



## Aprendiendo hábitos saludables

<b>TÍTULO ACTIVIDAD</b> <b>“¿Ratón, león o persona?”</b>
<b>ETAPA/CICLO</b> 2º, 3º y 4º de ESO.
<b>OBJETIVOS</b> - Reflexionar y diferenciar entre distintos estilos de comunicación. - Promover la comunicación positiva.
<b>CONTENIDOS</b> Habilidades sociales
<b>ACTIVIDAD</b>  <p>Paso 1. El/la docente explica que existen tres formas de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ratón (estilo pasivo).             <ul style="list-style-type: none"> <li>- No sabe defender sus derechos y decisiones, ni actuar, ni comunicarse de manera eficaz.</li> <li>- Se acobarda, actúa según lo que los demás quieren y eso le produce malestar.</li> </ul> </li> <li>➤ León (estilo agresivo).             <ul style="list-style-type: none"> <li>- No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente porque no respeta los de los demás.</li> <li>- Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos. Reacciona con insultos o ridiculizando.</li> </ul> </li> <li>➤ Persona (estilo asertivo).             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni cobardía.</li> <li>- Actúa desde criterios personales, expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás.</li> </ul> </li> </ul> <p>Paso 2. El/la docente lee los siguientes cinco ejemplos y pide que el alumnado identifique a cada estilo de comunicación.</p> <p>Caso 1. Imagina, un chico está en la calle, se da un golpe en el pie, por lo que se sube al autobús para irse a casa y poner el pie en reposo. El autobús va lleno y no hay asientos libres, ni siquiera los reservados a minusválidos. ¿Qué hace el chico si es ratón, león o persona?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Se acerca a alguien que esté sentado en un asiento de minusválidos y le dice que tiene un pie malo y que si le deja sentarte en el asiento.</li> <li>b) Prefiere quedarse de pie. El trayecto no es demasiado largo, por lo que opta por no decir nada a nadie.</li> <li>c) Se acerca a alguien que está sentado en un asiento de minusválidos y le dice que esos asientos son para gente que está mal, que se levante de una vez y le deje sentarte.</li> </ol> <p>Respuestas correctas: a) persona, b) ratón, c) león.</p> <p>Caso 2. Una chica que acaba de terminar un trabajo largo y pesado del instituto le ha pasado una cosa y no sabe qué hacer. Cuando su compañera de clase se ha enterado que ya ha acabado el trabajo, le ha pedido el favor de pasárselo para poder ella hacer algo parecido en su propio trabajo. ¿Qué responde la chica si es ratón, león o persona?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Responde: “¡Siempre haces lo mismo! Tienes mucha cara y siempre te aprovechas de los demás”.</li> <li>b) Responde: “Claro, no me importa. Dime tu dirección de correo electrónico y te lo mando”.</li> <li>c) Responde: “Uf, tú sabes que lo mejor es que cada una haga su trabajo, que si no después nos podemos meter en un problema”.</li> </ol>



### Aprendiendo hábitos saludables

Respuestas correctas: a) león, b) ratón, c) persona.

Caso 3. Los amigos de un chico se empeñan en ir a casa de uno de ellos a jugar con la Playstation. Al chico realmente no le apetece hacer eso, sino salir de fiesta a otro sitio. ¿Qué hace el chico si es ratón, león o persona?

- a) No hace nada y va a casa del amigo a jugar a la Playstation.
- b) Dice: “¿Y si hoy hacemos algo diferente? ¿Y si hoy salimos de fiesta?”.
- c) Dice: “Sois dos muermos, no sabéis lo que es una fiesta, ¡paso de vosotros!”.

Respuestas correctas: a) ratón, b) persona, c) león.

Caso 4. Una chica no sabe qué hacer cuando su madre le dice que tiene que acompañarla todos los domingos a misa, ya que la chica no quiere seguir yendo a la iglesia. ¿Qué hace esta chica si es ratón, león o persona?

- a) Le dice a su madre: “mamá, a mí no me gusta ir a la Iglesia todos los domingos, ¿hay otra persona que quiera venir contigo?”.
- b) Se aguanta. Es su madre y es importante acompañarla si ella lo necesita.
- c) Le dice a su madre: “Déjame ya, que te preocupan más los demás que tu propia hija”.

Respuestas correctas: a) persona, b) ratón, c) león.

Caso 5. Un chico está haciendo cola en una tienda. Pero, cuando por fin le tocaba a él, alguien le interrumpe y pide antes. ¿Qué responde el chico si es ratón, león o persona?

- a) ¿Qué pasa? ¿estás ciego? ¿no has visto que hay una cola?
- b) No pasa nada, no tengo mucha prisa.
- c) Perdona, varias personas estamos haciendo cola desde hace un rato.

Respuestas correctas: a) león, b) ratón, c) persona.

Paso 3. Se reflexiona sobre las ventajas e inconvenientes de cada estilo de comunicación.

- Ratón (estilo pasivo): tiene como inconveniente tener que hacer lo que digan los demás.
- León (estilo agresivo): tiene como inconveniente que los demás se enfadan y pueden a su vez atacarte.
- Persona (estilo asertivo): tiene como ventaja que puedes hacer lo que tú quieras, sin que los demás se enfaden contigo.

#### TEMPORALIZACIÓN ORIENTATIVA

30 minutos aproximadamente

#### METODOLOGÍA

La sesión se organiza con el grupo de clase completo, en formato grupal, a modo de debate dirigido por el/la docente.

#### ESPACIOS

Aula u otro espacio en el que quepa todo el alumnado de una misma clase.

#### EVALUACIÓN

Participación en la actividad evaluada mediante el número de mensajes emitidos por el alumnado.

#### FUENTE

Adaptación del Departamento de orientación del Instituto IES Iturralde de Madrid. Curso 2002/03. Disponible en

<http://sauce.pntic.mec.es/Ided0003/curso%202002%202003/deparori/deparorienta/pat/generales/asertividad/3%20frases%20asesinas.doc>





Aprendiendo hábitos saludables



©Healthy Jeart 2020

