

LA COMUNICACION ASERTIVA EN LA CONDUCTA SOCIAL Y SEXUAL DE RIESGO EN ADOLESCENTES

Dra. Damaris Pérez Planas¹, Lic. Jorge Blanco de Anaya Piñeiro², Dr. Aurelio Sosa³, Lic. Catalina Serrano Durán.⁴

RESUMEN

En este trabajo se analiza la sexualidad como importante desafío para todos los que desde las perspectivas de la educación integral persiguen un mejoramiento en la calidad de vida y perfeccionamiento de los modos de actuación en torno a la vida sexual. No en todas las familias se está preparado para asumir la responsabilidad de ser los principales educadores sexuales de sus hijos, se recomienda utilizar formas de comunicación asertivas en la conducta social y sexual de riesgo en adolescentes.

Palabras clave: CONDUCTA DEL ADOLESCENTE; CONDUCTA SEXUAL, ASERTIVIDAD

INTRODUCCION

A través de la larga historia de criterios errados, tabúes y prohibiciones relacionados con la sexualidad, que acompañaban al hombre casi desde sus orígenes, y su aceptación incondicional son, en parte, responsables de las distorsiones o limitaciones de la información sexual que llevan a muchas personas al sufrimiento y en algunos casos hasta el suicidio.

¹ *Master en Atención Integral a la Mujer. Especialista de II Grado en Medicina General Integral. Instructor.*

² *Master en Ciencias de la Educación. Licenciado en Lengua Inglesa. Asistente.*

³ *Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Instructor.*

⁴ *Master en Longevidad Satisfactoria. Licenciada en Enfermería. Profesor Auxiliar.*

La sexualidad constituye un importante desafío para todos los que desde las perspectivas de la educación integral persiguen un mejoramiento de la calidad de vida y el perfeccionamiento de los modos de actuación en torno a la vida sexual.

El adolescente se convierte físicamente en lo particular en lo más temprano de esta etapa, un adulto en apariencia, capaz de engendrar hijos y disfrutar de la vida erótica en solitario o en pareja.

De tales cambios y de su nueva situación social se derivan las primeras y trascendentales adquisiciones psicosexuales, esta es una etapa de la vida que trae consigo crecimientos, cambios oportunidades y con bastante frecuencia, riesgo para la salud sexual. Investigaciones realizadas en Cuba demuestran que estos riesgos son desconocidos en la mayoría de los adolescentes.

Estos cambios y reacciones pueden llevar a los adolescentes a ocultar sus impulsos y conductas sexuales, lo que hace más difícil la comunicación acerca del desarrollo sano de la sexualidad y limita la existencia de relaciones afectuosas y responsables entre los jóvenes y sus familiares al abordar este aspecto tan importante de la vida.

La conducta sexual de los adolescentes en sentido general es tema controversial y de especulación, pues influye notablemente en el estado de salud de la sociedad. En estudios realizados se observa un aumento dramático del porcentaje de mujeres adolescentes entre 15 y 17 años que mantienen vida sexual activa. También se registra que alrededor del 60 % de las estudiantes de la enseñanza media superior tienen relaciones sexuales y se comprueba, además, una disminución en el promedio de edad de las primeras relaciones sexuales.

DESARROLLO

Se conoce que no en todas las familias se está preparado para asumir la responsabilidad de ser los principales educadores sexuales de sus hijos ya que desde muy pequeños experimentan en carne propia los prejuicios y estereotipos sexuales, esto demuestra que todos esos mitos forman inconscientemente parte de la cosmovisión de muchos de ellos.

Se evidencia que los adolescentes requieren de programas especiales que atiendan sus necesidades de salud sexual. Ahora bien, para lograr buenos

resultados de estos, se deben conocer desde la perspectiva de los adolescentes, las percepciones sobre su vida sexual, así como educarlos para que asuman comportamientos responsables, sustentados en fuertes vínculos con la pareja, su familia y la comunidad.

Para el trato en cada caso de estos es muy importante la caracterización de ellos, esta destaca las adquisiciones comunes que en términos generales suelen presentar de forma típica la mayoría, no obstante estos cambios sufren una particularización en cada ser humano que asume matices diferentes únicos e irrepetibles según su personalidad y su contexto sociocultural.

Si a partir de esta o cualquier otra caracterización psicosexual del adolescente se propone como meta medir su desarrollo al aplicar la misma regla o norma, cometeremos la primera y más grave violación que conducirá al mayor de los fracasos, porque la sexualidad al igual que toda la esfera de la personalidad tiene un carácter individual, singular e indispensable de tomar en consideración a la hora de organizar su formación y desarrollo. Por tanto podemos definir que para cada adolescente hay un tipo de estrategia individual que ayudará a recuperar a cada uno o modificar a los que posean una conducta social y sexual inadecuada.

