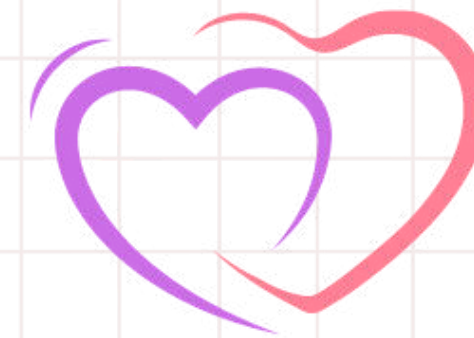




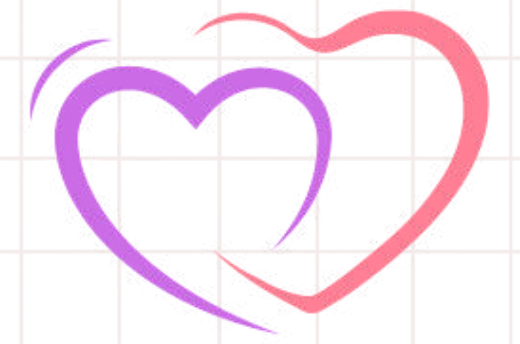
ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

CONSTRUÍMOS

nuestras

SEXUALIDADES

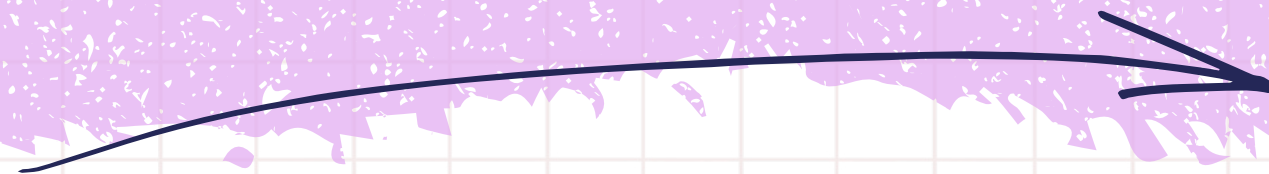


ISAWP

Inclusive Sexuality: A World of Possibilities

SESIÓN 10

LÍMITES PERSONALES





**Este taller es un espacio seguro y respetuoso.
Se puede preguntar y expresar dudas.
Nadie está obligado a compartir experiencias personales.**

Qué son los límites

Los límites protegen el bienestar personal.

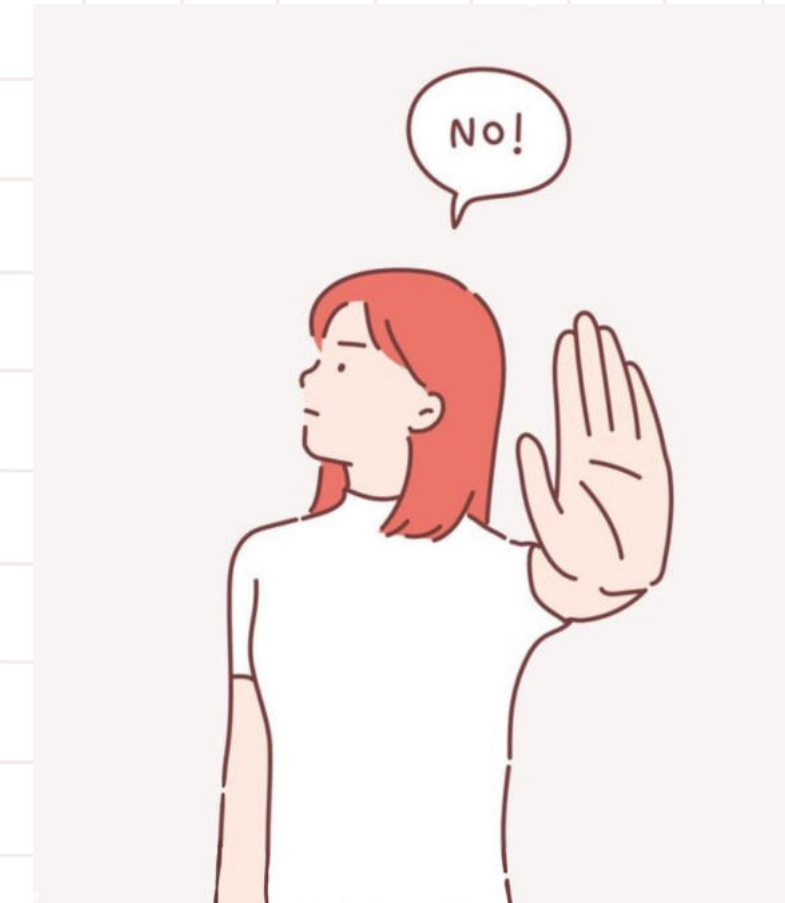
Ayudan a sentirse seguro.

