

# DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DE ADOLESCENTES


(MANUAL CON  
HERRAMIENTAS  
PARA PERSONAL  
DOCENTE Y  
PROMOTOR DE  
SALUD)



## La COMUNICACIÓN Y LA NEGOCIACIÓN: DOS HERRAMIENTAS PARA LAS PERSONAS ADOLESCENTES

**TOMO 03**





# **La COMUNICACIÓN Y La NEGOCIACIÓN: DOS HERRAMIENTAS PARA LAS PERSONAS ADOLESCENTES**

# LA COMUNICACIÓN Y LA NEGOCIACIÓN: DOS HERRAMIENTAS PARA LAS PERSONAS ADOLESCENTES

---



1ª edición: Mayo, 2021.

Ipas Centroamérica y México A.C., Ciudad de México, 2021.

Recopilación del contenido:

María Elena Collado y Brisa Armenta

Revisión de contenido:

Brisa Armenta, Fernanda Díaz de León y Alexis Hernández

Revisión editorial:

Alexis Hernández y Brisa Armenta

Coordinación editorial:

Laura Andrade y Ana Martha Sánchez

Ipas CAM alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

# ÍNDICE

**05**

LA COMUNICACIÓN  
Y LA NEGOCIACIÓN:  
DOS HERRAMIENTAS  
PARA LAS PERSONAS  
ADOLESCENTES

**15**

MITOS

**21**

TOMA NOTA

**23**

BIBLIOGRAFÍA

**25**

MANOS A  
LA OBRA

**31**

ANEXOS

**39**

RECOMENDACIONES  
Y OTROS RECURSOS



# LA COMUNICACIÓN Y LA NEGOCIACIÓN: DOS HERRAMIENTAS PARA LAS PERSONAS ADOLESCENTES

La construcción social del género refleja lo que en una sociedad se espera de los hombres y las mujeres e impacta de manera importante en los patrones de comunicación y negociación sobre temas relacionados con la sexualidad.



**SE ENTIENDE SOCIALMENTE QUE LAS MUJERES DEBEN SER MÁS RESERVADAS EN EXPRESAR SUS DESEOS E INQUIETUDES SOBRE SU SEXUALIDAD EN COMPARACIÓN CON LOS HOMBRES, A QUIENES INCLUSO SE LES MOTIVA A HABLAR DE ESOS TEMAS CON SUS PARES, Y CON HOMBRES ADULTOS.**

Estas expectativas sociales diferenciadas impactan en los patrones de comunicación y negociación que se establecen entre las personas. “Esto es más claro entre adolescentes, que además de no tener otra referencia que los guiones sexuales tradicionales, no han desarrollado enteramente sus habilidades sociales y cognitivas generales, para la comunicación o negociación” (Román, 2009, p.30).



La comunicación y negociación sirven para que dos personas puedan acordar las decisiones que tomarán sobre su sexualidad, que va desde decidir iniciar una relación amorosa, hasta comenzar o no una vida sexual activa.<sup>1</sup>

---

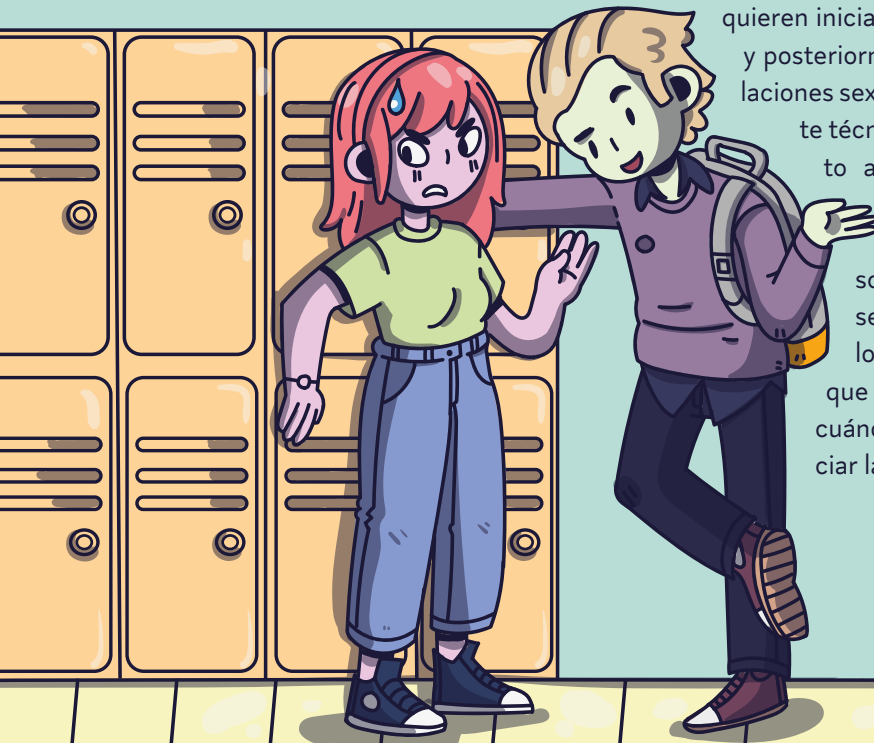
1 Inicio de vida sexual activa: concepto con el que se expresa el inicio de vida sexual erótica con otra persona.



