

# Mis límites, deseos y necesidades

Mtra. Diana Ibarra Villarreal



# Comunicación asertiva

- ¿Alguna vez te ha pasado que quieres decir lo que piensas o sientes y parece que no puedes?, ¿te ha pasado que a veces terminas haciendo o aceptando algo que no deseas?

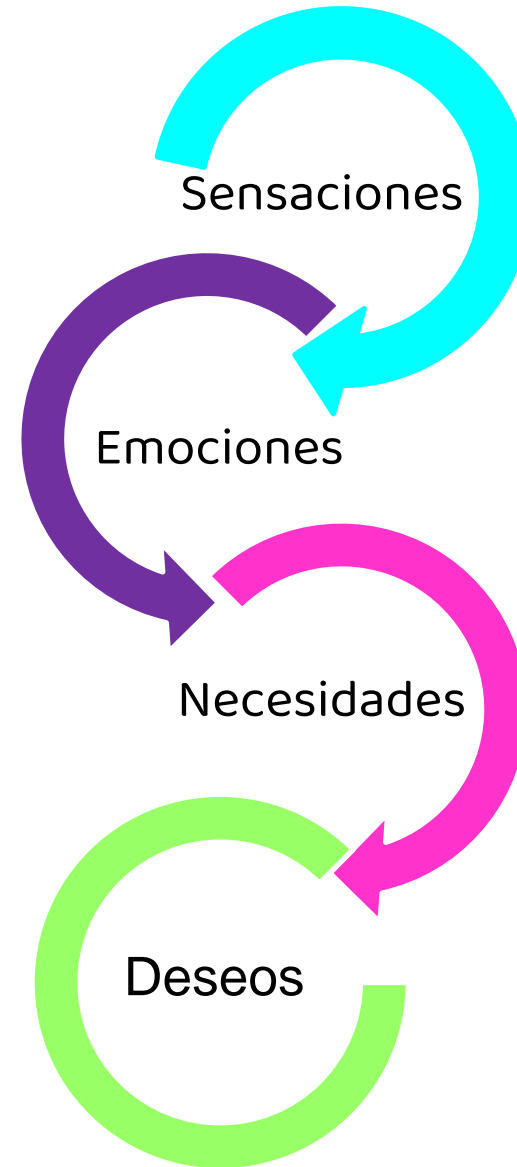
En nuestras relaciones, ya sean familiares, de amistad o amorosas es fundamental comunicarnos asertivamente.

Para comunicar lo que quiero, primero debo tener claro qué es lo que está bien para mí y qué es lo que no quiero.

