

**ANTONIO VALLÉS ARÁNDIGA  
CONSOL VALLÉS TORTOSA**

# **HABILIDADES SOCIALES**

**3<sup>er</sup> CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA**



Edita: Editorial Marfil, S.A.  
C/ San Eloy, 17  
Tel.: 96 552 33 1  
Fax: 96 552 34 96  
E-mail: [editorialmarfil@editorialmarfil.com](mailto:editorialmarfil@editorialmarfil.com)  
03804 ALCOY

© Antonio Vallés Arándiga  
Consol Vallés Tortosa  
EDITORIAL MARFIL, S.A.

Dibujos: Marieta Pijoan Verge

PRINTED IN SPAIN  
IMPRESO EN ESPAÑA

I.S.B.N.: 978-84-268-0811-0  
Depósito Legal: A-84-2009

Fotocomposición, Artes Gráficas Alcoy, S.A.U.  
maquetación, San Eloy, 17 - 03804 ALCOY  
fotomecánica Tels. 96 552 33 11 - 96 652 07 61  
e impresión: Fax: 96 552 34 96

Papel  
  
Producto  
Ecológico

  
FOTOCOPIAR LIBROS  
**NO ES LEGAL**

# HABILIDADES SOCIALES

## 3<sup>er</sup> CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA

### Expresar los sentimientos



- ✦ Identifica lo que sienten los demás para comprender su comportamiento. Tú puedes **compartir** sus sentimientos.

### Solucionar problemas



### CONTENIDO

- ✦ Todos tenemos **sentimientos**. Unas veces nos sentimos tristes por algún motivo, otras contentos, felices, enfadados, solos, asustados, ilusionados... Aprende a expresarlos **adecuadamente**.

PÁG. 8

### Ponte en mi lugar



PÁG. 13

- ✦ Tú puedes tener problemas con tus amigos/as, padres, hermanos, compañeros... puedes aprender a **solucionarlos** adecuadamente.

PÁG. 18

- ✦ Para poder comunicarte con tus amigos/as, compañeros/as, familiares, profesores... debes aprender las habilidades de la **conversación**.

### Cómo conversar



PÁG. 29

### Los gestos



- ✦ Saludar, sonreír, fruncir el ceño... son **gestos** que debemos controlar bien durante la conversación. Aprende a practicarlos adecuadamente.

PÁG. 40

- ✦ Hay ocasiones en las que es necesario rechazar lo que se nos pide. **Saber decir no** porque lo que nos piden nos puede perjudicar.

### Saber decir que no



PÁG. 46

### Quejarse adecuadamente



- ✦ Si las quejas se expresan correctamente no hieren nuestros sentimientos, no nos deben molestar. Expresa tus quejas de una manera adecuada.

PÁG. 51



## Cómo elogiar y recibir elogios



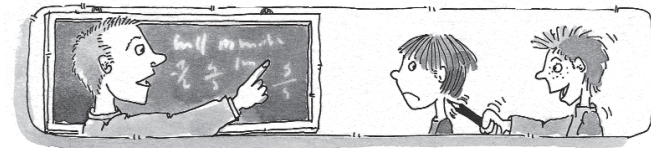
- ✦ Hacer **elogios** a los demás ayuda a aumentar la popularidad y el rendimiento escolar. Es una habilidad social saber elogiar.

PÁG. 58

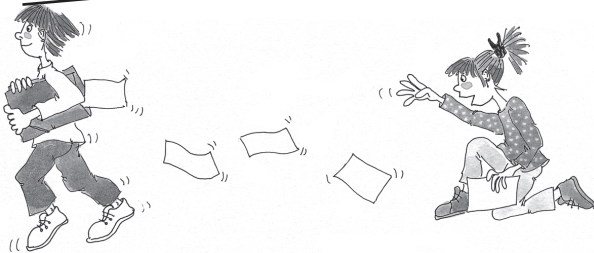
- ✦ Los **derechos** sirven para comunicar a los demás nuestras **decisiones**, para que **valoren** lo que justamente decimos, hacemos o tenemos. Aprende a defenderlos respetando a los demás.

