

ELABORÓ:

Sandra Nayeli Bautista Martínez
Jessica Jazmín Aparicio Naranjo

COORDINADORA:

Dra. Marisol Pérez Ramos

**CONTACTOS INTERNOS DE ATENCIÓN
DONDE PUEDES ACUDIR:**

Unigénero:

genero@xanum.uam.mx
Teléfonos: 55 5804 4600
Ext. 6420, 3772
Línea directa:
55 5804 6420

COSIB:

picabiuami@xanum.uam.mx

Whatsapp

55 8709 4667
55 2838 8991

<http://preagen.izt.uam.mx>

**Factores que disminuyen
conductas de agresión:**

- Regular el estrés a través de técnicas de relajación
- Manejo emocional en particular de la ira
- Evitar críticas y ofensas
- No des por hecho que el otro sabe lo que necesitas
- Haz peticiones claras y directas
- Si aceptas tus errores, es más fácil negociar
- Busquen soluciones en conjunto

**CONSTRUYENDO
RELACIONES *Sanas***

*“Entiendo desde
la necesidad del otro”*



¿CÓMO ESTABLECER *Relaciones Sanas?*

- Una relación sana es la creación de un lugar donde te sientes valoradx, tranquilx, calmadx, respetadx, amadx, donde no te sientes juzgadx, y al mismo tiempo debes de sentirte capaz de brindar al otrx amor, respeto, valoración y tranquilidad

PARA CONSTRUIR *Relaciones Sanas*

Lo que depende de ti:

1. Autocuidarte
2. Cuando te encuentres en un conflicto trata de mantener la calma
3. Comunica claramente lo que sientes, piensas y necesitas
4. Por muy enojadx que estés no ofendas a las persona
5. Se vale estar enojadx pero no ser cruel
6. Si ya intentaste todo para llevarte bien con alguien y no lo logras, lo mejor es alejarte y buscar construir relaciones sanas en otro lado

Lo que depende de la relación:

- Escuchar atentamente al otrx
- Acompaña, respeta y valora las emociones de los demás, aun sin comprenderlos totalmente
- A veces solo se necesita escuchar. No tienes que buscar respuesta a todo
- Recuerda que las soluciones se construyen en conjunto
- Trata de comprender al otrx desde sus necesidades, no desde las tuyas

