

CUANDO QUIERO DECIR NO

Taller vivencial sobre límites, cuerpo y presencia

Una propuesta para asociaciones, centros y entidades

Un espacio de exploración y práctica para acercarse a los propios límites, reconocer cómo se expresan en el cuerpo y ensayar formas de sostener un «no» sin necesidad de justificarse ni complacer.

Formato: taller grupal vivencial · **Duración orientativa:** 2 h 15 min–2 h 30 min · **Adaptable:** sí, según colectivo y necesidades de la entidad

Silvia Luque

Psicóloga Integradora · Psicología, mindfulness y terapias de tercera generación

La propuesta

«Decir no» parece una conducta sencilla, pero puede estar atravesada por miedo, culpa, duda, vergüenza, necesidad de agradar o dificultad para reconocer las propias necesidades. Este taller propone acercarse a esas experiencias desde el cuerpo y la vivencia, sin convertir el espacio en un grupo de terapia.

La propuesta utiliza recursos de exploración corporal, arteterapia y dinámica teatral para favorecer la conciencia de los propios límites y practicar una respuesta más firme y presente.

¿A quién puede dirigirse?

- Personas que tienen dificultades para poner límites o expresar un «no».
- Colectivos en los que aparecen patrones de sobrecarga, complacencia o hiperresponsabilidad.
- Grupos que puedan beneficiarse de un espacio de autocuidado, conciencia corporal y expresión emocional.
- Asociaciones y entidades que trabajan con mujeres, bienestar emocional, relaciones, acompañamiento social o promoción de la autonomía.

Objetivos

- Explorar cómo se manifiestan los límites y el «no» en el cuerpo.
- Identificar emociones asociadas a la dificultad para poner límites: miedo, rabia, tristeza, vergüenza, culpa o duda.
- Favorecer una mayor conciencia de las propias necesidades y señales corporales.
- Experimentar formas de sostener un límite mediante el cuerpo, la voz y la presencia.
- Practicar el «no» sin necesidad de justificarse, agredir o abandonar la relación.
- Reflexionar sobre qué ayuda a mantener un límite cuando la otra persona insiste.

Una experiencia, no una clase

El taller prioriza la experiencia directa: observar, sentir, crear, ensayar y compartir. No se busca realizar producciones artísticas ni aprender técnicas, sino utilizar el lenguaje del cuerpo, la imagen, el gesto y el juego como vías de exploración.

¿Cómo se desarrolla?

El taller se organiza en dos bloques experienciales, con un descanso intermedio.

01 · Llegar al cuerpo y al espacio

15–20 min

Breve bienvenida y creación de un marco de confidencialidad, cuidado, escucha y no juicio. Aterrizaje corporal y recorrido por el espacio para tomar conciencia de la respiración, el movimiento y la presencia.

02 · Mi «no» en el cuerpo

35–45 min

Exploración guiada de una situación en la que hubiera sido difícil poner un límite. A partir de la experiencia corporal, cada persona plasma simbólicamente su «no» en una figura corporal de papel, utilizando colores, trazos, palabras o símbolos.

03 · Pausa

20–30 min

Descanso y tiempo para integrar la experiencia. La duración puede adaptarse al grupo.

04 · Mi «no», sostenido

40–50 min

Dinámica teatral por parejas. Se parte de situaciones cotidianas y se ensaya cómo expresar y sostener un límite con el cuerpo y la voz, mientras la otra persona pide o insiste.

05 · Cierre grupal

10 min

Reflexión sobre la experiencia y pequeño ritual corporal o verbal para cerrar el espacio.

Metodología

Vivencial · corporal · participativa · simbólica · experiencial

La propuesta combina conexión corporal, exploración simbólica, creación, movimiento, dinámica en parejas y reflexión grupal. Las actividades pueden ajustarse al nivel de exposición que resulte adecuado para cada colectivo.

Adaptación para entidades

El contenido puede adaptarse a las características del colectivo, al contexto de intervención y a los objetivos de la entidad. Puede plantearse como una actividad puntual o integrarse en un ciclo más amplio de promoción del bienestar y las habilidades personales.

Posibles adaptaciones

- Duración y número de sesiones.
- Nivel de exposición corporal y emocional de las dinámicas.
- Tipo de situaciones trabajadas y ejemplos utilizados.
- Formato más centrado en límites, autocuidado, relaciones o regulación emocional.
- Adaptación del lenguaje y de los materiales a las características del grupo.

Qué necesita la entidad

Un espacio que permita movimiento y trabajo en parejas, materiales básicos para la actividad artística y un entorno que garantice privacidad y condiciones adecuadas de participación.

Marco de cuidado

Se establece desde el inicio un marco de confidencialidad, cuidado, escucha y no juicio. La participación en las actividades es voluntaria y cada persona puede decidir no participar en una dinámica si no se siente preparada. El taller no constituye un grupo de terapia.

¿Quieres llevar este taller a tu entidad?

Puedo adaptar la propuesta a las necesidades de vuestra asociación, centro o institución y plantear el formato más adecuado: intervención puntual, ciclo de sesiones o programa específico.

Silvia Luque

Psicóloga Integradora

Psikonorte

www.psicologadonosti.com