

Proyecto Draw the Line

Límites y auto-protección

5 de Abril 2017



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade



Unión Europea

Fondo Social Europeo

"El FSE invierte en tu futuro"



Límites y auto-protección

- **ESPACIO ÍNTIMO, PERSONAL Y PÚBLICO:**

Un aspecto de la proxémica tiene que ver con lo cerca que estamos de los demás. La distancia puede variar en función de las normas culturales y del tipo de relación existente entre las partes. Según la ciencia de la proxémica y más específicamente según Edward T. Hall (1966), las distancias interpersonales del hombre se clasifican en cuatro zonas:

- Distancia íntima para abrazar, tocar o susurrar
 - O Zona cercana - 15 cm
 - O Zona lejana 15 a 46 cm
- Distancia personal para las interacciones entre buenos amigos o familiares
 - O Zona cercana: 46 a 76 cm
 - O Zona lejana 76 a 122 cm





Límites y auto-protección

ESPACIOS Y LÍMITES PROPIOS:

◆ Espacio físico

Todos tenemos diferentes ideas sobre qué contacto físico está bien, y que permitimos alrededor de nuestro cuerpo. Algunas personas aman los abrazos y todo tipo de contacto físico. Para otras personas, el toque es algo que les gustaría limitar sólo a sus parejas y seres queridos. Es importante determinar por sí mismo con qué tipo de contacto físico se siente cómodo cada persona. El espacio personal no sólo se aplica al espacio alrededor de su cuerpo - su hogar es también una parte de su espacio personal.

◆ Privacidad

Todos tenemos diferentes ideas sobre la privacidad, y lo seguros que nos sentimos compartiendo información sobre nosotros mismos. Algunas personas quieren tener sus fotos, dirección o número de teléfono. Sin embargo, a otras les gusta mantener su información personal más privada. Es importante saber qué información se siente cómoda compartiendo, y con quién.



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

ESPACIOS Y LÍMITES PROPIOS:

- Sensaciones

Los límites de la sensación nos dicen cuando hemos llegado a nuestro límite para un sentimiento particular. Todos tenemos diferentes habilidades para tolerar ciertas sensaciones. Algunas personas encuentran difícil sentarse a ver una película de miedo. La idea de algunas personas de una buena comida es una algo picante, mientras que otras personas no pueden tolerar pimienta en su comida. Cualquier sensación física que se pueda imaginar como la temperatura, el dolor, el placer, el ruido, etc. tiene un nivel en el que rápidamente se volverá insoportable. Esto se aplica a las emociones también - ¿Cuánto tiempo puede tolerar discutir con su pareja antes de que necesite algo de tiempo para tranquilizarse?.



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

ESPACIOS Y LÍMITES PROPIOS:

- Tiempo

Cada uno de nosotros tiene sólo una cantidad limitada de tiempo al día. Es importante que establezcamos límites sobre la cantidad de tiempo que pasamos con una persona en particular, o sobre una actividad o problema en particular. Si usted está gastando todo su tiempo en el trabajo, o todo su tiempo fuera de las actividades cotidianas de su vida, rápidamente comenzará a no tener equilibrio. Del mismo modo, si usted está gastando todo su tiempo centrándose en un problema particular o preocupándose de "qué pasa si", deja de ser útil y puede convertirse en problemático.



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

ESPACIOS Y LÍMITES PROPIOS:

- Compromiso

Cada uno de nosotros también tiene una cantidad limitada de actividades que podemos realizar. Es útil tener cierta flexibilidad basada en lo que haces cada día, en función de la importancia de las distintas actividades que se hagan. Usted puede comprometerse a hacer media hora de caminata todos los días - siempre y cuando no está lloviendo, siempre y cuando no haga calor, o siempre y cuando no hay nada bueno en la televisión, por ejemplo. Esto puede ser totalmente apropiado (si usted ya está haciendo otro ejercicio durante la semana) o no apropiado (si le hubiera dicho a su amigo que se reuniría con él en el parque para una caminata, llueva, granice o haga sol). De cualquier manera, es importante ser claro en uno mismo y con otras personas, estando comprometido con las actividades en las que participa.