PÁG. 64

## Defender mis derechos



## Pedir y hacer favores



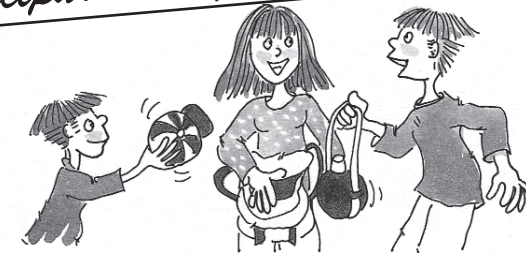
- ✦ Los **favores** hacen felices a todos, nos ayudan a comunicarnos y relacionarnos mejor. ¡Ponlos en práctica!

PÁG. 73

- ✦ Participar en el grupo: equipo, amigos/as, compañeros/as, club... significa tener habilidad para relacionarse con los demás: hablar y actuar adecuadamente respetando las normas.

PÁG. 79

## Participar en el grupo



✦ **Resolver** un conflicto es la forma en la que la gente soluciona los problemas que tiene con otra persona. Hazlo adecuadamente.

PÁG. 87

### Los chicos con las chicas



✦ Las relaciones con personas de otro sexo pueden resultar un auténtico problema. Aprende a que no lo sea.

PÁG. 96

✦ Uno de los problemas para tomar decisiones es hacerlo **impulsivamente** debes pensar y reflexionar antes de actuar. Otro problema es no decidirte. ¡DECÍDETE!

PÁG. 101

### Resolver conflictos



### Ya no me cuesta decidirme



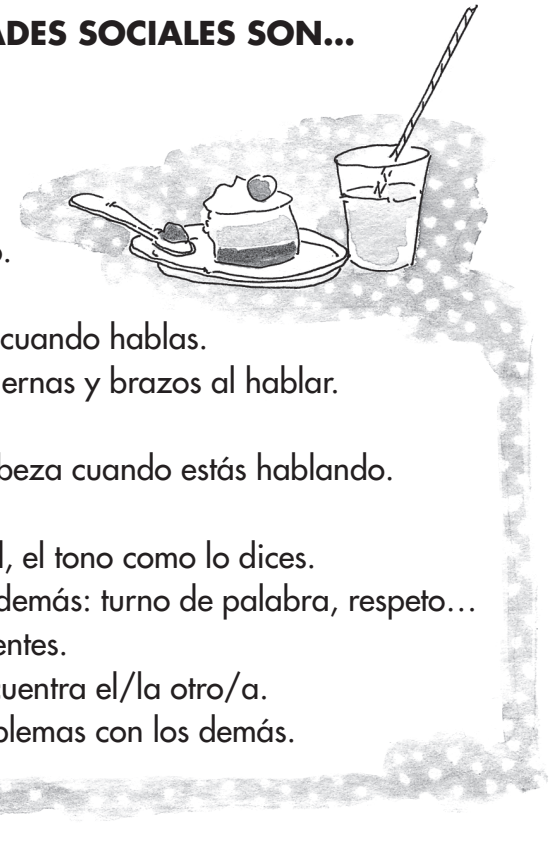
# ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

LAS HABILIDADES SOCIALES SON TUS CONDUCTAS CUANDO TE RELACIONAS CON TUS AMIGOS/AS, COMPAÑEROS/AS, PADRES, HERMANOS, PROFESORES, FAMILIARES, CONOCIDOS, Y EXPRESAS TUS SENTIMIENTOS, TUS DESEOS, TUS OPINIONES, TUS DERECHOS DE UN MODO **ADECUADO** Y **RESPETANDO** A LOS DEMÁS.