**SIN EMBARGO, EXISTEN ALGUNAS BARRERAS PARA PONER EN PRÁCTICA ESTE TIPO DE COMUNICACIÓN DEBIDO A LAS EXPECTATIVAS QUE SE TIENE SOBRE EL GÉNERO RELACIONADAS CON LA SEXUALIDAD,**

ya que a las mujeres se les reprime la sexualidad y se les enseña a que deben asumir un rol pasivo y mostrarse como difíciles de conquistar, pensando que de ese modo serán tratadas con respeto y valor por parte de los hombres. Por otro lado, los hombres aprenden a ejercer una sexualidad dominante, y esto se convierte en un elemento central con el que se evalúa su masculinidad. Los hombres asumen un rol activo y aprenden a comunicarse utilizando técnicas de seducción y conquista, porque son ellos quienes socialmente

“deberían” preguntar a las mujeres si quieren iniciar una relación afectiva y posteriormente proponer las relaciones sexuales coitales mediante técnicas de convencimiento aprendidas, las cuales pueden dar pie a conductas de acoso e incluso a violencia sexual. En este sentido, los hombres tendrían que ser quienes plantean cuándo, cómo y dónde iniciar las relaciones sexuales.





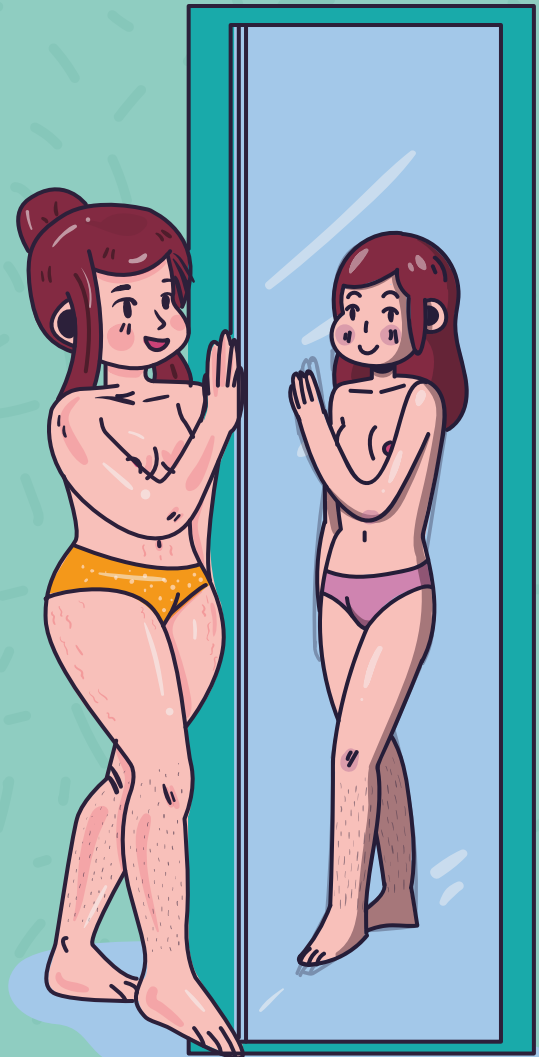
**ESTAS ENSEÑANZAS Y ROLES DE GÉNERO RELACIONADOS CON LA COMUNICACIÓN COLOCAN EN UNA CONDICIÓN DE PODER A LOS HOMBRES, Y DE SUMISIÓN Y DESVENTAJA A LAS MUJERES, LO CUAL LAS PONE EN SITUACIONES DE RIESGO AL NO CONTAR CON LOS RECURSOS Y LA APERTURA PARA COMUNICAR LO QUE REALMENTE QUIEREN Y DESEAN DE LA RELACIÓN, E INCLUSO CON LA IMPOSIBILIDAD DE NEGARSE A CUMPLIR LOS DESEOS DE LA PAREJA.**

Es frecuente que las adolescentes lleguen a consentir prácticas o situaciones que realmente no desean, en buena medida, porque no cuentan con un capital simbólico y psicosocial que les permita establecer una comunicación directa y por temor de que la pareja se moleste y decida alejarse de la relación (miedo a estar solas).