Cada persona tiene sus propios límites.



Límites físicos

1. Mi cuerpo es mío.
2. Decido quién puede tocarme y cómo.
3. Puedo decir no al contacto físico.



Dinámica: Mi espacio tu espacio

- Ejercicio 1: “¿Hasta aquí estoy cómodo/a?” Decido quién puede tocarme y cómo.

Material:

Cinta en el suelo, pasos o referencia espacial.

Consigna:

“Colócate donde te sientas cómodo/a si alguien está delante.”

Dinámica: **Mi espacio tu espacio**

- Ejercicio 2: “Avanza / para”.

En parejas (o terapeuta–usuario):

Una persona avanza lentamente.

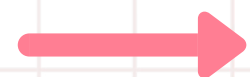
La otra dice “para” cuando su límite se alcanza.

Dinámica: Mi espacio tu espacio

- Ejercicio 3: Frases claras y funcionales.

Se practican en voz alta (o escrita si se prefiere):

- “Necesito más espacio.”
- “Ahora prefiero no contacto.”
- “Así estoy cómodo/a.”
- “¿Puedes dar un paso atrás?”
- “Avísame antes de acercarte.”



Se refuerza que ser claro no es ser maleducado.

Dinámica: Mi espacio tu espacio

- Ejercicio 4: Análisis de situaciones

Elegir y comentar:

- Alguien se acerca demasiado al hablar
- Un saludo físico inesperado
- Empujones en un lugar lleno
- Alguien toca sin preguntar

Preguntas guía:

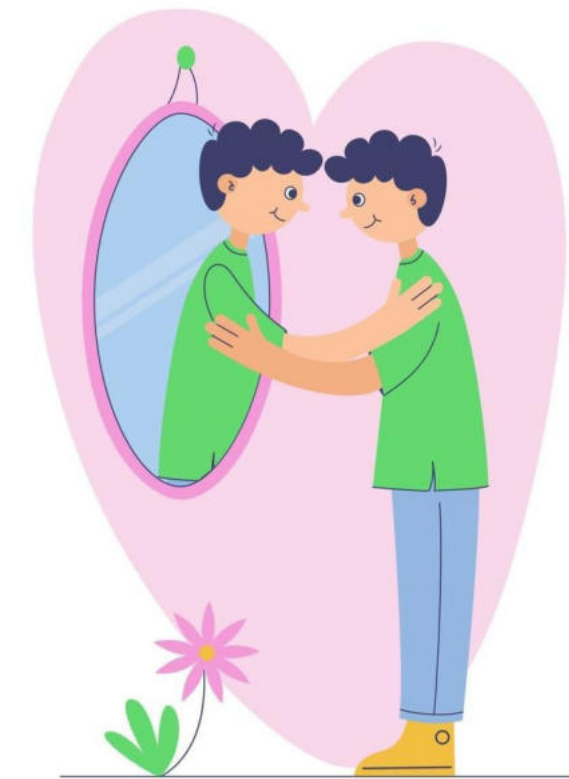
- ¿Dónde ocurre?
- ¿Qué límite se cruza?
- ¿Qué frase sería adecuada?

Límites emocionales

Decido qué quiero contar y qué no.

