



Límites y Autocuidado

«No es No»



Aprendiendo a escucharnos y respetarnos

Conceptos clave: Consentimiento - Amor propio - Límites - Prevención



Patriarcalito ha mantenido su poderío en *Patriarquilandia* moviéndose en las sombras, sin ser identificado. Desde allí **limita las libertades de las personas**, que no saben cómo cuidarse y ponerle límites a él, **dejándose llevar por estereotipos y miedos**. Petra y Pascacio han empezado a identificar esas prácticas tóxicas que hay que detener para poder ejercer el autocuidado y prevenir violencias.



Ayúdales a **fortalecer sus propios límites** y a **incorporar prácticas de autocuidado** que les permita hacer frente a los retos de *Patriarcalito* y construir relaciones saludables.

**¡Activemos los Límites y el Autocuidado para
desbloquear el Amorfiesta y
construir cultura de Paz!**







ACTIVIDAD 1

PROPUESTAS DE CAMBIO



- **Reconociendo la sombra**

Petra y Pascacio, aún sin conocerse, observan desde diferentes lugares la pista de baile. Todos sus amigos y amigas tienen una pantalla collage en sus cabezas con imágenes que parecen absurdas. Petra y Pascacio pueden ver claramente los estereotipos, las microviolencias, el bullying, las escenas de acoso y de abuso, la presión entre amigos y familiares, la sumisión de las madres, las publicidades sexistas... y se sienten bien al tomar otras decisiones para sus vidas. Ponerse límites y cuidarse les ha permitido no cargar con esa información tóxica. Se dicen para sí: —esto es puro consumo, no es más—.

En esta actividad revisaremos el nivel de información tóxica que guardamos en nuestra psiquis. Recuerda que poner límites y cuidarte significa conocerte y entender qué necesitas transformar para mejorar tus relaciones. Para diagnosticarte haremos la prueba de *La sombra*: El lado oculto de la psiquis.

Dibuja tu sombra y escribe en ella todas aquellas cosas que consideras oscuras y escondidas en tí: miedos, celos, mentiras... Recuerda alguna situación donde te dejaste llevar por tu sombra (por ejemplo, por miedo a que te regañen mientes y dañes a tu mejor amigo). Pregúntate si:

- ¿Te sentiste bien con esta acción?
- ¿Cuáles fueron los resultados?
- ¿Crees que te hiciste daño o hiciste daño a otros? ¿Por qué?
- ¿Qué decisión podrías tomar en una situación similar para no cargar con el sentimiento o actitud negativa?

Al terminar el ejercicio, reflexiona con un compañero o compañera sobre el tema. Puede ser un debate general, no necesitas compartir tu experiencia personal si no deseas. En ese diálogo planteen propuestas diferentes a las de seguir la sombra.



- **Confío en quién soy**

En esta sección miramos y observamos nuestras creencias, como lo hizo Pascacio cuando se dio cuenta de que «El príncipe» engañó a su novia, o cuando vio que Petardo abusó de Violeta, incluso cuando él mismo se detuvo en el baño porque no tenía condón. Todas las personas tenemos creencias, positivas y negativas, estas últimas contribuyen a sobrepasar los límites propios y ajenos, perpetuando abusos y violencias. Como vimos en el ejercicio de la sombra, es necesario identificar esas creencias que limitan para transformarlas y generar propuestas de cambio.

Mira la siguiente lista de palabras y escribe qué significado tienen para ti. Si crees, por ejemplo, que:

Los hombres...

- Son más fuertes que las mujeres ¡Por supuesto!
- No ponen límites
- Están aprendiendo el trabajo de cuidados

Las mujeres...

- Más vulnerables que los hombres ¡Por supuesto!
- No saben decir «No»
- Están trazando sus límites y derechos

El amor...

- ¡Es lo más bonito del mundo!
- Me encanta que me amen
- No tiene principio ni final

Ahora te toca a ti ¿Quién eres? ¿Qué crees? Piensa lo que significan las siguientes palabras en tu vida.

