

# ***EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ADOLESCENCIA***

**DRA. M.<sup>a</sup> JOSÉ PÉREZ JARAUTA**  
**DRA. MARGARITA ECHAURI OZCOIDI**  
Instituto de Salud Pública de Navarra

## **Introducción**

La Educación para la salud y el desarrollo personal en la Adolescencia se considera básico para promocionar estilos de vida que incluyan un mejor cuidado de sí y una mayor competencia personal y social.

Desde el punto de vista de la prevención de enfermedades y de la promoción de salud, la preadolescencia y adolescencia son etapas claves en las que se configuran los estilos de vida individuales y grupales y, por tanto, se desarrollan comportamientos saludables o perjudiciales para la salud.

La educación para la salud en la adolescencia intervendrá a corto y largo plazo, tanto en la prevención de enfermedades y disminución de muertes evitables en esta etapa (accidentes, VIH/SIDA, alteraciones nutricionales, enfermedades transmisibles, drogas, embarazos no deseados...), como en la prevención de los factores de riesgo ligados a las principales causas de muerte en la edad adulta. Así mismo es esperable una repercusión positiva en el ámbito más amplio de afrontar la vida y manejar situaciones vitales de todo tipo de manera más saludable.

La Organización Mundial de la Salud (Salud 21, salud para todos en el siglo XXI, 1999) plantea que la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones acerca de su conducta sanitaria es mayor cuando pueden participar en su propio entorno educativo, físico y social. Propone desarrollar la Educación para la Salud en la Adolescencia desde una perspectiva que considere los acontecimientos vitales específicos y el conjunto de la etapa vital en el contexto de la vida cotidiana y favorezca el que las y los adolescentes sean agentes activos de su propia educación, su propia salud y su propia vida.

Si un planteamiento educativo activo se considera esencial para el aprendizaje, esto es especialmente importante en la adolescencia, una etapa decisiva, con cambios profundos, rápidos y muy significativos (gran desarrollo intelectual y físico, adquisición de capacidades sociales y sanitarias, vivencias cambiantes respecto a su propio cuerpo y su propia vida, experimentación de sentimientos y actitudes especialmente intensos...), mayor autonomía del sistema familiar, inicio de la definición de un proyecto de vida y un proyecto profesional de futuro, etc.

De las distintas intervenciones que se plantean, nos centramos aquí en las intervenciones de Educación para la Salud individual y de Educación para la Salud grupal, es decir, aquellas que incluyen un conjunto de consultas educativas individuales o una serie de sesiones educativas grupales programadas, centradas en las y los adolescentes y realizadas por profesionales sociosanitarios. No hablaremos de las intervenciones de Información/Consejo, ni de Promoción de Salud, más comunitaria, ni del trabajo con padres y madres de adolescentes.

De las intervenciones de Educación para la Salud, comentaremos primero algunos contenidos o temas a trabajar, y luego, algunos instrumentos útiles para el trabajo educativo en la adolescencia.

### **Contenidos a trabajar en la adolescencia**

El trabajo educativo en la adolescencia se centra en los comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud (alimentación, actividad y ejercicio físico, sexualidad, seguridad y prevención de accidentes, consumos responsables...) y en los factores asociados a ellos: factores de la sociedad en que se vive y del entorno próximo (sus amigos y amigas, su grupo familiar, su aula...) y factores personales, del área cognitiva (lo que sabe), del área emocional (lo que cree y siente) y del área de las habilidades (lo que sabe hacer).

Ello supone trabajar contenidos específicos (los grupos de alimentos, la dieta equilibrada, las enfermedades de transmisión sexual, habilidades para la prevención del Sida, los factores relacionados con la conducción arriesgada, la gestión de los riesgos...), y los recursos y habilidades básicos para manejar la salud y la vida (autoestima, actitudes ante las otras personas, el análisis de situaciones y la toma de decisiones, la comunicación, la resolución de conflictos...).

Aunque existen diferentes propuestas y maneras de plantear los contenidos y temas a trabajar en la Educación para la Salud en la Adolescencia, desde una perspectiva de Salud y Desarrollo personal los contenidos educativos pueden estructurarse en torno a 6 Bloques de contenidos/Centros de Interés:

### ***QUIEN SOY YO***

Trabaja una imagen ajustada y positiva de sí, la autoestima y las habilidades de autonocimiento, sintiéndose mejor consigo y valorizando la etapa adolescente que se está viviendo. Se centra en:

Quien soy yo en la adolescencia.