## TUS HABILIDADES SOCIALES SON...

- Tu mirada.
- La expresión de tu cara.
- Las sonrisas.
- Las posturas de tu cuerpo.
- Los gestos.
- La distancia a los demás cuando hablas.
- Los movimientos de tus piernas y brazos al hablar.
- La apariencia personal.
- Los movimientos de tu cabeza cuando estás hablando.
- El volumen de tu voz.
- Cómo hablas: la claridad, el tono como lo dices.
- Cómo conversas con los demás: turno de palabra, respeto...
- Cómo expresas lo que sientes.
- Cómo sabes cómo se encuentra el/la otro/a.
- Cómo solucionas los problemas con los demás.
- ...





# EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

1



Todos tenemos **sentimientos**. Unas veces nos sentimos **tristes** por algún motivo, otras **contentos**. A veces estamos **enfadados** con alguien o nos encontramos **apenados** por alguna causa. También estamos **alegres**, **enfurecidos**, **solos**, **asustados**.

Estos estados de ánimo son los sentimientos. Es bueno expresar nuestros sentimientos y compartirlos con los demás.

¿Qué crees que es un sentimiento?

---

---

Elige el sentimiento más adecuado. Subraya y escribe.



triste  
alegre

---



enfadado  
asustado

---



apenado  
asustado

---



molesto  
feliz

---

UN SENTIMIENTO ES UN ESTADO DE ÁNIMO:

Estar de buen humor, estar enfadado, estar contento, tener pena, estar triste, estar feliz...



□ Completa los diálogos de estas situaciones.

**Tu padre está preocupado y tú intentas animarle.**

-TÚ: \_\_\_\_\_

-TU PADRE: \_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_

-TU PADRE: \_\_\_\_\_



**Un amigo te está diciendo que ha sacado un 10 en Matemáticas. Está muy feliz.**

-TÚ: \_\_\_\_\_

-TU AMIGO: \_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_

-TU AMIGO: \_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_



**Un compañero te ha molestado hablando mal de ti y tú te sientes enfadado.**

-TÚ: \_\_\_\_\_

-TU COMPAÑERO: \_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_



Subraya y escribe los sentimientos en estas situaciones.

**Luisa tiene un examen mañana y ha estudiado muy poco.**

**Alguien te ha regalado algo sin t  esperarlo.**

**El profe explica y yo estoy en las "nubes". No me entero de nada.**

**Le he echado la culpa a mi hermano de que ha sido él qu n ha roto un jarr n en casa. (La verdad es que yo también he sido.)**



Yo me siento:

**LUISA se siente:**

TRANQUILA

NERVIOSA

ASUSTADO

SORPRENDIDO

Yo estoy:

ATENTO

DISTRAÍDO

•Asocia:

**Mi hermano se sentir .**

**Yo me sentir .**

enfadado

alegre

preocupado

asustado



Completa.

Yo estoy **alegre** cuando \_\_\_\_\_

Si yo insulto a alguien el otro se siente \_\_\_\_\_

Me siento muy **desgraciado** cuando \_\_\_\_\_

Hay un niño en mi clase que se pone **furioso** cuando \_\_\_\_\_



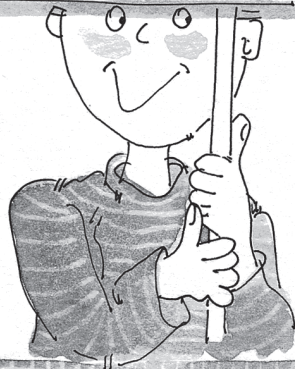
□ Asocia cada frase con su sentimiento.

- ¡He aprobado!
- Hoy, seguro que todo va bien.
- ¡Menuda tormenta!
- Me dio mucha pena la noticia.
- ¡Haz el favor de no molestar más!
- Ya veremos si apruebo o qué, no se qué ocurrirá.
- ¡Vaya, no me lo esperaba!

- PREOCUPACIÓN
- PENA
- ENFADO
- SUSTO
- ALEGRÍA
- OPTIMISMO
- SORPRESA

□ Lee y recuerda.

- Podemos **compartir** los sentimientos de los demás: alegría, pena, dolor, optimismo, ...
- Puedes aprender a conocer "CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS".
- Puedes hacer **más feliz a los demás** compartiendo sus sentimientos.



