comprar el mío.

---

A- No seas egoísta, tienes dinero para comprar más bollos

B- No, ya he dicho que no lo voy a comprar.

A- Menudo egoísta, si yo tuviera dinero te lo compraba.

B- Bueno, pero he dicho que no lo voy a comprar.

Ejemplo 2.

---

A- ¿Me prestas tu libro?

B- Lo siento, pero prefiero no hacerlo.

A- Qué egoísta eres!.

B- Es posible, pero prefiero no prestarte el libro.

## **Ejercicio práctico**

A continuación, imagínate que te suceden las siguientes situaciones. Trata de responder de en función de lo que has aprendido en las actividades anteriores. Algún compañero o compañera del colegio te dice lo siguiente:

1 - ¿Por qué no me prestas 10 euros?, te los doy las semana que viene.

---

pero si te los voy a devolver

---

2 - Ese libro de lengua me hace falta. Es igual que uno que yo perdí.

---

déjamelos para hacer los deberes y te lo devuelvo mañana