Sentirse bien consigo mismo/a.  
La autoestima.  
Recursos y habilidades de autonocimiento.

### ***LOS OTROS, LAS OTRAS***

Trabaja "quiénes son las demás personas, qué piensan, qué sienten...", valorando la diversidad, y los instrumentos básicos esenciales para conocerles mejor: la escucha activa, la observación y el hacer preguntas. Se centra en:

Los otros, las otras. La diversidad.  
El conocimiento de las otras personas.  
Algunos fenómenos asociados al conocimiento de las otras personas.  
Recursos y habilidades para conocerles mejor: escucha activa, observación, hacer preguntas.

### ***CONTROLO MI VIDA***

Trabaja cómo controlar y dirigir la propia vida en la adolescencia, la autoeficacia personal y la autonomía, favoreciendo una toma de decisiones lo más libre y responsable posible ante la variedad de situaciones que la vida presenta. Se centra en:

Controlo mi vida. Factores que incluyen en el control de mi vida.  
Derechos y responsabilidades.  
Habilidades personales de análisis de situaciones y toma de decisiones, manejo y control de la ansiedad y organización del tiempo.

### ***RELACIONES INTERPERSONALES***

Trabaja la identificación de uno o una misma como coprotagonista de las relaciones que se establecen con otras personas, la adquisición de criterios para analizar y mejorar la calidad de las mismas y la valoración como necesarias para su equilibrio y desarrollo personal. Se centra en:

Las relaciones interpersonales y de grupos de calidad.  
Relaciones familiares.  
Relaciones amistosas.  
Relaciones afectivo-sexuales.

### ***ME COMUNICO MEJOR***

Trabaja la comunicación y las relaciones valorando adecuadamente las situaciones, comprendiendo los diferentes puntos de vista e intereses de las personas implicadas y tendiendo a la cooperación y solidaridad. Aborda también el desarrollo de habilidades y recursos para afrontar situaciones y problemas de relación interpersonal. Se centra en:

La comunicación interpersonal. Elementos del modelo de comunicación  
El conflicto y su manejo.

Habilidades sociales de escucha activa, comunicación asertiva, comunicación desde el yo, negociación y aplicación de todas ellas a distintas situaciones.

### ***ME CUIDO***

Trabaja el control y la responsabilidad de la salud en la adolescencia como un componente importante de la vida diaria, cómo influir sobre los factores que la determinan, favoreciendo el desarrollo, desde una actitud de flexible, de estilos de vida saludables. Se centra en:

Salud, responsabilidad, riesgos.

Algunos cuidados básicos: alimentación, higiene, actividad y descanso.

Sexualidad.

Accidentes.

Drogas.

### **Instrumentos para educar en la adolescencia**

Educar no es sólo informar. La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la salud como "una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores y habilidades personales que promuevan salud".

La educación se entiende como un proceso intencional por el cual las personas son más conscientes de su realidad y del entorno que les rodea, ampliando los conocimientos, valores y habilidades que les permitan desarrollar capacidades para adecuar, según éstas, sus comportamientos a la realidad.

La finalidad de la educación no es tanto que se lleven a cabo comportamientos definidos y prescritos por el "experto", sino facilitar que las personas movilicen sus propios recursos y desarrollen capacidades que les permitan tomar decisiones conscientes y autónomas sobre su propia salud.

Para aprender se considera esencial un aprendizaje significativo: la persona aprende desde sus experiencias, vivencias y conocimientos, reorganizándolos y modificándolos ante las nuevas informaciones o experiencias que se dan en el proceso educativo. Un proceso de enseñanza/aprendizaje generador de aprendizaje significativo es el siguiente:

## PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

### 1. SER MÁS CONSCIENTE DE SU SITUACIÓN

- Conocer su situación
- Expresarla

### 2. PROFUNDIZAR EN ELLA

- Aumentar sus conocimientos
- Analizar causas y otros aspectos
- Reflexionar sobre el área emocional

### 3. ACTUAR

- Desarrollar recursos y habilidades
- Tomar decisiones
- Experimentarlas en la realidad
- Evaluarlas y reajustarlas

En la práctica se trata de facilitar a las personas y especialmente si están en la adolescencia, conocer su situación y hablar de ella en primer lugar, o sea, escuchar antes de "hablar" ; ayudar a pensar más que pensar por él o ella y no "decirle lo que tiene que hacer" ni "darle" soluciones sino facilitar que encuentre las suyas propias. No se trata de "prescribir" comportamientos sino de promoverlos.

