

**ACTIVIDAD 1:
HABILIDADES SOCIALES
ESPECÍFICAS**

SOCIESCUELA

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"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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”. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

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

¿QUÉ ES SER SUMISO O DOMINANTE?







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 la 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.

Déjame para hacer los deberes y te lo devuelvo mañana.