Escribe en las columnas de los lados:

¿Cuáles necesitan límites y de qué tipo? ¿Cuáles representan autocuidado y por qué? Haz la lista tan larga como quieras, agrega más palabras si lo deseas

Límites	Palabras	Autocuidado
	Amor	
	Sexo	
	Pareja	
	Amistad	
	Enojo	
	Miedo	
	Libertad	
	Éxito	
	Dinero	

Al finalizar, debate con tu grupo las respuestas. Identifiquen si están poniendo los límites necesarios en sus vidas y si esos límites tienen relación con el autocuidado.



ACTIVIDAD 2

FOTOTECUENTA

Elige 9 fotografías que ilustren diferentes etapas de tu vida (infancia, adolescencia y estado actual), puedes rescatarlas del álbum familiar, Facebook o Instagram. La búsqueda de estas imágenes es un proceso de toma de conciencia, por tanto es importante darte el tiempo para elegir las



Se trata de crear un espacio seguro, cómodo y tranquilo para brindarte la oportunidad de expresar con claridad y profundidad experiencias importantes para ti. Relájate, respira profundamente y ten una libreta a mano para apuntar todo aquello que te parezca relevante e interesante.

Coloca las fotografías en tres filas por **orden cronológico**:

1. Infancia
2. Adolescencia
3. Estado Actual

Deja que las imágenes te cuenten, **adéntrate en sus memorias y reflexiona**:

- ¿Cuál es la historia de la fotografía? Si tuviera voz, ¿qué te contaría?
- ¿Qué podrías contar tú acerca de esa imagen?
- ¿Qué sentimientos, recuerdos o pensamientos te genera? ¿Te gusta o te disgusta?
- ¿Sabes quién la hizo y por qué se hizo?
- ¿Qué nos dirían las personas que aparecen en la imagen?
- ¿Te gustaría decirle algo a alguien de la foto?
- ¿Con quién te gustaría hablar de ella?
- ¿Puede tener algún mensaje oculto para contarte?
- ¿Qué dice de ti esta fotografía?
- ¿Con quién te gustaría compartirla?



No tengas prisa para re-descubrir tus emociones y pensamientos. Se trata de un proceso vivencial que permite dar **una mirada global a tu pasado y presente**, para comprender tus identidades, creencias, valores, sentimientos... y encontrar recursos propios para poner tus límites y encontrar espacios de autocuidado.

Después de trabajar con las fotografías selecciona los momentos más difíciles que has tenido y escribe cómo comenzarías a establecer límites para cuidarte de repetir esos momentos y, de repente, empezar a sanarlos.

Si quieres hacer un proyecto artístico como terapia con este proceso, contacta con el equipo de Amorfiesta: talleres@amorfiesta.com



ACTIVIDAD 3

APRENDIENDO A DECIR «NO»

- **Poner y ponerse límites**

Esta actividad propone la toma de conciencia y ofrece opciones para aprender a decir «No», y vivir una vida libre y plena en derechos, siendo capaces de defender nuestras ideas y tomar decisiones sin presión. Para ello leeremos el siguiente fragmento de Amorfiesta:



Petra llega a la fiesta con su hermano Gustavo y caminan juntos hasta la pista de baile. Él se encuentra con Maricarmen, se besan y antes de irse le advierte: —Petra, no voy a estar detrás de ti, pero papá me mata si te pasa algo—, ella mira sarcástica. —No vine hasta acá a cagarla, bro. Déjame en paz que ya bastante me ha costado estar aquí, sabes que me sé cuidar solita. ¡Ya! ¡Dale de aquí! Llévatelo Mari—.

Petra busca a sus amigas pero están ocupadas. Va a la barra a esperar. Petardo se le acerca: —¿oye, quieres una pinta?—. Petra acepta.

Brindan y miran la pista de baile. Petardo empieza a hacer chistes sobre cómo baila la gente y Petra se ríe al principio. Entre chiste y chiste se acaban las cervezas y Petardo pide otras dos más, le comparte una. —Oye, pero ni me preguntaste si quería, man—, le dice ella. —Jajajaja, es para refrescar la calentura, bebé—, bromea él.