Además, los cambios producidos en los procesos educativos no son lineales. Progresan de diferentes maneras, aprendiendo de los errores, con pasos hacia adelante y hacia atrás, siguiendo un modelo más bien en espiral. Prochaska y Diclemente plantean un modelo espiral del proceso de cambio con cinco etapas:

1. **PRECONTEMPLACIÓN:** no hay ninguna intención de cambio en un futuro próximo. No es que no se vea la solución, es que no se ve el problema.

2. **CONTEMPLACIÓN:** se tiene consciencia de que existe un problema y se piensa en superarlo, pero aún no se ha decidido a pasar a la acción.

3. **PREPARACIÓN:** se combinan intención y toma de decisión; se empiezan a introducir pequeños cambios.

4. **ACCIÓN:** se modifica a sí mismo o a sí misma, modifica su comportamiento, su entorno... con el fin de superar su problema.

5. **MANTENIMIENTO:** persisten y se consolidan los resultados obtenidos en su acción.

Aprender y cambiar es costoso. Cada persona hace procesos diferentes. A veces se trata de procesos cortos pero sobre todo en el caso de la adolescencia hay procesos que cristalizan a medio y largo plazo.

En este tipo de trabajo educativo son más útiles enfoques de pedagogía activa, interactiva o integradora. que enfoques u orientaciones didácticas tradicionales. Es necesario contar con la participación activa del adolescente que aprende. Tres elementos son de gran importancia:

### 1. Preparar las consultas o sesiones educativas

Para obtener mejores resultados, este modelo de trabajo educativo no es improvisado sino intencional, es decir, hay que prepararlo y programarlo, y tener un planteamiento previo que sea lo suficientemente flexible para adaptarlo continuamente al adolescente y a su situación.

En la programación educativa previa a la consulta o las sesiones se contemplan las clásicas etapas de la programación: Análisis de la situación, Objetivos y Contenidos, Metodología y Evaluación. Se elabora una hipótesis sobre las necesidades educativas (fruto de lo que conocemos sobre el tema y la persona o el grupo), se definen posibles objetivos y contenidos que permitirían responder a esas necesidades, se plantea la metodología más adecuada para trabajar esos contenidos y conseguir esos objetivos y se define cómo se podría evaluar todo este proceso.

Una guía para preparar las consultas individuales o sesiones educativas es la siguiente:

#### ETAPAS DE LA PREPARACIÓN DE LAS CONSULTAS EDUCATIVAS

1. Análisis de la situación
<p><b>Análisis de la situación.</b> Definir una hipótesis sobre la situación de partida <i>Recopilar, y si es necesario incrementar, lo que conozco de la persona o del grupo adolescente (intereses y motivaciones, nivel de instrucción, características socioculturales..), de sus comportamientos respecto a la salud, a la enfermedad o al tema de que se trate y de los factores relacionados con esos comportamientos (conocimientos, creencias, valores, actitudes, habilidades, comportamientos, apoyos...).</i></p>