Además del impacto que tiene la construcción social en la comunicación y en la negociación entre hombres y mujeres, se debe considerar otro factor que dificulta estos procesos:

**LA AUTOESTIMA, QUE CONSISTE EN LA VALORACIÓN QUE TIENE ALGUIEN DE SÍ MISMO O SÍ MISMA, LO CUAL INVOLUCRA EMOCIONES, PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, EXPERIENCIAS Y ACTITUDES QUE LA PERSONA RECOGE A LO LARGO DE SU VIDA (MEJÍA, PASTRANA Y MEJÍA, 2011).**

La autoestima se desarrolla entre los 3 y 4 años de edad y algunos factores impactan en esta de forma negativa; por ejemplo, el abuso sexual, la violación, la violencia familiar, el maltrato infantil, etcétera, y provocan baja autoestima. Existe también la autoestima sexual, la cual influye en las decisiones que tomamos en nuestras relaciones íntimas como con quién aspiramos a estar, qué nos atrevemos a hacer o qué grado de satisfacción podemos alcanzar. Cuando tenemos baja autoestima sexual rechazamos, descalificamos o negamos nuestro cuerpo o nuestros órganos sexuales pélvicos externos.<sup>2</sup>



2 Órganos sexuales pélvicos externos: todos los órganos situados a la altura de la pelvis de manera externa, como el pene con todos los elementos que lo componen (glande, tronco del pene, etcétera) y de la vulva y todos sus segmentos (labios mayores, labios menores, etcétera).

Dado lo anterior, resulta importante poner en práctica la comunicación asertiva con enfoque en habilidades para la vida, definidas como aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento que permita enfrentar eficazmente las exigencias y los retos de la vida diaria (Martínez, 2014) y con perspectiva de género, en donde se enseñe a las mujeres y hombres adolescentes a

**IDENTIFICAR CONDUCTAS DE ABUSO Y  
VIOLENCIA, ASÍ COMO LOS DISTINTOS  
ESTILOS DE COMUNICACIÓN: PASIVA,  
AGRESIVA Y ASERTIVA, ASÍ  
COMO FORTALECER  
LAS HABILIDADES  
PARA NEGARSE A  
PROPUESTAS CON LAS  
QUE NO ESTÉN DE  
ACUERDO.**



# TIPOS DE COMUNICACIÓN

## ASERTIVA

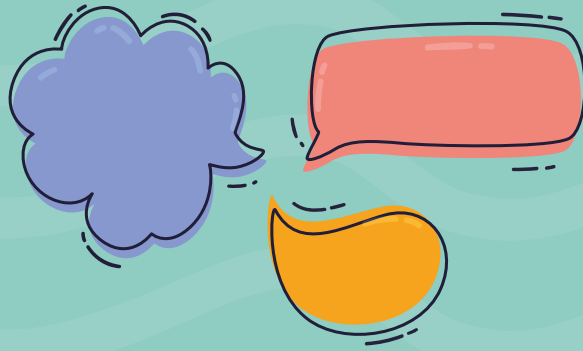
- Defienden sus intereses.
- Expresan sus opiniones libremente.
- Son coherentes en su pensar y actuar.
- Son personas positivas.
- No permiten que las y los demás se aprovechen de ellos/as.

## PASIVA

- No defienden sus intereses.
- Las personas se aprovechan de ellos/as.
- Acumulan resentimiento y enojo.
- Reflejan falta de confianza.
- Se expresan de manera autoderrotista.

## AGRESIVA

- No toma en cuenta los sentimientos de las y los demás.
- Sus actitudes son agresivas.
- Pelean, discuten y amenazan.
- Violentan los derechos de las demás personas.



Según Álvarez y Balsa (2019), la comunicación tiene cinco axiomas:

1


**Es imposible no comunicar**, todo lo que digamos o hagamos se transmite como un tipo de mensaje. Incluso si hacemos “nada” eso ya implica un mensaje.

