



AYUNTAMIENTO DE  
**GETAFE**

Educación

# TALLER DE HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA



# ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?



# ¿QUÉ ESTILO DEFINE TU FORMA HABITUAL DE COMUNICARTE?



**ESTILO PASIVO**



**ESTILO ASERTIVO**



**ESTILO AGRESIVO**

## AGRESIVO

**Objetivo:** Ganar

“Has de...”  
“Si no vigilas...”  
etc..

Mirada fija, voz alta, habla fluida y rápida, gestos de amenaza.



**EFFECTOS:** Conflictos interpersonales; culpa; frustración; imagen pobre de sí mismo; hiera a los otros; pierde oportunidades; soledad; adicción.

No respetan sus derechos/ Se aprovechan del otro/ Puede conseguir sus objetivos a expensas de los otros/ Está a la defensiva/ Escoge por el otro.



## PASIVO

**Objetivo:** evitar conflictos



“Puede ser” “Supongo”  
“No te molestes”  
“Te importaría si...”

Voz baja, ojos “sin mirar”,  
postura hundida, apretar  
las manos,  
“sonrisas” falsos...

**EFEKTOS:** Conflictos interpersonales,  
depresión, autoimagen pobre, soledad,  
pérdida de oportunidades tensión, adicción

No respetan sus derechos/ Se aprovechan de él/ Se siente frustrado/  
Inhibido/ Deja al otro escoger por él

## ASERTIVO

**Objetivo:** crear comunicación y respeto mutuo



“Pienso” “Siento”  
“Quiero”; “Que piensas?”  
“Que te parece”  
“Como podemos resolverlo”

Contacto ocular directo,  
habla fluida, gestos firmes, manos sueltas, posturas firmes, tono de voz normal

**EFFECTOS:** Resuelve los problemas, se siente a gusto con los otros y consigo mismo. Relajado, crea la mayoría de oportunidades, es bueno para él y para los otros

Respetan los derechos de los otros/ Pueden conseguir los objetivos/  
Expresivo/ Escoge por sí mismo

Las **conductas agresivas** son aquellas que cuando tomas decisiones, están basadas en tu potencial para influir sobre los otros o sin tener en cuenta el posible impacto sobre éstos. Estas conductas humillan o dominan a la otra persona, física o emocionalmente.

Las **conductas pasivas** son aquellas que cuando se han de tomar decisiones las dejas para los demás o no las tomas para evitar el conflicto. Estas conductas no hacen que se expresen tus propias necesidades, tus pensamientos ni tus sentimientos.

La **conducta asertiva** es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y percepciones, de escoger como reaccionar, y de hablar de tus derechos cuando es apropiado, con la finalidad de elevar tu autoestima y ayudarte a desarrollar tu autoconfianza para expresar tu acuerdo o desacuerdo cuando crees que es importante e incluso pedir a los otros un cambio en su comportamiento ofensivo.

# Los conflictos en el Aula

Son:

- Situaciones en las que por diferentes motivos diversos individuos tienen posiciones contrapuestas y normalmente negativas.

Causas:

- Maltrato Físico
- Maltrato Verbal
- Mixto (Verbal y Físico)
- Exclusion Social

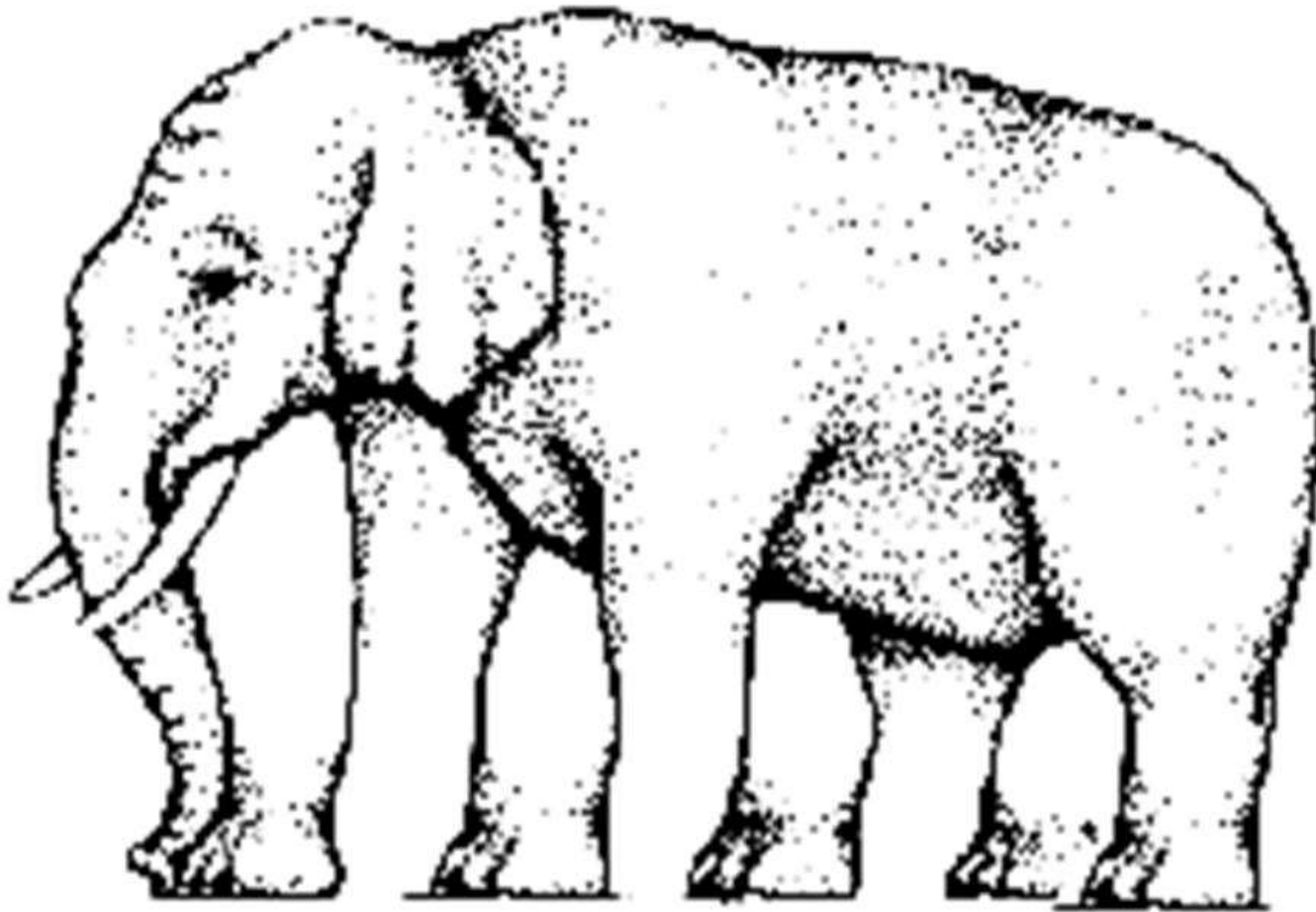


**¿Qué hacemos  
frente a una  
situación de  
conflicto?**

# Resolución de conflictos

1. Prepararnos emocionalmente.
2. Propiciar el ambiente.
3. Expresar mis sentimientos con mensajes “YO”.
4. Exponer el problema.
5. Aportar soluciones.
6. Elegir la solución más acertada.
7. Aplicarla.





Cuántas patas tiene este elefante?



**EN  
OCASIONES  
LO QUE TE  
DETIENE...**



# SÓLO ESTÁ EN TU MENTE







**Fortalezas**



**Debilidades**



**Oportunidades**



**Amenazas**



**HAPPY  
ZONE**