<b>2. Objetivos y contenidos</b>
<p><b>Identificar objetivos y contenidos</b> (se pueden formular de muy distintas maneras)</p> <p><i>Qué objetivos nos podríamos plantear para esta persona o grupo y en este tema.</i></p> <p><i>Contenidos más útiles del Área cognitiva (conocimientos), del Área emocional (valores, actitudes, normas) y del Área de las habilidades (psicomotoras, personales y sociales).</i></p> <p><i>Procesos de enseñanza-aprendizaje más adecuados.</i></p>
<b>3. Metodología</b>
<p>Definir la metodología</p> <p><i>Nº de consultas o sesiones y su organización</i></p> <p><i>Técnicas educativas diversas adecuadas a los objetivos y contenidos</i></p> <p><i>Tiempos</i></p> <p><i>Recursos</i></p>
<b>4. Evaluación</b>
<p><b>Prever la evaluación</b> (cómo detectar el progreso real, los logros y necesidades para adecuar a ellos el proceso de enseñanza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Quién va a evaluar. La o el educador y la persona o grupo participante.</i></li> <li>- <i>Qué se va a evaluar. Resultados (grado de consecución de los objetivos y efectos no previstos), Proceso (idoneidad de las actividades) y Estructura (adecuación de los recursos).</i></li> <li>- <i>Cómo se va a evaluar. Se suelen utilizar procedimientos muy variados (observación sistemática, análisis de tareas, análisis de materiales, registro, cuestionario, etc.)</i></li> <li>- <i>Cuándo se va a evaluar. De forma continuada, a lo largo del proceso, durante o al final de cada consulta y/o sesión. A veces se realizan evaluaciones a medio y largo plazo.</i></li> </ul>

**2. Técnicas educativas de pedagogía activa**

Existen múltiples clasificaciones de métodos o técnicas educativas dirigidas al aprendizaje de los contenidos. La que proponemos resulta especialmente operativa porque relaciona distintos tipos de técnicas con diferentes objetivos de aprendizaje.

## CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EDUCATIVAS

PROCESO DE APRENDIZAJE	TIPOS DE TECNICAS INDIVIDUALES	TIPOS DE TECNICAS GRUPALES
Iniciar la relación y el proceso educativo	TECNICAS DE ENCUENTRO	TECNICAS DE ENCUENTRO
Conocer y expresar su situación	TECNICAS DE EXPRESION	TECNICAS DE INVESTIGACION EN AULA
Aumentar informaciones	TECNICAS DE INFORMACION	TECNICAS DE EXPOSITIVAS
Analizar causas y otros aspectos y reflexionar sobre el área emocional	TECNICAS DE ANALISIS	TECNICAS DE ANALISIS
Desarrollar habilidades Tomar decisiones	TECNICAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	TECNICAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
Otros objetivos	OTRAS TECNICAS	OTRAS TECNICAS DE AULA Y FUERA DE AULA

El proceso educativo se inicia con las técnicas de encuentro (acogida, presentación, contrato). Después en la Educación para la Salud Individual transcurre incorporando nuevas técnicas pero sin abandonar totalmente las anteriores. Se van acumulando las técnicas utilizadas, siempre en un proceso de interacción continuado, de feed-back enriquecedor que no tiene un esquema fijo ni permite una aplicación rígida. En la Educación para la Salud Grupal el proceso es más estructurado.

- **Técnicas de encuentro:** constituyen el inicio de la relación y el proceso educativo. Facilitan la configuración de un adecuado encuentro profesional-adolescente, en la Educación individual, o la configuración como grupo, en la Educación grupal. Favorece la motivación y la implicación del chico o de la chica o del grupo en su propio proceso educativo.

Las más usadas son: acogida, presentación y contrato educativo.

- **Técnicas de expresión/Técnicas de investigación en aula:** facilitan a la persona o personas conocer su situación y cómo la viven, hablar de ella... Son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar y organizar sus sentimientos, conocimientos, su experiencia, definir más el problema si procede.

Las Técnicas de expresión más frecuentes en Educación individual son: preguntas, escucha activa, repetición, citación y técnicas estructuradas.



Entre las Técnicas de investigación en aula que se usan en Educación grupal están: tormenta de ideas, foto-palabra, dibujo-palabra, rejilla, cuestionarios, frases incompletas, cuchicheo, Phillips 66...

- **Técnicas de información/Técnicas expositivas:** ayudan a la persona o al grupo a aumentar conocimientos que le posibiliten profundizar en la situación, verla de otra manera... Son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, teorías....

Como Técnicas de información en Educación individual están: información con discusión, repetición, verificación, información participada, lectura con discusión, etc.

En el grupo de Técnicas expositivas se incluyen en Educación grupal: exposición teórica con discusión, lección participada, síntesis teórica, lectura bibliográfica, panel de expertos, mesa redonda, debate público, vídeo con discusión...

- **Las Técnicas de análisis:** ayudan al adolescente o al grupo a pensar y facilitan el que cada cual encuentre sus propias soluciones: analizar su situación y las posibles causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos, etc.