2

**Toda la comunicación tiene un nivel de contenido y de relación**, en toda comunicación existe un mensaje que dependerá del tipo de relación en el que se transmita.

3

**La comunicación se define por la puntuación (valor) o los significados que cada persona le asigna al mensaje**, la comunicación se da de ida y vuelta, con interacción entre la persona emisora y receptora, y en ocasiones el intercambio se ve modificado por la respuesta de la otra persona, ampliando o cambiando la comunicación. Por ejemplo, la mamá de una adolescente, para generar confianza con su hija, le pregunta si ha tenido un orgasmo con su pareja, la joven le dice que no le pregunte esas cosas y la mamá insiste, en este ejemplo debido al significado que cada una le atribuye al mensaje la comunicación no se genera.



**4** Los elementos digitales son elementos con significados universalmente entendidos, como la escritura o el lenguaje verbal, y los elementos analógicos son los ademanes, las entonaciones, el uso de metáforas o analogías; por ejemplo, si un adolescente pregunta algo sobre un condón y le responden con el cuestionamiento de por qué pregunta eso, con el rostro serio y con un tono áspero, eso se interpreta como un mensaje desaprobatorio.

**5** Cada "intercambio" comunicacional puede ser simétrico o complementario, y busca una relación equitativa que permita comodidad entre las partes, esta puede ser armonizada y valorada de forma distinta, por cada una de las personas emisoras y receptoras. La comunicación puede ser simétrica cuando se mantienen las mismas condiciones de intercambio en la persona emisora y la receptora; se trata de una interacción caracterizada por la igualdad. La comunicación complementaria está sujeta a la autoridad o jerarquía de una de las partes; por ejemplo, en el caso de los juegos sexuales entre dos niñas de la misma edad se considera que se trata de una comunicación simétrica porque las participantes tienen la misma jerarquía, implícita o explícitamente.







# MITOS

1

**SI MI PAREJA ME AMA SABRÁ  
LO QUE QUIERO Y CÓMO ME  
SIENTO EN LA RELACIÓN**



**S**i bien es cierto que la convivencia y los años de relación aportan datos sobre la pareja que permiten conocerla/o de una forma más profunda, esto no significa que se identifique todo lo que la pareja pueda pensar o sentir. La gran mayoría de los problemas surgen cuando se callan las cosas, porque a la larga eso puede generar insatisfacción en la relación al sentir que la otra persona no entiende lo que necesito.

**DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE FOMENTAR  
COMUNICACIONES ASERTIVAS QUE  
PUEDAN DEJAR EN CLARO LO QUE SE  
QUIERE Y ASÍ EVITAR PENSAR QUE LA  
PAREJA VA A ADIVINARLO.**

2

PARA EVITAR CONFLICTOS CON MI  
PAREJA PREFIERO QUEDARME CALLADA/O



**C**uando existe un problema en la pareja, lo mejor es resolverlo y no evadirlo. Una de las razones más frecuentes para no hablar es el temor que causa enfrentar una situación difícil, pero no sirve de mucho quedarse callada/o porque esto puede generar incomodidad en quien está guardando lo que siente y tarde o temprano detonará en sentir insatisfacción en la relación.

**ES IMPORTANTE APRENDER A  
ENFRENTAR LOS PROBLEMAS EN LAS  
RELACIONES DE PAREJA A TRAVÉS DE  
DIÁLOGOS DIRECTOS Y ASERTIVOS, LO  
CUAL AYUDARÁ A CONOCERSE MEJOR  
Y CRECER MUTUAMENTE.**

3

**CUANDO ESTOY ENOJADA/O  
CON MI PAREJA LE DEJO DE  
HABLAR PARA HACÉRSELO  
SABER (LEY DEL HIELO)**

La persona que aplica “la ley del hielo” lo hace en respuesta a algo que hizo la pareja y le causó enojo o molestia y, en lugar de hablarlo, opta por el silencio, lo cual suele ser más agresivo que si se expresara la inconformidad de manera asertiva.



**ESTA SITUACIÓN CASI SIEMPRE GENERA ESTRÉS EMOCIONAL Y FÍSICO INNECESARIO Y COLOCA A LA PERSONA QUE APLICA “LA LEY DEL HIELO” EN UNA POSICIÓN DE PODER Y CONTROL SOBRE LA OTRA, Y ESTO REFLEJA INCAPACIDAD PARA MANEJAR LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA.**

4

**CUANDO UNA MUJER DICE QUE NO QUIERE ALGO EN UNA RELACIÓN DE PAREJA ES PORQUE SE ESTÁ "HACIENDO LA INTERESANTE", PERO EN REALIDAD SÍ LO QUIERE**

**E**sta idea no reconoce a las mujeres como personas con agencia y autonomía y las invalida como interlocutoras legítimas para expresar sus decisiones y que sean respetadas. También refuerza el esquema de que, en las relaciones interpersonales, las mujeres ocupan un rol pasivo, que no saben lo que quieren y que los hombres tienen un rol dominante.