Dichas conductas están estrechamente concadenadas unas de otras, pues en la conducta social inadecuada, hay un desorden en su personalidad, modo de proyección, dificultades en las relaciones interpersonales, desobediencia, ignorancia cultural y sexual (deserción escolar), cosa esta que conlleva a la adicción de conductas sexuales inadecuadas, son inseguros, tienen tendencia a la promiscuidad, no conocen o no aplican los métodos de protección, muchos tienen definición errónea, son responsables de maternidad y paternidad precoz.

Por lo que esta etapa tan importante y decisiva de la vida yo la considero como un punto vulnerable de la sociedad y la familia, porque poseen características especiales propias de su desarrollo así como la determinación en ellos del factor familia y el factor medio de relación interpersonal y social.

Por todo esto se asegura que este grupo de personas requieren de un personal con dones y características especiales de actitud asertiva y que realmente esté interesado y motivado en el estudio, manejo y comprensión de ellos para detectar sus dificultades y trabajar con sistematicidad y perseverancia en la modificación de conductas que de echo requiere de mucho tiempo y paciencia

basándose en la actividad fundamental de utilizar una estrategia de comunicación asertiva donde se cumplan con todos los parámetros existentes, con participación especial de la familia que deber asumir su rol con previa preparación y educación sobre el manejo y la comprensión de sus hijos.

Para desarrollar una actitud asertiva, en relación con la sexualidad, la persona debe reflexionar sobre los mensajes y las distintas influencias educativas recibidas desde su infancia, debe conocer sus derechos en esta materia y poner en práctica la capacidad para:

- Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la aserción, la agresión y la pasividad.
- Distinguir las ocasiones en la que la expresión personal es importante y adecuada.
- Defenderse sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los demás.

Esta habilidad de ser asertivo condiciona dos importantes beneficios:

- a) Incrementa el autorespeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y seguridad en uno mismo.
- b) Mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo de afirmar nuestros derechos personales.

La ventaja de aprender y practicar comportamientos asertivos es que hacen llegar a los demás mensajes propios: se consiguen sentimientos de seguridad y de reconocimiento social, que sin duda ayuda a mantener una alta autoestima y una mejor regulación de su patrón conductual.

La asertividad es considerada por muchos como un arte porque es hacer valer los derechos propios y siendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de forma clara, directa, firme, sin agredir, respetando a los demás. Existen psicólogos que definen a las personas asertivas como afirmativos, comprensivos y tolerantes por lo que nos ayudan a reafirmar que este tipo de personas es a quién necesitamos para enfrentar, trabajar y tratar a los adolescentes de conducta social y sexual de riesgo, y todos esto se logra con el uso de sus facultades.

En cuanto a los adolescentes, el cambio esperable y normal que más problema genera es la modificación de su patrón conductual que se asocia a muchos factores negativos, determinantes en ellos provenientes de la familia y la sociedad, por lo que hablar y estudiar sobre ellos sería muy difícil y cada vez con más motivación y mejores resultados de trabajo, de ahí que la experiencia de trabajo con adolescentes tal como se desarrollan en la sociedad, en su contexto familiar y en su ambiente socioeconómico y cultural, sea tan enriquecido.

En todo este contexto se recoge la importancia de este trabajo que radica en modificar conductas inadecuadas de adolescentes.

ASERTIVIDAD COMO ESTRATEGIA COMUNICATIVA

Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad) no-asertivo (pasivo). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Para Renny Yagosesky, escritor y orientador de la conducta, la asertividad es una categoría compleja, vinculada con la alta autoestima, que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. La define como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Plantea además, que la asertividad es necesaria y conveniente por los beneficios que genera, entre los que destaca:

Los tres estilos

Para distinguir entre estos tres conceptos hay que entender la forma en que las personas manejan sus límites personales, así como el de los demás.

Los comunicadores pasivos o no-asertivos tienden a no defender sus límites personales, y entonces permiten que las personas agresivas les influencien hasta lo indebido o incluso que les dañen. Son típicamente reticentes a arriesgarse y tratan de influir sobre alguien.

Las *personas agresivas* tienden a no respetar los límites personales de otros, y entonces se ven obligados a dañar a los otros mientras intentan influirles. Una persona se comunica asertivamente cuando no teme decir lo que piensa ni trata de influir en los otros, sino que lo hace de tal forma que respeta los límites personales de los otros.

De esta forma las personas asertivas están dispuestas a defenderse frente a incursiones agresivas.