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

SEÑALES PARA RECONOCER LA VIOLACIÓN DE SU ESPACIO:

- Cuando nuestros límites son ignorados, o no los estamos imponiendo, podemos sentirnos enfadados o resentidos. También podríamos sentirnos desconectados o privados de poder. Usted puede sentirse como una víctima o invisible, algunas personas se sienten agobiadas o con la sensación de que no tienen nada que sea "suyo" o privado.
- Sin embargo, otras personas que ignoran nuestros límites NO son las que nos hacen enojarnos. Nos enfadamos cuando no respetamos nuestros propios límites (con o sin la cooperación de la otra persona). Esto se debe a que nuestros límites sólo pueden ser tan claros y tan fuertes como nuestro apoyo a los deseos propios, límites, opciones y valores.



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

SEÑALES PARA RECONOCER LA VIOLACIÓN DE SU ESPACIO:

- Aprender a reconocer y honrar con orgullo los límites de uno mismo (ANTES de que el enfado aumente) es una excelente herramienta para prevenir la ira y una excelente manera de prevenir el miedo, la depresión o los sentimientos de invasión.
- Nuestras emociones son un sistema de guía. Las técnicas de libertad emocional (EFT, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a que la orientación que estamos recibiendo no sea exagerada, con respecto a los tiempos en los que teníamos límites y no los respetábamos (ni tampoco a nadie más).
- Si se encuentra enfadado o resentido, busque un límite que deba establecerse.



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

SEÑALES PARA RECONOCER LA VIOLACIÓN DE SU ESPACIO:

- La mayoría de las personas no reconocen que el resentimiento, el miedo, la depresión, o la tiranía son pistas de que tienen un límite no reconocido.
- Desarrollar la capacidad de reconocer cuando un límite es necesario, es vital para moverse hacia una integridad más completa con usted mismo y hacia una coexistencia más auténtica con los demás.



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

REFORZAR A LAS MUJERES A LAS QUE HAN INVADIDO SU ESPACIO

- Defensa

La palabra defensa en el contexto de la agresión y la prevención de la violencia describe cómo y con qué métodos uno puede alejar al atacante. La autodefensa está judicialmente permitida para frenar un ataque ilegal o protegerse contra cualquier peligro inminente.

El método de autodefensa llamado "Drehungen" (torceduras) transmite información y métodos para mantener a uno mismo libre de todo tipo de acoso. También describe habilidades para defender y resolver ataques relativamente inofensivos, que pueden ser verbales, pero también ataques físicos brutales.



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

REFORZAR A LAS MUJERES A LAS QUE HAN INVADIDO SU ESPACIO

- Miedo

El miedo es una sensación negativa angustiosa, inducida por una amenaza percibida. Es un mecanismo básico de supervivencia que se produce en respuesta a un estímulo específico como el dolor o la amenaza de peligro. El miedo es aparentemente una emoción universal; Cada ser humano, consciente o inconscientemente, tiene temores de algún enfrentamiento o para huir de él (también conocido como respuesta de lucha o huida).



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

REFORZAR A LAS MUJERES A LAS QUE HAN INVADIDO SU ESPACIO

• Reacción al miedo

Se trata de sentimientos fuertes como el miedo o la intimidación, causados por la liberación de adrenalina que conduce a reacciones físicas. El cuerpo está activado y está listo para huir o para luchar.

La Energía es activada por la adrenalina, lo que provoca:

- Aumento de la presión arterial
- Aumento de la frecuencia cardiaca
- El sistema pulmonar se ensancha para obtener más oxígeno
- Los depósitos de grasa se activan para proporcionar más energía
- Se reduce la actividad intestinal
- El azúcar en la sangre aumenta (proporciona más energía)
- La saliva en la boca reduce