**SUELE SER LA JUSTIFICACIÓN QUE MUCHOS HOMBRES UTILIZAN PARA REALIZAR ACTOS DE ACOSO Y VIOLENCIA SEXUAL.**



5

**LAS MUJERES DECENTES  
SE DAN A RESPETAR**

**E**ste mito entraña un juicio moral hacia las mujeres y hacia la expresión de sus deseos y su sexualidad.

**MARCA UNA DIFERENCIA ENTRE LAS MUJERES "DECENTES", AQUELLAS QUE NO TIENEN VARIAS PAREJAS SEXUALES Y NO HABLAN DE SEXUALIDAD Y SE CONSIDERA QUE POR ESO MERECEAN RESPETO, EN CONTRASTE CON LA IDEA DE LAS MUJERES "INDECENTES" A QUIENES SE LES JUZGA, ESTIGMATIZA E INCLUSO VIOLENTA.**







## TOMA NOTA



La comunicación asertiva es la habilidad de decir, sentir, pensar y actuar de manera clara, directa y sin utilizar la violencia. Ser asertiva/o implica saber decir "sí" o "no", de acuerdo con lo que realmente deseamos. Esta competencia se relaciona con la capacidad para pedir ayuda cuando la necesitamos.



Para que la negociación sea efectiva, es necesario que la persona no renuncie a lo que considera primordial y pueda dejar de lado lo que sea de menor importancia, esto favorecerá la resolución del conflicto.



Para negociar también es importante aprender a manejar la frustración y desarrollar la capacidad para adaptarnos a los cambios. Así seremos capaces de crear relaciones saludables y satisfactorias basadas en el diálogo, el cariño, la confianza y el respeto.



No se puede negociar si las personas involucradas están enojadas, si hay descalificaciones, insultos o violencia física, lo recomendable es que escuchen con atención y respeto, que ataquen al problema y no a la persona.



Es fundamental promover un nuevo modelo de amor basado en el buen trato y la equidad entre hombres y mujeres, que nos permita manejar de forma adecuada nuestras emociones y expresarnos de forma asertiva.





# BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, F., y Balsa, M. (2019). *Soluciones en sexualidad infantil y adolescente*. México: PAX.

Román, P. (2009). *Motivaciones y estrategias de negociación sexual en la adolescencia*, Tesis doctoral. Salamanca: Universidad de Salamanca.

Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I., y Ardiles, R., (2009). *Conducta asertiva en jóvenes: una estrategia en promoción de la salud*. I Congreso internacional de investigación y práctica profesional en psicología XVI Jornadas de investigación quinto encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR. Buenos Aires: Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Martínez Ruíz, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario educativo*, 28(63), 61-89. Recuperado de: <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Itinerario/article/view/1488>

Mejía, A., Pastrana, J., y Mejía, J. (2011). *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. XII Congreso Internacional de teoría de la educación. Barcelona: Universidad de Barcelona.



# MANOS a LA OBRA



- ACTIVIDAD 1: "¿QUIÉN SOY?"
- ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?
- ACTIVIDAD 3: LA HISTORIA DE ANA
- ACTIVIDAD 4: YO GANO, TÚ GANAS

# ACTIVIDAD 1: ¿QUIÉN SOY?



## OBJETIVO:

Las y los participantes explorarán su autoconocimiento para conocer los recursos personales con los que cuentan.



## INSTRUCCIONES:



Pida que, a manera de *collage*, las y los participantes contesten a la pregunta ¿quién soy?



Con los recortes o dibujos, cada integrante buscará dar respuesta a esta pregunta.



Una vez que todas las personas del grupo hayan terminado, organice la exposición del *collage* en plenaria.



Realimente las presentaciones y realice las siguientes preguntas:

¿Qué tan fácil fue hablar de quién eres?

¿Qué han ganado y qué han perdido con esa forma de ser?

¿Qué les gustaría cambiar y por qué?



Se recomienda cerrar la sesión haciendo hincapié en la importancia del autoconocimiento para desarrollar habilidades de comunicación asertiva y de negociación.



