

# DÚOS PARA EL CONSENTIMIENTO

Las actividades del Sí y del No fueron desarrolladas por La Xixa Teatre.  
Las secuencias verbales y no verbales fueron desarrolladas por Élan Interculturel e In Touch



## RESUMEN

Saber decir "sí" o "no" son habilidades clave para construir relaciones sanas y satisfactorias. Estas palabras nos permiten acoger lo que nos gusta y nos hace felices, o rechazar lo que sobrepasa nuestros límites. Sin embargo, decir "sí" o "no" es mucho más complejo de lo que parece. ¿Somos realmente conscientes de nuestros propios deseos? ¿Sabemos realmente cuándo queremos decir "sí" o "no"? Y cuando lo hacemos, ¿nos permitimos hacerlo?

Esta actividad nos invita a estar más atentas a nuestros propios sentimientos, para comprender mejor lo que queremos. También ofrece un entrenamiento para deshacernos de nuestros propios condicionamientos y aprender a decir "sí" o "no" cuando eso es lo que queremos.



Vídeo de la Actividad "Sí y No": [intimacycrosscultures.eu/skills-for-intimacy/#videos](https://intimacycrosscultures.eu/skills-for-intimacy/#videos)

## CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad está diseñada para un entorno presencial

### DURACIÓN

45 minutos



### PARTICIPANTES

De 6 a 16 participantes



### MATERIALES

Una sala lo suficientemente amplia como para permitir el movimiento

Papeles y bolígrafos



## OBJETIVOS

- Ayudar a tomar conciencia de nuestras emociones en relación con los diferentes comportamientos o peticiones que recibimos
- Desarrollar la confianza para expresar si deseamos decir sí o no, de forma verbal y no verbal



# DÚOS PARA EL CONSENTIMIENTO



## PREPARACIÓN

Para los ejercicios de "límites", elabora una lista de instrucciones que puedas leer para las personas participantes, incluyendo elementos como:

- Estrechar la mano
- Un beso en la mejilla
- Dar un abrazo
- Acariciar la mejilla
- Besar el hombro
- Besar el cuello
- Tocar la nariz
- Poner su peso sobre la otra persona
- Oler el cuello
- Tocar el trasero de alguien

## INSTRUCCIONES PASO A PASO



### SI Y NO / 6 min

Divida el grupo en dos partes. Un grupo tendrá que decir siempre "sí", mientras que el otro grupo tiene que decir siempre "no". Primero invita a las personas participantes a que se limiten a "saludarse" con las palabras "sí" y "no". Anímalas a avanzar a paso ligero. No está permitido utilizar otras palabras. Después de tres minutos, cambia los roles.

### SI Y NO EN PARES / 4 min

Invite a las participantes a formar parejas. Una persona, "A", sólo deberá repetir la palabra "sí". La persona "B" sólo dirá la palabra "no". A y B deben jugar juntos y decir estas palabras de forma dramática. Deja que las participantes experimenten durante dos minutos y luego invierte los papeles. Tras el segundo intervalo de dos minutos, pídeles que abandonen sus papeles.

### EXPERIMENTACIÓN CON EL SÍ Y EL NO A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN VERBAL / 5 min

1. Pide a las participantes que se pongan en parejas. Las parejas se colocan frente a frente y designan a una persona como "A" y a la otra como "B".
2. Lee una instrucción de tu lista, como "Dar la mano".
3. Después de cada instrucción, primero A debe decidir si quiere estrechar la mano de B. Si su respuesta es "sí", le pregunta a B: "¿Puedo estrechar tu mano?" En caso contrario, permanecen en silencio.
4. Si A le pregunta a B, entonces es el turno de B de decidir si también consienten en darse la mano. Dicen que sí o que no.
5. Si B responde "sí", A y B tienen la interacción propuesta (aquí, se dan la mano).