**La comunicación comienza escuchándome a mí.**

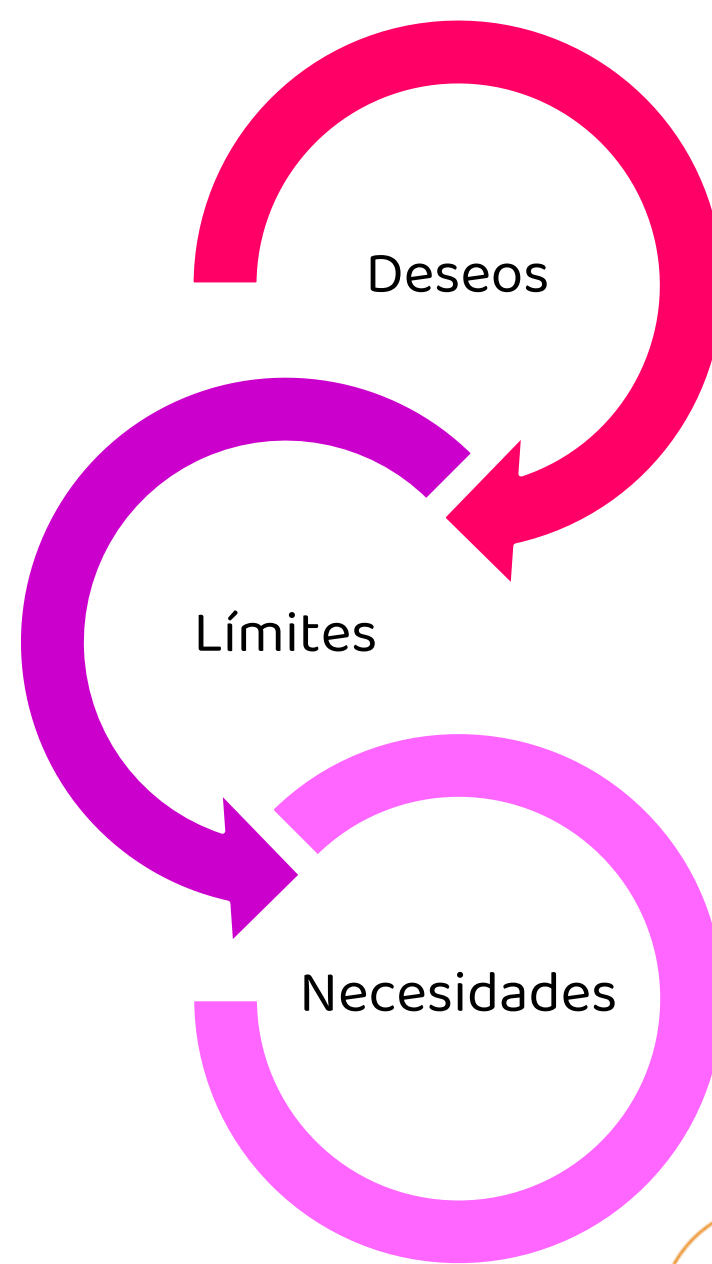
# Deseos y decisiones

Escucharnos implica poner **atención plena** a nuestras:



# Deseos y decisiones

**Tienes el poder de decidir.**

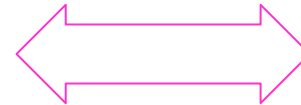


Tomar decisiones da:

