

# Básicos del consentimiento



## Presentado por la Consent Academy

### ¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento es un acuerdo voluntario, hecho sin coerción, entre personas que tienen capacidad, conocimiento, entendimiento y autonomía para decidir.

- El consentimiento se aplica a todas las formas de interacción. Crea un espacio de seguridad y agencia para todas las partes y es honrado utilizando comunicación saludable y negociación para modelar límites informados
- El consentimiento es parte del día a día, presente en todas las formas de interacción humana (no solo el sexo). En el transcurso de cualquier día, el consentimiento es confirmado y roto múltiples veces. La gente nos lo hace y lo hacemos a otra gente.
- El consentimiento, explícito e implícito, es dependiente de la capacidad de las partes involucradas, en el contexto de la situación y puede ser revocado en cualquier momento. Es un proceso de descubrimiento constante y colaborativo

### Un Modelo de consentimiento de 4 partes

#### 1) Capacidad

El consentimiento sólo es válido cuando todas las personas involucradas son capaces de dar y recibir consentimiento. Cada persona ha de ser capaz de dar y entender un sí o no con la mente clara.

Algunas cosas que perjudican o disminuyen nuestras capacidades:

- Alcohol y otras sustancias que alteran la consciencia (Conoce tus límites. Reconoce cuando alguien ha pasado los suyos).
- Falta de sueño, falta de alimento, hipoglucemia y otros problemas físicos.
- Vulnerabilidad emocional, duelo o pérdida significativa, cuestiones de salud mental o emocional.
- Básicamente, cualquier cosa que pueda pararte a la hora de conducir tu coche, pagar tus facturas o ser honesto.

Si no sabes del todo si alguien es capaz de darte consentimiento abierta y honestamente, pregúntales. Si aún no lo tienes claro por algún motivo, no continúes. Lo más disminuida que está la capacidad de alguien, mayor es el riesgo de violar consentimiento.

#### 2) Consentimiento informado

Para que el consentimiento sea válido, todas las personas involucradas han de saber qué se pide de ellas. Si no sabes qué es lo que se está pidiendo, no hay forma de que tu puedas decir que sí. Ser claro sobre lo que estás pidiendo o preguntando es crucial para evitar malos entendidos y violaciones de consentimiento no intencionales.

- Tienen todas las partes suficiente información o conocimiento para tomar una decisión informada?
- ¿Son todas las partes honestas y abiertas?
- Han discutido todas las partes los detalles alrededor de la petición?
- Como ejemplo, cuando hablamos sobre sexo, has discutido: sexo más seguro, palabras de seguridad, expectativas en las relaciones, potenciales factores de riesgo incluyendo ITSs, lesiones físicas, cuestiones relevantes de salud mental, triggers emocionales, etc?
- Entendemos y estamos de acuerdo con los límites discutidos, preparados y puestos en práctica?

Si todo el mundo hace una petición, y tú no estás seguro de qué están pidiendo, pide una clarificación. No digas que estás de acuerdo con algo que no entiendes.

#### 3) Acuerdo o establecimiento de límites

Una vez tienes la capacidad y la información, has de saber a qué estás diciendo que sí, el próximo paso es tanto dar un acuerdo claro, "sí", o establecer un límite, "no".

- Cuando dices “sí” a algo, estás afirmando tu consentimiento. Cuando dices “no”, estás desafirmando consentimiento o disintiendo, estando en contra..
- Ambos tus “sí” y “no” han de ser tan explícitos (claros, específicos y no ambiguos) como sea posible. El consenso explícito es la forma menos arriesgada de consenso.
- Tus “sí” y tus “no” han de ser lo más entusiastas posible. Cuando no te sientas entusiasta, sé explícite.
- Los acuerdos o establecimiento de límites pueden ser (de menos a más arriesgado) escrito, verbal y no verbal.
- Los acuerdos han de ser auténticos y voluntarios. Un “Sí” conseguido a través de manipulación, coerción fuerza no es consenso. Considera múltiples formas de contestar a una petición:
  - Da un simple “sí” o prueba un “sí” entusiasta: “¡Sí Yupiiii!” “¡y tanto!” “¡Sí, ahora!”
  - Pon un marco de tiempo para pensar en ello: “Dame un minuto”, “Necesito 10 minutos”, “No estoy preparade para contestar”
  - Da un simple “no” o intenta un “no” entusiasta: “No!”, “me opongo”, “Eso traspasa mis límites”.

#### 4) Autonomía

Autonomía es el concepto de que todo el mundo puede decir qué pasa con su propio cuerpo, mente, espíritu, y por cuánto tiempo. Es un derecho inherente y no puede tomarse o darse.

- La autonomía es la pieza clave del consentimiento. Necesitamos entender la autonomía de los otros para entender porque tienen el derecho a afirmar o retener el consentimiento a pesar de lo que nosotrxs queramos.
- Alguien no puede tocarte éticamente, tener sexo contigo, o usar tu cuerpo / mente / espíritu de cualquier manera sin tu continuo consentimiento.
- Cada persona puede decir lo que está bien hacer y puede decir cuando ya no está bien.

### Marcos de Consentimiento

Aprender sobre consentimiento es un proceso de ensayo y error. Cada cual afirma y viola consentimiento de formas pequeñas cada día. Cuando quedas con alguien por primera vez, es muy importante ser muy clare y explícite sobre tus expectativas y límites.

Un marco sobre consentimiento está construido a lo largo del tiempo de cualquier relación: es un entendimiento de lo que está dentro o fuera de los límites de alguien. Este marco cambia con el tiempo, y la gente puede dar o retener consentimiento aún si la respuesta no coincide con lo que tu ya entendiste anteriormente sobre su marco.

### Consenso y cumplimiento de expectativas

Como parte de crear y evaluar tu marco de consentimiento, es importante que te hagas cargo de ti mismo cuando violas el consentimiento de alguien (tal y como fue mencionado, todxs lo hacemos, e intentamos de mejorar continuamente). Aquí están 5 pasos que puedes tomar para mejorar el hacerte cargo de tus expectativas en el consentimiento.

1. Asume el error.
2. Pide perdón honestamente.
3. Pregunta cómo puedes enmendarlo e intenta reparar.
4. Actualiza tu marco sobre consentimiento.
5. Hazlo mejor.

### Recursos

- Mira la web de la Consent Academy para próximos talleres y maneras de involucrarte en crear una cultura de consentimiento.
  - [www.consent.academy](http://www.consent.academy)
- La web de la Consent Academy tiene una colección de recursos:
  - <https://www.consent.academy/resources.html>
- La Consent Academy también escribió un libro, The Consent Primer: Foundations or Everyday Life:

- <https://www.powells.com/book/the-consent-primer-9781733820301>
- <https://www.amazon.com/Consent-Primer-Foundations-Everyday-Life/dp/1733820302>
- Para otras formas de pensar sobre modelos de consentimiento y una guía sobre como construir uno.
  - <https://www.robot-hugs.com/comic/consent-castle/>