ACTIVIDAD GRATUITA

El círculo de mi espacio

Una actividad de dibujo y de cuerpo para ver quién está cerca, quién está lejos y dónde te gustaría poner tu borde.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ANTES DE EMPEZAR

Para qué sirve esta actividad

A veces hay personas, tareas u obligaciones que ocupan más lugar del que querés darles. Otras veces hay vínculos que te gustaría tener más cerca. Esta actividad te ayuda a ver tu mapa de vínculos tal como está hoy y a probar con el cuerpo qué se siente tener un borde propio.

Si te cuesta poner límites, no es falta de carácter. Muchas personas aprendieron, en algún momento de su vida, que complacer era la forma más segura de mantener un vínculo. Eso se puede cambiar de a poco, empezando por donde hay más seguridad.

Qué necesitás

La plantilla de la página siguiente (o una hoja), lápices verde, amarillo y rojo y, si querés, un hilo de lana, una cinta o una soga de unos dos metros. Unos 20 minutos.

LA ACTIVIDAD

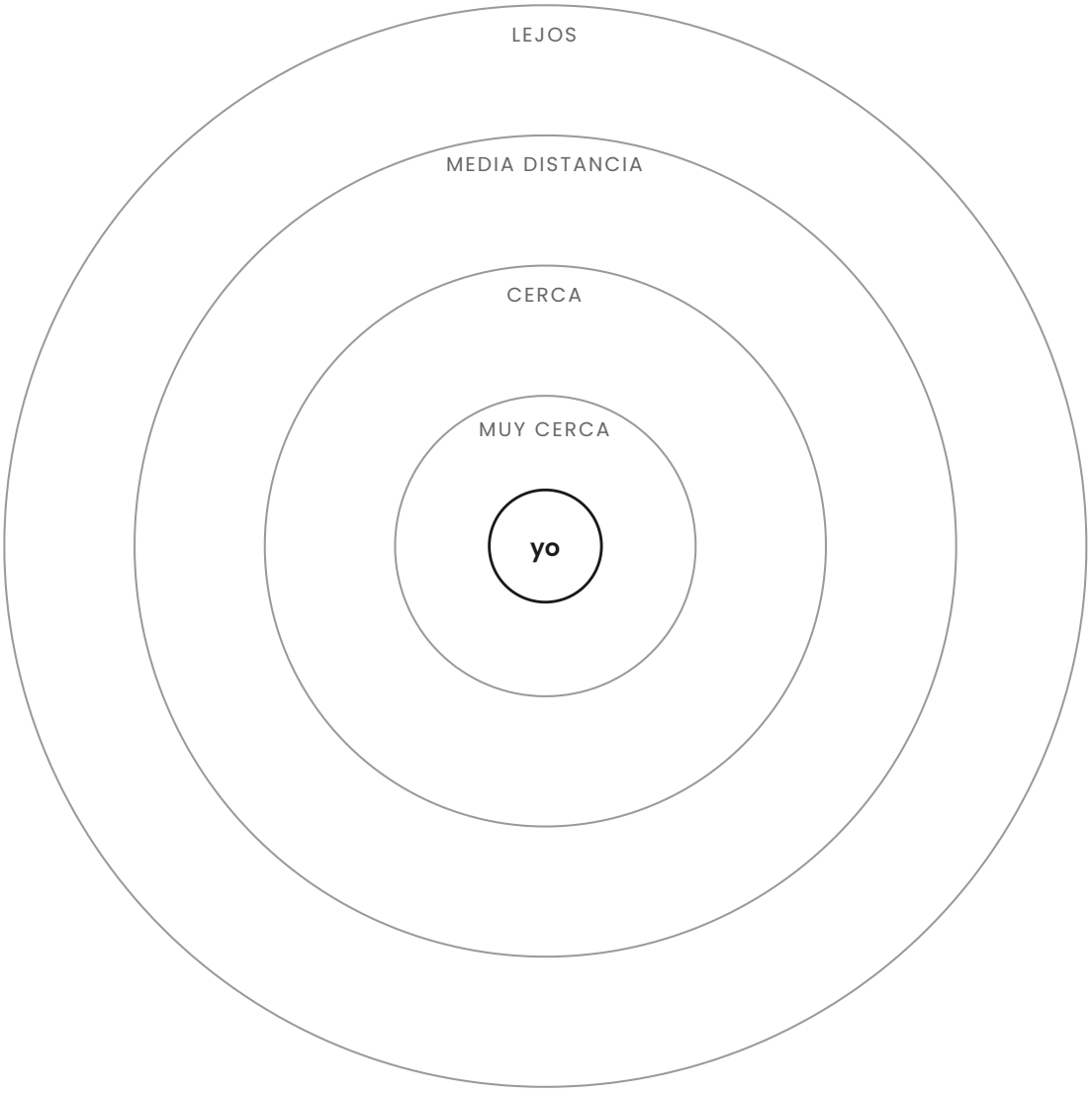
Paso a paso

1. **Escribí "yo" en el centro.** Alrededor hay cuatro círculos: muy cerca, cerca, a media distancia y lejos.
2. **Ubicá personas, actividades y obligaciones** con iniciales o palabras cortas, en el lugar donde están hoy. No donde "deberían" estar.
3. **Pintá cada una:** verde si ese lugar te resulta cómodo, amarillo si dudás, rojo si te pesa.
4. **Mirá el borde del círculo central.** ¿Cómo lo dibujarías: una línea fina, punteada, gruesa, una pared? Repasalo como lo sentís.
5. **Probalo con el cuerpo.** Si tenés la lana, armá un círculo en el piso alrededor tuyo, del tamaño que te resulte cómodo. Parate adentro. ¿Qué notás? Probá agrandarlo o achicarlo un poco y registrá cuál se siente mejor.
6. **Elegí un límite chico** para practicar esta semana con alguien que esté en amarillo, no en rojo. Escribilo.

> El ejercicio del borde con lana viene del trabajo corporal con límites de la psicoterapia sensoriomotriz (Pat Ogden). La idea es que el cuerpo también registra cuánta distancia necesita, antes que las palabras.

TU HOJA

Mi círculo



DESPUÉS DEL EJERCICIO

Lo que noté

PREGUNTA	MI RESPUESTA
¿Cuántos verdes, amarillos y rojos hay?	
¿Quién o qué está más cerca de lo que quisiera?	
¿Quién o qué me gustaría tener más cerca?	
¿Cómo dibujé mi borde?	
¿Qué tamaño de círculo se sintió mejor en el cuerpo?	

Un límite chico para esta semana

Con quién (alguien en amarillo):

Qué le voy a decir o qué voy a dejar de hacer:

Una frase para empezar

"Esta vez no voy a poder. Gracias por pensar en mí."

Si alguien de tu círculo te hace daño o te da miedo

La prioridad es tu seguridad, no el límite. En Argentina podés llamar a la Línea 144 (violencia de género, gratis, 24 h) o al 911.

Si querés seguir

En el cuadernillo **Hasta acá** vas a encontrar por qué cuesta poner límites, el semáforo del cuerpo, frases listas para distintos vínculos y herramientas para la culpa que aparece después. Está en licbelenflood.netlify.app/recursos.

Este material no reemplaza la terapia

En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.