

## OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el concepto de Consentimiento.
- Practicar la comunicación asertiva de límites.
- Identificar situaciones donde el consentimiento es crucial (asistencia, intimidad).
- Validar el derecho a decir "No" sin justificaciones.

## PERSONAS DESTINATARIAS

- Personas con diversidad funcional / discapacidad

## DURACIÓN

- 40 minutos

## MATERIAL

- Fichas con situaciones

## CONCEPTOS CLAVE

- Consentimiento
- Límites Personales
- Autonomía Corporal
- Comunicación Asertiva

# EL SI, EL NO, Y TODO LO QUE HAY EN MEDIO

## Consentimiento desde la diversidad funcional

El Consentimiento es la base de cualquier relación sana, ya sea de amistad, asistencial o íntima. Para las personas con diversidad funcional, el consentimiento adquiere una importancia crucial, ya que a menudo se enfrentan a situaciones donde sus límites son ignorados, especialmente en contextos de dependencia o asistencia.

Este ejercicio busca empoderar a las participantes para que puedan identificar, comunicar y defender sus límites de forma asertiva, practicando el "Sí", el "No" y la negociación en un entorno seguro y de apoyo

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre el propio grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

Las participantes se colocan en círculo, asegurando que el espacio sea accesible para todas (sillas de ruedas, apoyos, etc.).

2. Se subraya que el consentimiento no es solo para el sexo, sino para cualquier interacción física o emocional. Se explica que el consentimiento debe ser afirmativo, específico y revocable en cualquier momento.

3. Se pregunta quien quiere comenzar , a continuación, la persona que facilita leerá en voz alta una de las fichas de situación. La participante que le toca el turno debe responder a la situación de la ficha, utilizando una frase de en la que marque sus límites y deseos de una forma asertiva.



---

- **Ejemplos de respuesta:**

"No, necesito que pares ahora mismo", "Sí, pero solo si lo hacemos de esta manera", "No estoy segura, necesito pensarlo y hablamos mañana".

3. Despues de la respuesta, puedes puede abrir un breve espacio de 1-2 minutos para preguntar al grupo: "¿Qué les pareció la respuesta? ¿Qué otra cosa se podría decir?".

4. Continuación: La participante que respondió señala con la mirada, la palabra o el gesto a otra persona para la siguiente situación.

#### **5. Cierre con un resumen los mensajes clave:**

Las claves del consentimiento son que sea libre, informado y revocable, aunque dependiendo del contexto (legal, médico o sexual) pueden variar o tener matices. Es fundamental que sea un acto consciente y voluntario, que no se base en la presión o la intimidación.

En el ámbito de la medicina, se le añade la comprensión de la información y en el ámbito de lo sexual que sea entusiasta.

#### **Notas para la dinamización:**

- **Validación:** Es fundamental validar todas las respuestas, incluso si son tímidas o inseguras. El objetivo es practicar la expresión, no la perfección.

- **Adaptación:** Si hay participantes con dificultades de comunicación verbal, se pueden usar sistemas de comunicación aumentativa/alternativa (SAAC), tarjetas con "SÍ" y "NO", o que la persona dinamizadora les ayude a verbalizar su elección.

- **Confidencialidad:** Recordar al grupo la importancia de la confidencialidad y el respeto mutuo.

---

## FICHAS DE SITUACIÓN:

### **1- Contexto: Relación Asistencial**

Un cuidador o asistente personal te está ayudando a vestirte o asearte. De repente, te toca de una manera que te resulta incómoda

.Pregunta: ¿Cómo comunicas tu límite de forma clara y assertiva?

### **2- Contexto: Relación Íntima**

Tu pareja te propone probar una nueva práctica sexual que nunca has hecho. Te da curiosidad, pero tienes dudas sobre si será accesible o si te gustará.

Pregunta: ¿Cómo negocias la situación para asegurar tu placer y comodidad, y qué frase de consentimiento activo usas?

### **3. Contexto: Espacio Público**

Estás en un evento y un conocido se acerca y, sin preguntar, te da un abrazo muy fuerte y prolongado que te inmoviliza o te incomoda.

Pregunta: ¿Cómo detienes la acción inmediatamente y qué frase usas para reafirmar tu autonomía corporal?

### **4. Contexto: Amistad**

Una amiga te ve triste y, con la mejor intención, te acaricia el pelo o te da un masaje en los hombros para consolarte, pero a ti no te gusta que te toquen sin avisar.

Pregunta: ¿Cómo le explicas a tu amiga que aprecias su intención, pero que necesitas que te pregunte antes de tocarte?

---

## **5. Contexto: Médico/Terapéutico**

Un médico o terapeuta te va a realizar una exploración física que requiere tocar una parte íntima de tu cuerpo. No te explica el procedimiento ni por qué es necesario.

Pregunta: ¿Qué preguntas haces para asegurar que el procedimiento es necesario y cómo exiges tu derecho a la información y a la privacidad?

## **6. Contexto: Redes Sociales/Citas**

Conoces a alguien por internet y te pide que le envíes una foto íntima. Te sientes presionada, pero no quieras que piense que eres "rara" o "poco atrevida".

Pregunta: ¿Cómo rechazas la petición sin sentirte culpable y qué frase usas para reafirmar que tú controlas tus imágenes?

## **7. Contexto: Placer Personal**

Estás explorando tu cuerpo sola o con el apoyo de otra persona y descubres una nueva zona que te da mucho placer, pero te da vergüenza o piensas que "no debería" ser así.

Pregunta: ¿Cómo validas tu propia experiencia de placer? y qué frase de autoaceptación te dices a ti misma o a la persona que te ayuda a tener acceso a tu propio cuerpo?

## **8. Contexto: Relación Íntima**

Estás teniendo una relación sexual con tu pareja y, de repente, sientes dolor o incomodidad. Pregunta: ¿Cómo detienes la acción de inmediato y qué frase usas si fuera necesario para recordarle a tu pareja que el consentimiento es revocable en cualquier momento?

---

## **POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA**

Si hay personas muy tímidas también se puede imprimir las situaciones y que se piensen las posibles respuestas en pequeños grupos.