Entre las Técnicas de análisis en Educación individual destacan: resumir y ordenar, confrontar incongruencias, focalizar, personalizar, ejercicios...

En el grupo de Técnicas de análisis en Educación grupal se incluyen distintos tipos de casos, así como análisis de textos (paneles, frases, refranes, canciones o publicidad), análisis de problemas y de alternativas de solución, discusiones de distintos tipos (en grupo pequeño o grande, abiertas o estructuradas, discusión en bandas), ejercicios diversos, etc.

- **Las Técnicas de desarrollo de habilidades:** son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (psicomotoras, personales y sociales) y para desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales e introducir en ella los cambios que haya decidido.

Entre ellas en Educación individual son útiles: demostración con entrenamiento, ayuda a la toma de decisiones y simulaciones operativas.

En este grupo se incluyen para Educación grupal distintos tipos de ejercicios, simulaciones, tales como rol-playing o simulación operativa, demostración con entrenamiento y ejercitaciones de distintos tipos, análisis de situaciones y toma de decisiones, juegos, etc.

### •Otras técnicas:

En Educación individual otras técnicas que se usan a lo largo de todo el proceso educativo, especialmente en situaciones que conlleven fuerte carga emocional, situaciones de cambio,... son:

- *Apoyo emocional*: Reconocer explícita y claramente los sentimientos manifestados, hablar en plural del problema, vislumbrar el futuro, suyo o de otras personas en su situación, ofertarle ayuda. Es muy importante la empatía.

- *Connotación positiva*: Puede utilizarse a lo largo de todo el proceso de relación de ayuda. consiste en 2 aspectos: 1) animar, demostrarle a la persona que le creemos capaz de afrontar su situación y reforzarle positivamente, 2) destacar aspectos positivos de las distintas cosas que comenta, que a veces la persona ve y vive más en negativo que en positivo.

En Educación grupal Otras técnicas de aula y fuera de aula son: investigaciones realizadas fuera del aula, distintos tipos de trabajos en grupo, ejercicios, tareas para casa, etc.

Como apoyo a todos los tipos de técnicas es útil el uso de recursos educativos de distintos tipos: visuales, sonoros, audiovisuales, impresos y otros, como objetos reales.

### **3. El rol de educador o educadora. Funciones y actitudes.**

En el trabajo educativo el profesional de salud desempeña un rol de facilitación, de ayuda y apoyo. Es el adolescente quien aprende y el educador o la educadora quien ayuda, facilita, orienta. De entre los diversos enfoques y perspectivas que se plantean respecto al rol del educador/a presentamos las perspectivas que nos parecen más interesantes y que se centran en: a) las funciones, b) las actitudes y c) las habilidades.

#### **a) Funciones**

Respecto a las funciones asociadas al rol del educador o educadora, nos parece interesante un planteamiento que describe como funciones: la preparación, antes de la consulta o sesión grupal educativa, y la gestión, en la propia consulta o sesión grupal, de las actividades educativas, el tiempo, las condiciones físicas en que se desarrolla el proceso de enseñanza - aprendizaje y el clima, como producto de las relaciones entre educador o educadora y educando. En la consulta habrá que personalizar los objetivos y contenidos preparados.

## b) Actitudes

En cuanto a las actitudes más útiles para desempeñar el rol, se puede hablar de algunas actitudes básicas, generales, y otras más concretas.

Entre las *Actitudes básicas generales* están:

*Congruencia.* Rogers califica la congruencia como genuinidad, ser uno mismo o una misma, coherencia, autenticidad.

*Aceptación.* Consiste en aceptar a la otra persona como es, única, aquí y ahora, teniendo en cuenta todos los aspectos de su persona: edad, momento evolutivo de la adolescencia, sexo, físico, gustos, ideas, sentimientos, valores, temores, limitaciones y cualidades.

No se trata de estar de acuerdo ni compartir todas las ideas u opiniones de alguien; se trata de relacionarse con ella como realmente es, desde mí tal como yo soy, expresando aceptación a través de actitudes y comportamientos de: escucha pasiva, invitar a hablar, preguntar, escucha activa...

*Valoración positiva.* Consiste en considerar al adolescente como persona valiosa, capaz de actuar de manera constructiva, otorgarle valor, confiar en él o ella.