- Si comprendes cómo se sienten los demás puedes evitar muchos problemas de: lios, enfrentamientos, discusiones, peleas, ...
- Tú te puedes sentir bien por haber ayudado a alguien.
- Comprendiendo los **sentimientos de los demás** puedes tener mejores amigos.

□ Subraya la palabra (sentimiento) más parecida.

**nerviosismo**



tranquilidad

alegría

inquietud

pena

**sorpresa**



enfado

optimismo

asombro

cansancio

**alegre**



atento

furioso

pesimista

feliz

**desgraciado**



contento

infeliz

apenado

triste

**furioso**



asombrado

excitado

apenado

atento



# PONTE EN MI LUGAR

2

▲ IDEAS PREVIAS. Completa.

Si yo estoy **contento** lo que yo hago es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si mi amigo está **triste** lo que yo hago es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si un compañero está **furioso** entonces yo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si veo a mi madre **enfadada** entonces \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que yo pienso cuando veo a un niño **solo** es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comprendo muy bien cuando alguien tiene **miedo** porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cuando veo a alguien muy **feliz** yo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PODEMOS APRENDER A COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS ,  
ASÍ LA GENTE SIENTE QUE ALGUIEN SE PREOCUPA POR ELLA.

Un compañero tuyo está contento porque ha tenido un hermanito.  
Su mamá ha dado a luz a un precioso niño.

PONERSE EN LUGAR DEL OTRO

Debes estar muy contento por tu hermanito.

A mí también me alegra mucho que estés contento.



- Haces que otro se sienta feliz.
- Compartes su alegría.
- Expresas un sentimiento.

"PASAR" (INADECUADO)

Ya tienes un nuevo hermano.  
¡Seguro que ya no te harán tanto caso!

Vamos a jugar a algo. Dejad ya de hablar.



- No compartes la alegría de tu amigo.
- Parece que no te importa nada.
- Tu amigo se da cuenta de que "pasas" de él.

□ Completa:

Si tú estás alegre yo también estoy \_\_\_\_\_.

compartir

\_\_\_\_\_ los sentimientos ayuda a comprender a los demás.

alegre

Si mi hermano está triste yo también siento \_\_\_\_\_.

sentimientos

A mí me gusta que los demás compartan mis \_\_\_\_\_.

tristeza

Cuando estás enfadado, yo comprendo tu \_\_\_\_\_.

enfado

❑ Escribe el nombre de 4 sentimientos.





❑ Completa el cuadro.

ALGUNO DE MIS AMIGOS.



Alguna vez he compartido con mis amigos sus alegrías y penas.			
1. (Jorge)	Alegría	Cuando	Aprobé el control de Lengua.
2. _____	_____	Cuando	_____
3. _____	_____	Cuando	_____
4. _____	_____	Cuando	_____
5. _____	_____	Cuando	_____

❑ Ponte en lugar de los demás. Comprende sus sentimientos escribiendo los diálogos.

Uno de tus amigos está muy raro. Estás preocupado por su comportamiento en el cole.

-TÚ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-TU AMIGO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-TU AMIGO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tu amiga Mariola no ha resultado elegida en las elecciones realizadas para ser delegada de la clase. Está algo triste.



-TÚ: \_\_\_\_\_

-MARIOLA: \_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_

-MARIOLA: \_\_\_\_\_

-TÚ: \_\_\_\_\_

□ IDENTIFICA LOS SENTIMIENTOS.

Cuando algo te sale mal te sientes \_\_\_\_\_.

Cuando tu mejor amigo ha aprobado se siente \_\_\_\_\_.

Cuando tus padres ven tus buenas notas se ponen \_\_\_\_\_.

Cuando el profesor te regaña, él se siente \_\_\_\_\_.

Cuando tus padres ven tus "malas" notas se ponen \_\_\_\_\_.

Cuando te peleas, el otro se siente \_\_\_\_\_ y tú también te sientes \_\_\_\_\_.