## DURACIÓN:

45 minutos.



## MATERIALES:

Hojas de rotafolio o blancas, colores o plumones, tijeras, revistas o periódico, pegamento.

# ACTIVIDAD 2:

## ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?



### OBJETIVO:

Las y los participantes entenderán e identificarán los elementos de la comunicación asertiva como herramienta de apoyo en la construcción de relaciones sanas y en el fortalecimiento de la autoestima.



### INSTRUCCIONES:

Proyecte o comparta el video “Comunicación asertiva” a cada participante



y coloque en el pizarrón o en una hoja de rotafolio los puntos importantes sobre la comunicación asertiva (Anexo 2. Listado de comunicaciones asertivas), para que las personas adolescentes tengan esa información como referencia



y puedan contestar el cuadro con las acciones y reacciones que tienen ante ciertas situaciones (Anexo 3, Cuadro de “Acción, reacción y asertividad”).



### DURACIÓN:

45 minutos.



### MATERIALES:

Video “Comunicación asertiva” (Anexo 1).

# ACTIVIDAD 3:

## La historia de Ana



### OBJETIVO:

Las y los participantes identificarán las diferentes conductas y formas de comunicarse en las relaciones de pareja, reflexionarán sobre formas positivas de enfrentar las situaciones con apoyo de la comunicación asertiva.



### INSTRUCCIONES:



Dé lectura en plenaria a “La historia de Ana” (Anexo 4); posteriormente, reparta una copia a cada participante, pídeles que vuelvan a leerlo, ahora en silencio, y contesten el cuestionario.



Se sugiere colocar en el pizarrón o rotafolio el Anexo 2 que contiene el listado de las comunicaciones asertivas para apoyar la reflexión.



Solicite al grupo dividirse en equipos de preferencia mixtos (hombres y mujeres) para compartir sus respuestas y crear un plan de solución grupal.



Al final, pida que compartan en plenaria los resultados de los equipos y anote los puntos más importantes de la discusión para hacer el cierre de la actividad.



### DURACIÓN:

45 minutos.



### MATERIALES:

Texto impreso de “La historia de Ana” para cada persona participante, pluma o lápiz.

# ACTIVIDAD 4: YO GANO, TÚ GANAS



## OBJETIVO:

Las y los participantes identificarán los elementos de la negociación y los aplicarán en la resolución de problemas en las relaciones de pareja y en la vida diaria.



## DURACIÓN:

45 minutos.



## MATERIALES:

Hojas blancas,  
plumas y lápiz.



## INSTRUCCIONES:

Exponga la definición de negociación (Anexo 5. ¿Qué es la negociación?).

Después de la lectura, promueva la participación del grupo para anotar más formas de resolver los problemas, es necesario que durante la actividad recuerde la importancia de comunicarse asertivamente.

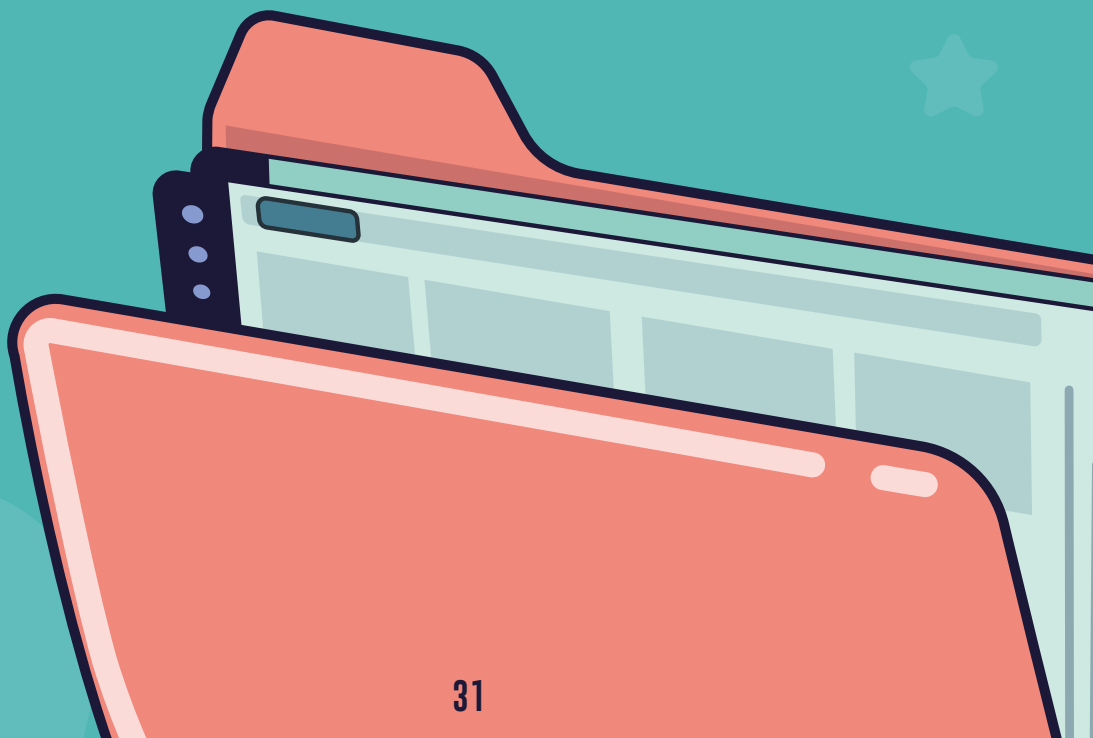
Posteriormente, reparta el cuadro (Anexo 6: Cuadro para resolver problemas), que puede ser impreso o lo pueden escribir en el pizarrón para que lo transcriban.