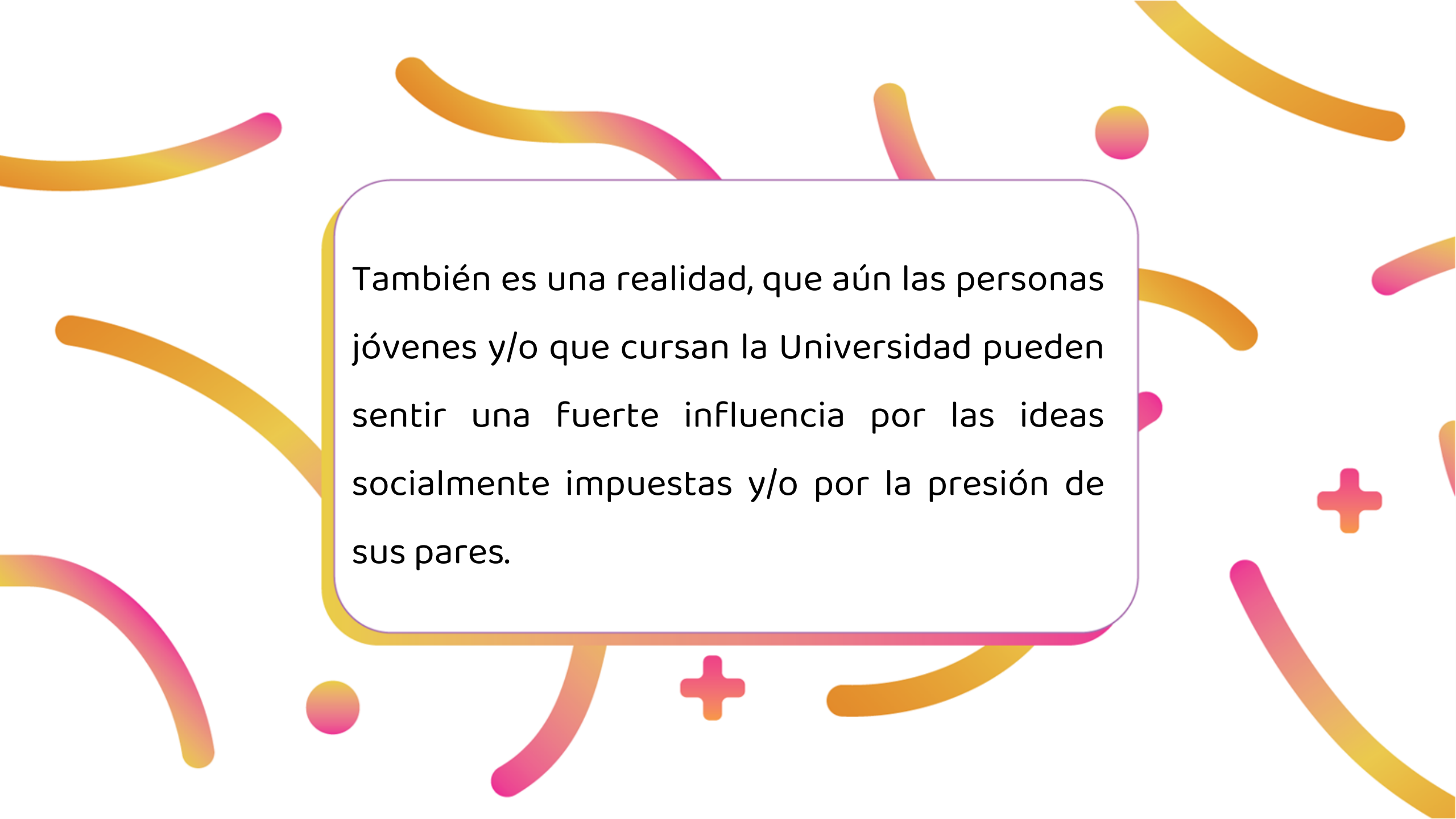
Poder



Autonomía



Libertad

The background features several thick, curved lines in shades of yellow, orange, and pink, scattered across the white space. There are also two plus signs, one in the lower right and one in the lower center, rendered in the same color palette. The text is contained within a white rounded rectangle with a thin purple border.

También es una realidad, que aún las personas jóvenes y/o que cursan la Universidad pueden sentir una fuerte influencia por las ideas socialmente impuestas y/o por la presión de sus pares.

