

# Aprendo a relacionarme con los demás

## Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales

E Q U I P O M Á G I N A

Raya Ramos, Juan de Dios - García Cordero, Juan Carlos - García Colmenero, Juan

Dibujillos: Juan Carlos García Cordero



### Unidades:

- Aprendo a dialogar
- Aprendo a pedir y agradecer favores
- Aprendo a hacer y aceptar cumplidos
- Aprendo a expresar y aceptar quejas
- Aprendo a decir NO cuando me piden algo que no me conviene
- Aprendo solucionar problemas con los demás.

## Aprendo a hacer y aceptar cumplidos



Un cumplido es decirle a alguien algo agradable y bonito sobre él o ella o sobre lo que hace.

¡Qué guapa estás hoy!

¡Te ha salido fenomenal este dibujo!

¡Qué bien te queda ese chandal!



A todos nos gusta que nos hagan cumplidos por las cosas adecuadas que hacemos.

## Hacer cumplidos

Al elogiar o hacer cumplidos a los demás hemos de ser sinceros y hacerlo en momentos adecuados.

Cuando hacemos un cumplido...

- ayudamos a los demás a que se sientan bien consigo mismos.
- dejamos que los demás sepan lo que nos gusta de ellos.
- nos sentimos bien porque somos capaces de decir algo agradable a otra persona.

¿Qué palabras o expresiones podemos utilizar para hacer elogios y cumplidos?

- ¡Eso está muy bien!
- ¡Lo has hecho fenomenal!
- Me gusta mucho...
- ¡Perfecto!
- Gracias a ti....
- Etc.

➤ **Completa los siguientes diálogos utilizando cumplidos, como en el ejemplo.**

▶ Tu amiga Teresa lleva un peinado muy bonito.

- **Tú:** ¡Qué bien te queda ese peinado, Tere!  
¡Estás muy guapa!
- **Teresa:** Muchas gracias, eres muy amable.

► Tu compañera Beatriz ha hecho un dibujo precioso.

- Tú: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Beatriz: Gracias.

► Pedro, tu primo, lleva un jersey muy bonito.

- Tú: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Pedro: Gracias.

► **Expresa elogios completando las frases con cada una de las siguientes palabras.**

(sensacional, fantástico, ¡enhorabuena!, hábil, genio, bien, felicito, servicial, simpáticas, encanta)

- Me \_\_\_\_\_ el jersey que llevas.

- Has chutado el penalti de una manera \_\_\_\_\_.

- \_\_\_\_\_ por el premio que te han dado.

- Tu gol ha sido \_\_\_\_\_.

- Tú y tu hermana sois muy \_\_\_\_\_. ¡Cuántos chistes sabéis!

- Eres muy \_\_\_\_\_ con el balón en los pies.

- Te \_\_\_\_\_ por el buen control que has hecho.

- Has tenido una excelente idea, eres un \_\_\_\_\_.

- Eres una chica muy \_\_\_\_\_, siempre ayudas a los demás.

- ¡Qué \_\_\_\_\_ te queda esa camiseta!

➤ *Practica de nuevo cumplidos en las siguientes situaciones:*

- Situación 1<sup>ª</sup>: Encuentras a tu amiga María más guapa que otros días y tú te das cuenta.

---

---

- Situación 2<sup>ª</sup>: Raúl ha tenido una buena idea para hacer un trabajo de Conocimiento del Medio.

---

---

- Situación 3<sup>ª</sup>: Sientes admiración por la habilidad de Andrés con el monopatín.

---

---

- Situación 4<sup>ª</sup>: Tu compañera Laura te enseña cómo hacer unos problemas de Matemáticas.

---

---

- Situación 5<sup>ª</sup>: Miguel, tu amigo, te ayuda a encontrar el estuche que habías perdido.

---

---

# Aceptar cumplidos

Cuando aceptamos un cumplido...

- nos sentimos bien con nosotros mismos.
- sabemos lo que a los demás les gusta de nosotros.
- demostramos a la otra persona que apreciamos y que nos gusta lo que nos dice.

Por contra, si no los aceptamos, los demás podrán pensar que no nos importa lo que nos dicen o que no nos fiamos de sus opiniones.

¿Qué palabras o expresiones podemos utilizar para aceptar los elogios y cumplidos?

- Eres muy amable
- Tú siempre tan atento
- (Devolver el cumplido)
- Gracias
- Muy bien
- Etc.

Si tú aceptas o agradeces un cumplido, le das a entender al que te lo hace que aprecias mucho lo que él o ella dice.

➤ **Agradece los siguientes cumplidos:**

- **Tu amiga:** ¡Qué bien cantas!

- **Tú:** \_\_\_\_\_

- *Tu amigo:* Eres un fenómeno con la bicicleta.

- *Tú:* -----

- *Tu "profe":* Últimamente estás haciendo muy bien tus ejercicios.

- *Tú:* -----

También has de saber que los cumplidos no deben agradecerse con expresiones agresivas o de mal gusto.



¿Te parece correcta la respuesta de Pablo  Sí  No  
¿Por qué? -----

➤ *Observa estos diálogos:*

### Diálogo 1

- *Tu compañero:* Ese chandal te queda estupendamente.

- *Tú:* Eres muy amable. La verdad es que estoy contento de habérmelo comprado.

## Diálogo 2

- **Tu compañero:** Ese chandal te queda estupendamente.  
- **Tú:** ¡Bah! Tonterías..

### ➤ **Contesta**

La respuesta tuya en el diálogo 1 es  adecuada /  inadecuada porque \_\_\_\_\_

Tu respuesta en el diálogo 2 es  adecuada /  inadecuada porque \_\_\_\_\_

### ➤ **Continúa aceptando adecuadamente los cumplidos de tus amigos:**

- **Tu amiga:** ¡Qué bien te queda esa camiseta!

- **Tú:** \_\_\_\_\_

- **Tu amigo:** Eres muy hábil para meter goles

- **Tú:** \_\_\_\_\_

- **Tu amiga:** Eres muy simpática.

- **Tú:** \_\_\_\_\_

- **Tu amiga:** ¡Qué bien te sienta el peinado que llevas hoy!

- **Tú:** \_\_\_\_\_

## Compruebo lo que he aprendido

1.- ¿Qué es un cumplido?

---

---

2.- ¿Es lo mismo elogiar que hacer un cumplido?

Sí  No

3.- ¿Cómo deben ser los cumplidos?

---

---

4.- Escribe tres razones o motivos por los que podrías elogiar a tus compañeros.

---

---

---

5.- Agradece este cumplido que te ha hecho un amigo:

"Eres estupendo, si no me hubieras dejado tu libro, no habría podido hacer los deberes".

---

---

---