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

REFORZAR A LAS MUJERES A LAS QUE HAN INVADIDO SU ESPACIO

- La posición de la víctima y los acosadores

La discusión sobre temas como la agresión y la violencia a menudo plantea la cuestión de la posición de las víctimas y los acosadores. Se realizaron experimentos con videos que mostraban diferentes tipos de mujeres, con criminales sexuales encarcelados en 200 prisiones de Estados Unidos. El experimento mostró que todos los perpetradores respondieron cuando vieron al mismo tipo de mujer, las "víctimas fáciles", es decir, las mujeres que indicaban miedo e inseguridad. La energía en un cuerpo femenino se encuentra en el centro, donde está el vientre. En contraste, el centro de la energía en un cuerpo masculino está al nivel del pecho y por tanto, conduce a una postura inestable. El centro de energía en las mujeres se encuentra en la intersección de los ejes del cuerpo y por lo tanto, lleva a tener más a menudo una postura estable.



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

REFORZAR A LAS MUJERES A LAS QUE HAN INVADIDO SU ESPACIO

- Una postura confiada muestra las siguientes características:
 - Las piernas están separadas
 - Las rodillas están ligeramente dobladas y los pies están firmes en el suelo
 - La parte superior del cuerpo está en posición vertical
 - La pelvis es empujada hacia adelante
 - La mirada está alerta y dirigida directamente a los ojos del agresor
 - La voz es fuerte y clara y se dirige al agresor directamente. Diga lo que el agresor está haciendo "me estás molestando" o "quita tu mano de mi hombro".



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



Límites y auto-protección

- **ENFATIZAR EL SIGNIFICADO DEL RESPETO DE LOS LÍMITES EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS Y SU INFLUENCIA POSITIVA EN UNA CIVILIZACIÓN PACÍFICA Y NO VIOLENTA.**

Puede parecer trivial, sin embargo, plantar la semilla de que nuestros cuerpos nos pertenecen y tenemos la última palabra de lo que hacemos con ellos, crea oportunidades para (a) entender qué límites son saludables y (b) cómo hacer que se cumplan. Estas son las semillas que aseguran el desarrollo de fuertes factores de protección para los niños y que ayudan a mantenerlos seguros.

5 consejos:

- 1) hablar con los hijos/as sobre los límites del cuerpo y la seguridad;
- 2) dar ejemplo (demostrar respeto y recordar que los hijos/as aprenden de lo que nosotros hacemos);





XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

Límites y auto-protección

- **ENFATIZAR EL SIGNIFICADO DEL RESPETO DE LOS LÍMITES EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS Y SU INFLUENCIA POSITIVA EN UNA CIVILIZACIÓN PACÍFICA Y NO VIOLENTA.**

5 consejos:

- 4) hablar de los diferentes tipos de personas en sus vidas;
- 5) los niños/as tienen el derecho a decidir NO en cualquier momento.

Es importante no evitar nunca una pregunta de los niños que pueda parecer extraña o desafiante. Los niños pueden sentirse avergonzados si reaccionamos negativamente a su pregunta y no harán más preguntas. Deben animarse a hacer todas las preguntas que tengan acerca de sus cuerpos y recibir una respuesta sin sentirse incómodos al respecto.



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



Dinámica:

Ejercicios prácticos - "La tergiversación comienza en la cabeza"

Es importante tener confianza y confiar en el instinto.

Discutir situaciones que causan miedo: ¿Cómo se siente una mujer cuando está en el sótano o en la oscuridad? ¿Qué tipo de sentimientos experimenta una mujer cuando está siendo acosada? Etc.

Centrar:

Este ejercicio se realizará por parejas. Dos mujeres se colocan una detrás de la otra y la que está detrás sostiene la que está frente a ella, alrededor de las caderas. La que está enfrente tratará de liberarse. Durante el ejercicio se deben practicar diferentes aspectos de la postura. Qué pasa cuando:

- las piernas están rígidas o relajadas
- la parte superior del cuerpo está en posición vertical o en posición horizontal
- la diferencia entre mirar al frente o mirar hacia abajo
- el punto central del equilibrio del cuerpo es mayor o menor



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

Proyecto Draw The Line. Enero-Junio 2017



Unión Europea

Fondo Social Europeo

"El FSE invierte en tu futuro"