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	Alumno asertivo	Alumno pasivo
dominante	normal	sumiso
 Son dominantes con otros compañeros. No respetan a los demás. Quieren salirse siempre con la suya. Humillan, manipulan, insultan o pegan. Usan la fuerza o gritan para conseguir lo que quieren Se meten con compañeros más solitarios y desprotegidos. 	 Deciden lo que les gusta y lo que no les gusta. Dicen "No" Están seguros de sí mismos. Saben dar su opinión. Saben expresar sus deseos y lo que piensan. Tienen confianza y están seguros de sí mismos. Saben establecer buenas relaciones y evitar las relaciones "tóxicas" o "malos rollos". 	 No saben defenderse de los lobos. Hacen lo que otros le dicen. Se dejan llevar más fácilmente No dan su opinión. Se siente culpable con más facilidad. No quieren molestar. Son más callados. Baja autoestima. Tienden a "comerse" los problemas y a no contarlos a nadie. Tiene dificultades para decir "no" a lo que otros le pidan.

Programa Sociescuela ®

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

















Programa Sociescuela ®



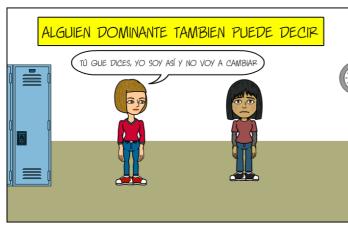


















..SI CEDES CON ELLOS O





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.

ien		

- 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:

déjamelo para hacer los deberes y te lo devuelvo mañana		
2 - Ese libro de lengua me hace falta. Es igual que uno que yo perdí.		
pero si te los voy a devolver		
1 - ¿Por qué no me prestas 10 euros?, te los doy las semana que viene.		