Dicho de otro modo, la asertividad permite actuar, pensar y decir lo que uno cree que es lo más apropiado para sí mismo, defendiendo sus derechos, intereses o necesidades sin agredir a nadie, ni permitir ser agredido. Esto se efectúa sin ansiedad. La asertividad no es sinónimo de egoísmo ni de terquedad, sino el derecho de expresar la opinión de uno, aunque sea posible que no se tenga razón, y respetando los derechos o puntos de vista de los demás.

La asertividad es una actitud intermedia o neutra entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente.

Hay situaciones en la vida en las que no se puede ser asertivo como por ejemplo cuando se recibe órdenes de un superior o cuando se es atacado con peligro de muerte.

La *asertividad* es una de las habilidades sociales que puede ser enseñada por psicoterapeutas y expertos en desarrollo personal, y también es el tema central de muchos libros de autoayuda. Está enlazada con la autoestima y considerada como una importante habilidad social de comunicación.

CONSIDERACIONES FINALES

- La participación de la familia constituye un factor esencial para modificar conductas sociales y sexuales inadecuadas en los adolescentes.
- Existe una relación o vínculo entre la conducta social y sexual por lo que si se regula y modifica su conducta social, se regula y modifica también su conducta sexual.
- La estrategia relacionada con la comunicación asertiva hay que estructurarla a partir de las necesidades sentidas de los y las adolescentes.
- No existe estrategia única para modificar conductas de riesgos, ya que estos dependen de las cualidades personales y de la motivación de quien se interese trabajar con ellos, es decir, cada caso requiere una estrategia específica.

BIBLIOGRAFIA

1. Psicología.com[página web en Internet]. Asertividad. 2007[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://www.psicología.com>
2. Wikipedia.org[página web en Internet]. Autoestima. 2007[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>.
3. Beverly H. "Sea Asertivo". Ediciones Gestión. 2000[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>.
4. Castro Espín M. Programa. Crecer en la adolescencia. La Habana : CNESEX; 1999.p.67-60,117.
5. itson.mx[página web en Internet]. Comunicación Asertiva. Inteligencia emocional. 2006[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://www.itson.mx/oa/objetos/comunicacion-asertiva.htm>.
6. Psicología.on-line[página web en Internet]. El entrenamiento asertivo. 2006[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://www.Psicología.on-line>
7. Laventana.casa.cult.cu[página web en Internet]. Guillén N. Balada de los dos abuelos. 2006[citado: 4 may 2007]. Disponible en: http://www.laventana.casa.cult.cu/modules.php?name=News&new_topic=2.
8. Psicología.on-line[página web en Internet]. La asertividad. Técnicas para decir "NO" al consumo de drogas. 2006[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://www.Psicología.on-line>.

10. geocities.com[página web en Internet]. La historia de la Autoestima. 2006[citado: 4 may 2007]. Disponible en: http://www.geocities.com/amirhali/_fpclass/autoestima.htm.
11. wikipedia.org[página web en Internet]. Smith MJ. *Cuando digo no, me siento culpable*. Nuevas ediciones de bolsillo, 2003[citado: 4 may 2007]. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
12. Organización Panamericana de la Salud. La Salud en las Américas. Washington : OPS; 1998.
13. OPS. Sexualidad humana. Washington : OPS; 2000.
14. OPS. Manual de medicina de la adolescencia. Washington : OPS; 2005.
15. Peláez Mendoza J. Adolescencia y sexualidad. Controversia sobre una vida que comienza. La Habana : Editorial Ciencias Médicas; 1996.p.103-6.
16. Paulone I, Candiotti CA. Consumo de sustancias adictivas. Arch argent pediatr[serie en internet]. 2006[citado: 3 jun 2007]; 10(3). Disponible en: http://http://www.sap.org.ar/staticfiles/archivos/2006/arch06_3/v104n3a07.pdf
17. Peláez Mendoza J. Sexualidad, imaginación y realidad. La Habana : Editorial Científico-Técnica; 2003.
18. Peláez Mendoza J. Salud reproductiva del adolescente. Ginecología Infanto- Juvenil. La Habana : Editorial Científico-Técnica; 1999.
19. Peláez Mendoza J. Consideraciones del uso de anticonceptivos en la adolescencia. Rev Cubana Obstet Ginecol. 1996.
20. UNDP/PNUD Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Informe Del PNUD sobre la Pobreza. Washington : OPS; 2000.
22. UNDP/PNUD Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Informe Del PNUD sobre la Pobreza. Washington : OPS; 2000.
23. UNDP-OPS La Salud en las Américas. vI. Washington : OPS; 1998.
24. Visión. Después del Cairo y Beijing: Impulso para avanzar. Washington : OPS; 2000.
25. Infomed.sld.cu[página web en Internet]. Zaldívar Pérez DF. Asertividad y Autoestima saludable. Salud para la Vida. 2006[citado: 3 jun 2007]. Disponible en: <http://www.infomed.sld.cu>.