*Empatía.* Se denomina empatía a: ponerse en el lugar de la otra persona, comprenderle y manifestarle deseo de ayuda... Se considera como la interacción de procesos cognitivos (habilidades para reconocer e interpretar los sentimientos, pensamientos y puntos de vista de los demás) con procesos afectivos (respuesta afectiva a los sentimientos de otra persona) y un componente motivacional (preocupación por ella y deseo de ayudarle).

En cuanto a las *Actitudes más concretas*, suelen relacionarse con el *Clima de la consulta o a la sesión*. GREEN define el clima con un reflejo de la comunicación educador/educando. Otras autoras y autores describen: centrado en la o el docente y centrado en la o el discente.

VACCANI se refiere a que, dado "el mayor poder" al menos inicialmente, del educador o educadora, es él o ella quien determina fundamentalmente el clima. También relaciona el clima con los procesos de comunicación entre docente y discente y dice que lo más adecuado como docente es crear un clima tolerante útil al aprendizaje, frente a un clima defensivo. Las actitudes que relaciona con estos climas son:

## CLIMAS DEFENSIVOS Y TOLERANTES

Climas defensivos	Climas tolerantes
Juicio	Descripción
Control	Orientación
Rigidez	Espontaneidad
Certeza	Problematicidad
Distancia	Relación
Superioridad	Paridad
Subordinación	Autoridad "de servicio"

### c) Habilidades

La comunicación constituye una herramienta básica del profesional para el desarrollo de los múltiples procesos que integran la atención a la salud y a la enfermedad y específicamente constituye una habilidad básica de la relación educativa. Es especialmente importante utilizar esta habilidad cuando nos relacionamos con personas que están en la adolescencia.

Se consideran elementos del proceso de comunicación: a) la creación y transmisión de mensajes; b) la escucha y recepción de mensajes y c) la respuesta.

Algunas características de una comunicación interpersonal útil para educar son:

### CARACTERÍSTICAS DE UNA COMUNICACIÓN EDUCATIVA EFICAZ

1. Preparar la situación
<p><b>- Lugar y momento adecuado.</b> <i>Preparo un espacio acogedor, controlo interrupciones y ruidos, dispongo de tiempo.</i></p> <p><b>- Estado emocional favorable a la comunicación y consenso para la relación.</b> <i>Me siento en disposición de desarrollar una comunicación educativa contigo.</i> <i>Te valoro como persona con posibilidades y recursos que puedes utilizar para ti.</i> <i>Yo quiero trabajar este tema contigo y tú quieres trabajar este tema conmigo.</i></p>

## 2. Recoger el mensaje

- **Consciencia de los propios filtros para captar y enviar mensajes.**  
*Sé que me relaciono desde mi propia visión de la realidad que no es la tuya*  
*Interpreto lo que me dices con filtros biológicos (sólo capto una parte), socioculturales (el valor que mi cultura otorga a la juventud, a la belleza, al cuerpo, al hombre y a la mujer, etc.) e individuales (mi propia experiencia, lo que yo pienso, etc.).*
- **Escuchar activa y empáticamente a la otra persona.**  
*Intento captar más y comprenderte mejor.*  
*¿Qué me quieres decir? ¿Qué significado tiene para ti?*  
*Recojo el mensaje completo: lo que me dices y tu estado de ánimo.*  
*Te devuelvo lo que te he entendido.*
- **Hacer preguntas abiertas.**  
*Utilizo preguntas abiertas: ¿Qué te planteas en este tema?, ¿cómo lo llevas?*

## 3. Emitir mensajes

- **Utilizar mensajes claros, precisos y útiles.**  
*Selecciono y proporciono información útil a tu situación y necesidades*
- **Comunicar de forma asertiva y desde el yo.**  
*Comunico desde mí, con mis sentimientos y opiniones.*  
*Describo y no enjuicio la situación y/o el comportamiento*  
*Describo las consecuencias o efectos del comportamiento sobre mi o sobre él o ella.*  
*Expreso los sentimientos que ese comportamiento me causa*
- **Aceptar argumentos, objeciones o críticas, incorporando los mensajes de la otra persona.**  
*Incorporo tus argumentos y respondo "Entiendo que no es buen momento para plantearte este tema. Seguro que habrá otro mejor".*