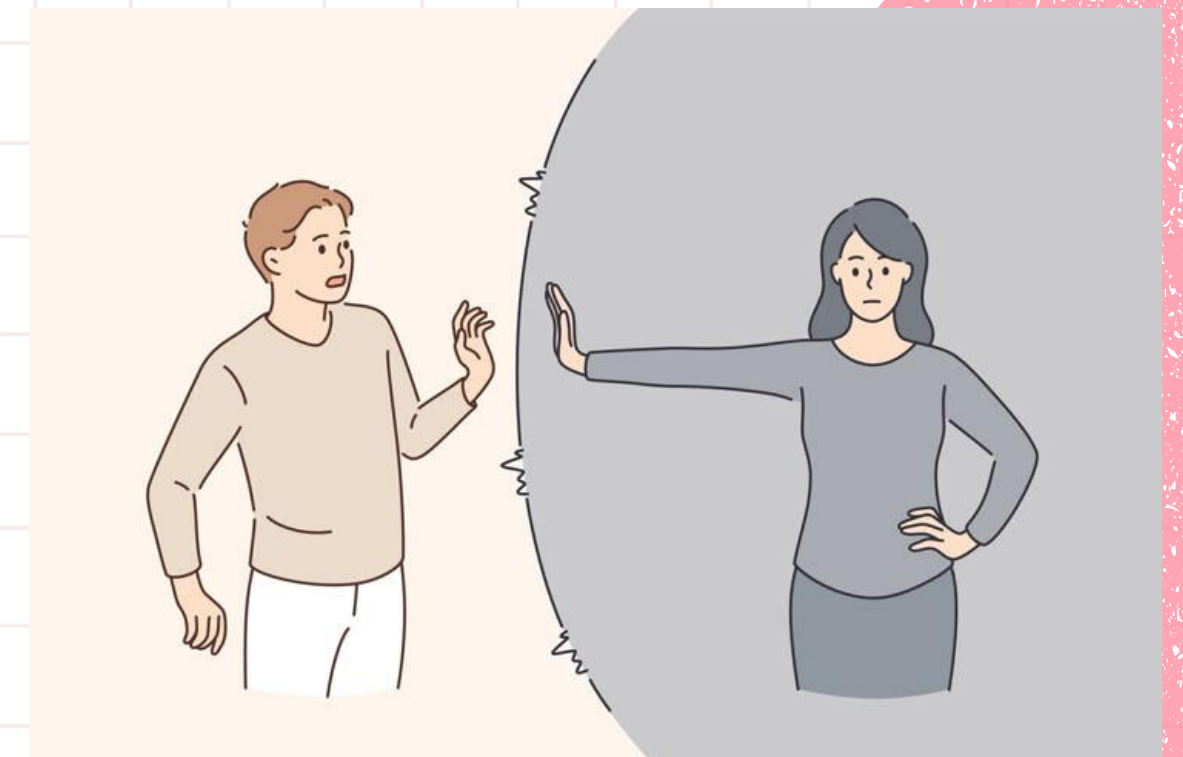
No tengo que compartir todo.

Puedo proteger mis emociones.



Respetar límites ajenos

1. Escuchar cuando alguien dice no.
2. Aceptar los límites de otras personas.
3. No insistir.



Dinámica: Mi espacio tu espacio



- **Perspectiva del otro:**

Consigna:

“A veces nosotros también invadimos sin querer.”

Ejemplos:

- **Hablar muy cerca por nervios**
- **Tocar para llamar la atención**

Pregunta:

- **“¿Cómo podría sentirse la otra persona?”**

Si no respetan mis límites

- Puedo decir no de nuevo.
- Puedo alejarme de la situación.
- Puedo pedir ayuda a alguien de confianza.



Derecho a protegerme

1. Tengo derecho a cuidarme.
2. Tengo derecho a sentirme seguro.



¿Qué hemos aprendido hasta aquí?

1. Reconocer el espacio personal propio y ajeno.
2. Aprender a pedir, respetar y a justar distancia física.
3. Practicar frases claras de límite.
4. Normalizar que los límites cambian según persona y contexto.



Muchas gracias