El cuadro presenta tres problemas a resolver. Mediante procesos de negociación, indique que lo llenen de manera individual y deje el espacio de otros tres problemas para que compartan otros conflictos que han vivido.





# ANEXOS



# ANEXO 1




## VIDEO



Mentorías Facultad de Comunicaciones (8 de marzo de 2018).  
Comunicación asertiva. [Video]  
Consultar en: [https://youtu.be/kxZG\\_PxmTaE](https://youtu.be/kxZG_PxmTaE)

# ANEXO 2

## LISTADO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

<b>TIPOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA BASADA EN:</b>	<b>¿CÓMO SE EXPRESAN?</b>
 <b>LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS</b>	Se expresan los sentimientos de manera fluida. No se ve esto como un signo de debilidad sino como una forma de acercarse a las otras y los otros.
 <b>EL RESPETO POR LAS OTRAS Y LOS OTROS</b>	Tomar en cuenta las opiniones de las otras personas y demostrarles que nos importa lo que piensan.
 <b>LA ESCUCHA ACTIVA</b>	Saber guardar silencio en determinados momentos para escuchar con atención los puntos de vista de las otras personas.



## TIPOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA BASADA EN:

## ¿CÓMO SE EXPRESAN?



### EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Ser tolerantes a la frustración y tener control de nuestras emociones. No actuar de manera impulsiva y no dejar que nuestras emociones nos dominen.



### EL CONTACTO VISUAL

Mantener el contacto visual durante el proceso de comunicación permite transmitir seguridad y cercanía a la otra persona.



### EL CONTROL DEL TONO DE VOZ

El tono de voz representa la forma en que decimos las cosas. No es lo mismo expresarse con un tono de voz calmado y claro que con gritos. Incluso cuando no estemos de acuerdo con alguien, debemos mantener un clima de respeto y cordialidad.



### EL CUIDADO DE LA POSTURA CORPORAL

Nuestro lenguaje corporal y no verbal también transmite un mensaje. Debemos tratar de que nuestro cuerpo vaya en la misma sintonía que nuestro pensamiento y nuestras palabras.



### SER PERSONAS DIRECTAS

Usar mensajes claros, comprensibles y en primera persona, para no caer en el juego de la adivinanza.



### SER PERSONAS HONESTAS

Congruencia entre lo que pensamos, sentimos y actuamos.



### SER PERSONAS OPORTUNAS

El mensaje debe darse en el momento en que sea útil y necesario.

# ANEXO 3

## “ACCIÓN, REACCIÓN Y ASERTIVIDAD”



### INSTRUCCIONES:






Lee con atención cada una de las acciones que están anotadas, en la primera columna anota cuál es tu reacción ante esta acción



y en la columna siguiente y retomando los puntos de la comunicación asertiva anota cómo reaccionarías.



ACCIÓN	YO REACCIONO	CÓMO REACCIONARÍA DE MANERA ASERTIVA
 MI PAREJA ME BESA DE UNA FORMA QUE ME LASTIMA Y NO ME GUSTA.		
 MIS AMIGAS Y AMIGOS SE BURLAN DE MÍ.		
 ME ENTERÉ DE QUE MI PAREJA ANDA CON OTRA PERSONA.		