# DÚOS PARA EL CONSENTIMIENTO



6. Lea la lista completa de instrucciones.
7. Cuando hayas leído todos los puntos, pide a A y B que cambien de rol.

## EXPERIMENTACIÓN CON EL SÍ Y EL NO A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL / 20 a 25 minutos

8. Invita a las personas participantes a encontrar una nueva compañera para formar pareja y a elegir cuál es "A" y cuál es "B".
9. A debe intentar ahora establecer un contacto físico con B sin hablar. B debe dejar claro de forma no verbal si está de acuerdo con este contacto físico o no. A debe prestar atención y adaptarse. Comprueba si las participantes han entendido realmente estas instrucciones. Probablemente sea útil que demuestre la actividad con un cofacilitador o con una de las participantes.
10. Deja dos minutos para que las participantes exploren este modo de comunicación no verbal.
11. Invierte los papeles durante dos minutos más.
12. Una vez terminada la actividad, pide a cada participante que coja una hoja de papel y dibuje dos columnas. En la columna de la izquierda, anotarán los signos no verbales que demuestran que su pareja está de acuerdo. En la columna de la derecha, anotan los signos no verbales que muestran que su pareja no está de acuerdo con la interacción física propuesta. Dale de 3 a 5 minutos para que reflexionen.
13. Ofréceles la oportunidad de formar parejas con las mismas personas y comprueben con su compañero si los signos que interpretaron como "de acuerdo" o "en desacuerdo" eran correctos. Deja que discutan durante 5-10 minutos.
14. Vuelven a reunirse en círculo. Pide a las participantes que compartan sus sentimientos sobre las diferentes experiencias que acaban de vivir. Para terminar, puedes explicar que si las parejas sexuales de larga duración desean utilizar la comunicación sexual no verbal, es importante asegurarse de que las interpretaciones de "sí" y "no" son las correctas. Así que este es un ejercicio que pueden hacer con su pareja para asegurarse de que hay un buen entendimiento mutuo. También pueden inventar una "palabra de seguridad" o "señal" para usar cuando se sientan incómodas o quieran parar.



# DÚOS PARA EL CONSENTIMIENTO



## INFORME Y DEBATES



La retroalimentación y el debate son importantes por dos razones: en primer lugar, puede ser importante que las participantes reflexionen sobre su experiencia con las palabras, dando importancia a los momentos de conciencia. La puesta en común también puede ayudar a las personas participantes a aceptar sus propias preferencias. El debate en plenaria es útil para darse cuenta de que otras personas pueden tener experiencias similares y que algunas también pueden tener reacciones muy diferentes a las actividades, también es útil para que la persona formadora comprenda cómo han vivido las participantes la secuencia.

Si decides realizar estas actividades una tras otra, te sugerimos que ofrezcas un poco de tiempo para que los grupos pequeños compartan, seguido de un breve debate plenario.

Los pequeños grupos pueden ser de 2 o 3 personas. Cada persona tiene 2 minutos para compartir su experiencia, mientras los demás le prestan toda su atención. Las participantes se turnan para contar su experiencia. Esto es especialmente importante si crees que las personas participantes son reacias a compartir sus sentimientos abiertamente con el grupo grande.

En el plenario, puede invitar a las participantes a compartir sus sentimientos por turnos:

- ¿Le resultó fácil decir "sí" y "no"? ¿Con cuál te sentiste más cómoda?
- ¿Qué sensaciones físicas experimentaste al decir "sí" y "no"?
- ¿Te resultó más cómodo el ejercicio de comunicación no verbal o el de comunicación verbal?
- ¿Fue más fácil expresar "sí" y "no" con palabras o con el cuerpo? ¿Qué es lo que más te ha tranquilizado?

## CONSEJOS



### "EXPERIMENTANDO CON SECUENCIAS DE SÍ Y NO" EN TIEMPOS DE COVID-19 CON DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

Hemos probado estas secuencias en un taller que celebramos durante la pandemia de 2020. Hemos cambiado algunas de las instrucciones para hacerlas "seguras para Covid", utilizando elementos como: "tocarse con las rodillas", "ponerse de espaldas", "rascarse la espalda del otro", etc. Si trabajas con participantes lo suficientemente mayores como para entender lo que es seguro, puedes invitarles a que se responsabilicen por sí mismos, pero para los grupos donde esto no se cumple, sugerimos cambiar todos los elementos por elementos "seguros".

### NIVEL DE CONFIANZA REQUERIDO:

Esta secuencia funciona mejor si los ítems se ajustan al nivel de confianza del grupo, de modo que no sean demasiado fáciles ni demasiado difíciles para ellos. Comprueba quiénes son tus participantes, hasta qué punto se conocen y hasta qué punto se sienten cómodos entre ellos, y ajusta tu lista de instrucciones en consecuencia.

*“Existe una sincronización entre las parejas de baile, la identificación repentina entre extraños en un avión, la solidaridad de los testigos de una catástrofe, el reconocimiento mutuo de las sobrevivientes al cáncer de mama, alcoholismo, terrorismo, divorcio”*  
Terapeuta familiar, Kaethe Weingarten