ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

CONSTRUÍMOS

nuestras

SEXUALIDADES

ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

SESIÓN 8

COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES

ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Este taller es un espacio seguro y respetuoso.

Se puede preguntar y expresar dudas.

Nadie está obligado a compartir experiencias personales.

ISAWP
Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

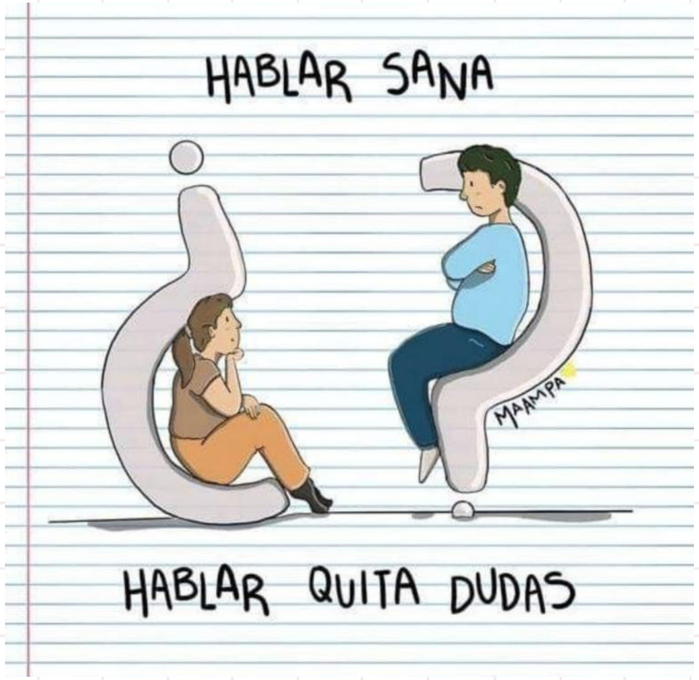
Importancia de comunicar

La comunicación ayuda a entenderse.

Evita confusiones y conflictos.

Comunicar es una habilidad que se puede aprender.

.



Estilos de comunicación

ISAWP
Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Expresar lo que siento

ISAWP
Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Puedo decir cómo me siento con palabras claras.

Ejemplo: “Me siento incómodo”, “Me siento contento”.

Expresar emociones no es algo malo.

Escuchar al otro

Escuchar significa prestar atención.

No interrumpir cuando otra persona habla.

Intentar entender su punto de vista.

Pedir lo que necesito

ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Puedo pedir ayuda cuando la necesito.

Puedo pedir espacio si quiero estar solo.

Pedir no es molestar.

ISAWP
Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Resolver conflictos

- Los conflictos ocurren en todas las relaciones.
- Se pueden resolver hablando con calma.
- Buscar soluciones es mejor que discutir.

Comunicación respetuosa

ISAWP
Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

No gritar.

No insultar.

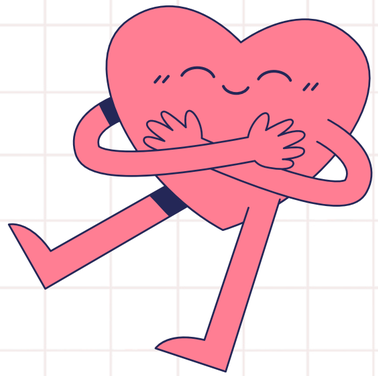
Respetar al otro incluso cuando no estoy de acuerdo.

¿Qué hemos aprendido hasta aquí?

ISAWP
Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

1. La comunicación evita malentendidos.
2. Es bueno expresar mis emociones.
3. Escuchar con atención.
4. Puedo pedir ayuda.
5. Buscar soluciones.
6. Comunicación respetuosa.

ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

Muchas gracias