Petra deja la cerveza en la barra. Está incómoda pero no dice nada. Sale sola a la pista de baile para liberarse de él. Petardo la alcanza con las dos cervezas en la mano. Baila por detrás de ella, Petra se aleja un poco. Él insiste. Petra empieza a marearse. Él le agarra el brazo suavemente y pone en su mano una de las botellas de cerveza. De repente, Petra está bailando con Petardo y bebiendo la cerveza que había rechazado. No quiere pero no sabe cómo salir de esa incómoda situación. Su cabeza da vueltas y el baile se siente forzado. Petardo la sostiene por la cintura. Petra intenta reaccionar. Una voz interior le susurra. —No es no. No es no. No es no. No es no. ¡No es no PETRA! ¿Tu sabes cuidarte? ¡Pues detén a este man ya!



Después de leer la historia reflexiona:

- ¿Qué harías tú en el lugar de Petra?
- ¿Has estado en alguna situación parecida? ¿Cómo la has resuelto?
- ¿Qué opinas de la actitud de Petardo?
- ¿Has hecho alguna vez lo que hizo Petardo o has actuado de forma similar? ¿Por qué?
- Consideras que **poner límites** y **ponerse límites**, ¿son acciones similares o distintas? Explica.
- ¿Crees que Petra y Petardo saben poner o ponerse límites?
- ¿Qué le dirías a Petardo?
- ¿Qué le dirías a Petra?

● Estrategias para el autocuidado

Existen diferentes actitudes para enfrentar situaciones donde debemos tomar una posición y decir «No». Hoy conoceremos tres de ellas:

1. Poner **escudos** o protegerse sin convicción. En estos casos acabamos diciendo sí y, en consecuencia, viviendo la situación de la que queríamos salir.
2. Responder **agresivamente**. Aunque sirve para protegernos momentáneamente, esta acción genera más violencia, ampliando el círculo del ataque y llevándonos, muchas veces, a una situación peor a la inicial.
3. Aprendiendo a **usar la palabra** para defender nuestras opiniones. Es un mensaje directo y claro «No estoy de acuerdo», ponemos nuestros límites sin dañar a nadie.

Es muy importante saber decir «No» previniendo situaciones violentas. Pero también es importante poder decir «No» y defender las ideas, sin atacar ni dañar a los demás.





A continuación vamos a analizar diferentes situaciones en las que podemos decir «No». Para ello tendrás que completar el siguiente cuadro con las claves del autocuidado que acabamos de mostrarte: Poner escudos, responder agresivamente, usar la palabra. Imagina cómo actuarías si estuvieras experimentando la situación ahora mismo.



Situaciones	Formas de decir «No»	Poner un escudo	Reaccionar agresivamente	Usar la palabra
1. Un amigo/a insiste en ir de fiesta aunque tú no quieras.	¿Cómo reaccionarías?			
2. Tus compañeros/as le están haciendo bullying al nuevo y te insisten para que participes.	¿Qué dirías?			
3. Te dicen un piropo obsceno en la calle.	¿Defiendes así tu opinión?			
4. Te invitan a consumir drogas y tu no estás seguro/a de desearlo.	¿Cuáles serían las consecuencias?			
5. Tienes mentir pero no estás de acuerdo.	¿Crees que es la mejor forma?			

Si te interesa seguir reflexionando sobre los **Límites** y el **Autocuidado** como paradigmas de prevención y bienestar a través de las voces y experiencias de jóvenes de otras partes del mundo, te invitamos a conocer nuestro [Laboratorio Amorfiesta](#). Tú también puedes ser parte creando y compartiendo tus contenidos.

¡Te esperamos, queremos conocer tu mundo y que recorramos junt@s el camino de Amorfiesta!

	/AmorfiestaTransmedia/
	@amorfiesta
	@amorfiestatransmedia
	@amorfiesta