ACCIÓN	YO REACCIONO	DE MANERA ASERTIVA
<p><b>? MI PAPÁ O MAMÁ ME DICE QUE SOY FLOJA O FLOJO.</b></p>		
<p><b>? HAY UNA CHICA O CHICO QUE QUIERE QUE SEA SU PAREJA, PERO YO NO QUIERO.</b></p>		
<p><b>? MI PAREJA ME DICE QUE SI NO TENGO RELACIONES SEXUALES CON ÉL O ELLA ES PORQUE NO LO/LA QUIERO.</b></p>		
<p><b>? YO QUIERO USAR CONDÓN, PERO MI PAREJA NO QUIERE, DICE QUE NO SIENTE IGUAL.</b></p>		



## ANEXO 4

### LA HISTORIA DE ANA

Ana es una chica de catorce años y lleva tres meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ella estaba muy contenta, porque ya no era la única que no tenía novio de su grupo. Al principio todo era maravilloso y estaba muy contenta porque se había fijado en ella. Ahora algo ha cambiado, Ana quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan; por ejemplo, le ha pedido que ya no salga con sus amigas y solo quiere que esté con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos. Además, la crítica por su forma de vestir, porque dice que es muy provocadora. A veces discute sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que la empujó. Ana siente que sus cosas no le interesan mucho a él, porque casi nunca la escucha, solo hablan de los temas que él quiere. Ella piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con su familia y que no va bien en sus estudios. Ana quiere seguir con él, porque piensa que no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar.

1. ¿Te ha pasado alguna vez a ti algo así? ¿Sí? Escribe tu experiencia.
2. ¿Qué tipo de conducta tiene Ana?
3. ¿Qué tipo de conducta tiene el novio de Ana?
4. ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Ana?
5. ¿Como sería la forma de arreglar las cosas de manera asertiva?

## ANEXO 5



### ¿QUÉ ES LA NEGOCIACIÓN?



**ES CUANDO DOS O MÁS PARTES  
CON INTERESES CONTRAPUESTOS SE  
COMUNICAN PARA LLEGAR A UN ACUERDO,  
CEDIENDO EN ALGO CADA UNA DE ELLAS.**

Para que la negociación sea efectiva, implica no renunciar a lo que cada considere lo más primordial y solo dejar de lado lo que puede ser de menor importancia, esto favorecerá la resolución del conflicto.

No se puede negociar si las personas involucradas están enojadas, si hay descalificaciones o insultos, violencia física, lo recomendable es que escuchen con atención y respeto, que ataquen el problema y no a la persona.

Puntos a tener en cuenta para resolver el problema

- ✓ Estar de acuerdo en resolver el conflicto.
- ✓ No insultarse.
- ✓ Escuchar con atención.
- ✓ Hablar con sinceridad.
- ✓ Si se llega a un acuerdo, hay que respetarlo.

## ANEXO 6

### CUADRO PARA RESOLVER PROBLEMAS

PROBLEMA POR RESOLVER	PERSONAS INVOLUCRADAS	SOLUCIÓN CON AYUDA DE LA NEGOCIACIÓN Y UNA BUENA COMUNICACIÓN.
1 MI PAREJA ME ESTÁ PRESIONANDO PARA TENER RELACIONES Y YO AÚN NO ESTOY LISTA/O, ESO GENERÓ UN GRAN ENOJO.		
2 SIENTO QUE MI PAREJA NO CONFÍA EN MÍ, CUANDO LE RECLAMO, TERMINAMOS GRITANDO.		
3 SOY MUY CELOSA/O CON MI PAREJA PORQUE PIENSO QUE ANDA CON ALGUIEN MÁS Y SIEMPRE ESTAMOS ENOJADOS.		
4		
5		
6		





## RECOMENDACIONES Y OTROS RECURSOS:



### **Lectura:**

Reolid, V. (2015). *Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes*. (Tesis de maestría). Granada: Universidad Jaume. Recuperado de:

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/142985/TFM\\_2014\\_reolidV.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/142985/TFM_2014_reolidV.pdf?sequence=1)



### **Video:**

*¿Qué es una comunicación asertiva?* México: Prepa en línea, SEP.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s>







[www.ipasmexico.org](http://www.ipasmexico.org)

[www.ipascam.org](http://www.ipascam.org)

[www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org](http://www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org)



Ipas CAM



Ipas\_CAM



Ipas México



Ipas CAM



Ipas CAM



ipas\_cam