# Consentimiento sexual

Se da libremente

Es entusiasta

Reversible

Específico

Es informado

Características <sup>6</sup>



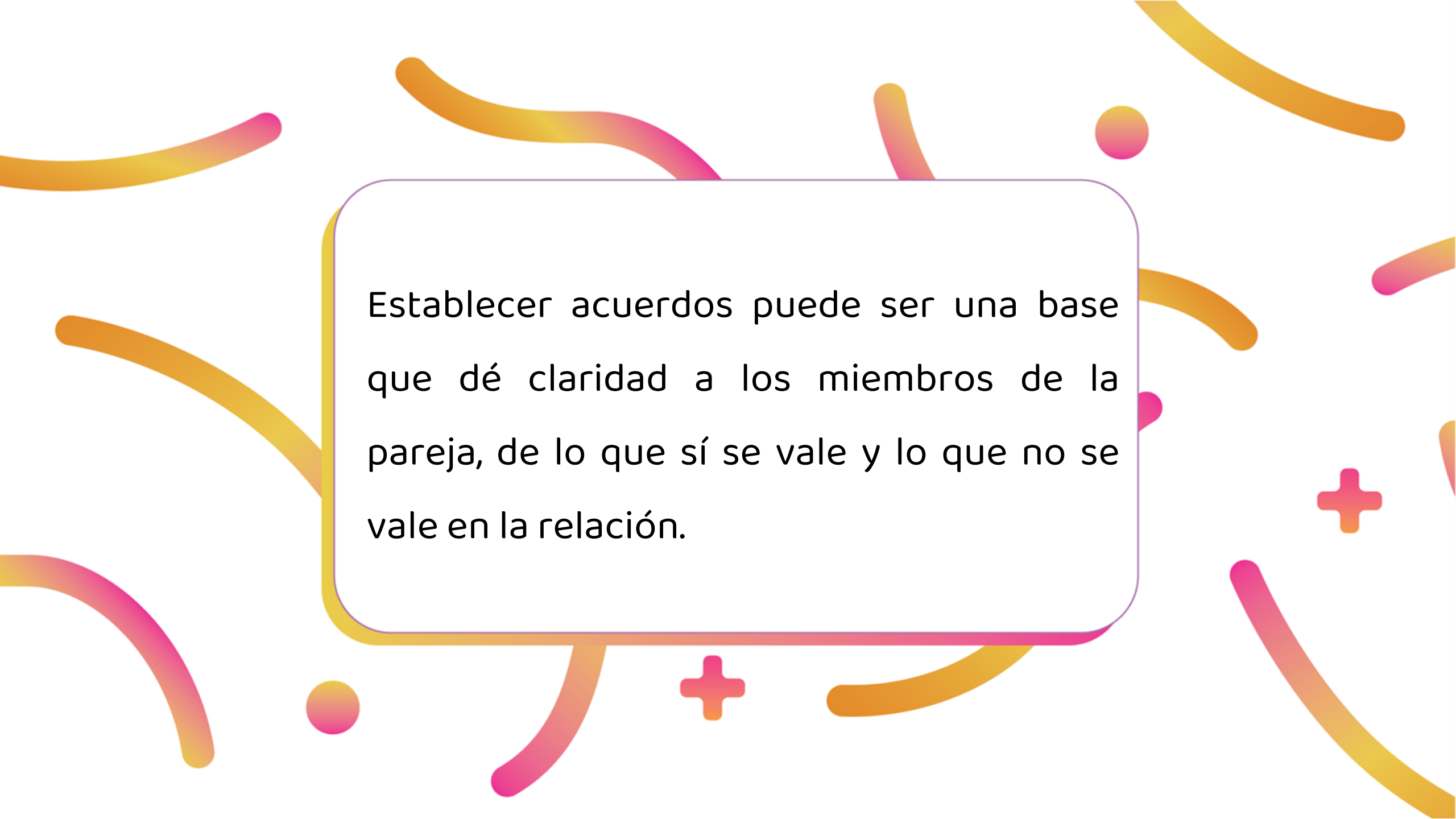
# Acuerdos e intimidad

Cuando estamos en una relación de noviazgo o de pareja es esencial construir, en conjunto, la confianza, la intimidad y establecer acuerdos.



**Confianza** es algo que se gana con base al respeto mutuo, el cumplimiento de acuerdos, y al mantener la confidencialidad de lo que se comparte.

**Intimidad** es algo que cada pareja crea, que es muy privado. Es una comunicación profunda basada en la confianza.

The background features several thick, curved lines in shades of yellow, orange, and pink, scattered across the white space. There are also two plus signs (+) in the same color palette, one located to the right of the text box and one below it. The overall aesthetic is bright and celebratory.

Establecer acuerdos puede ser una base que dé claridad a los miembros de la pareja, de lo que sí se vale y lo que no se vale en la relación.

# Acuerdos e intimidad

En una relación afectiva y/o sexual son dos personas las que están involucradas, por tanto, es una responsabilidad compartida generar comunicación asertiva y hacer acuerdos idealmente antes de una situación sensible.

Finalmente, recuerda que antes de hacer acuerdos ya sea con una pareja amorosa y/o sexual, es importante comenzar contigo.

### **Comienza escuchándote a ti.**

Si te escuchas muy atenta y amorosamente seguramente tendrás tus respuestas para reconocer tus deseos, tus límites y tus necesidades.

# GRACIAS

PARESS 



# Lista de referencias

- <sup>1</sup> American Academy of Pediatrics. (2015). Información para los adolescentes: Lo que necesitas saber acerca de la privacidad. HealthyChildren.org. <<<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Information-for-Teens-What-You-Need-to-Know-About-Privacy.aspx>>>
- <sup>2</sup> Amnistía Internacional Argentina. (s. f.). Elección, autonomía y autodeterminación. Amnistía Internacional. Argentina. Disponible en: <<<https://www.midecision.org/modulo/eleccion-autonomia-autodeterminacion/>>>
- <sup>3</sup> Brunet N., Fernández-Theoduloz G., López-Gómez A. (2019). Toma de decisiones y comportamientos sexuales en adolescentes. Disponible en <<[https://uruquay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/final\\_toma\\_de\\_decisiones.pdf](https://uruquay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/final_toma_de_decisiones.pdf)>>
- <sup>4</sup> Gobierno de la República de Guatemala, Secretaría de Educación, UNESCO, UNFPA. (2016). La cultura y el aprendizaje de la sexualidad. Programa Global de UNFPA. Guatemala. Disponible en: <<<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/cultura%20y%20aprendizaje%20de%20la%20sexualidad.pdf>>>
- <sup>5</sup> Igualador, S. (2019). Poner límites. Centro de Psicología y Psicoterapia Argensola. Madrid. Disponible en: <<<https://psicologiaypsicoterapia.com/poner-limites-2/>>>
- <sup>6</sup> Planned parenthood. (2021). ¿Qué es el consentimiento sexual? Planned Parenthood Federation of America Inc. New York, NY. Disponible en: <<<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>>>

