



LÍMITES PERSONALES



El siguiente ejercicio te ayudará a identificar y reconocer actitudes de otras personas y situaciones externas con las que no sientes comodidad o satisfacción personal. Los límites personales saludables son imprescindibles para crear fronteras emocionales:

Para protegerte de intrusiones y de situaciones que generarían malestar o vulnerarían tanto tu integridad física como emocional. En el día a día pueden ocurrir diversas situaciones donde puedes necesitar de tus límites personales para cuidarte y para tomar decisiones que se alineen a tu bienestar.

Como el primer paso es hacer este proceso mucho más consciente, responde las siguientes preguntas tomándote todo el tiempo que necesites para reflexionar en cada punto.

-¿Qué actitudes de una persona podrían hacerme sentir molestia o insatisfacción? Describe situaciones hipotéticas y también reflexiona sobre experiencias que hayas vivido.

-¿Qué aceptarías o tolerarías de una persona aunque no esté de acuerdo con ello? Describe situaciones hipotéticas y también reflexiona sobre experiencias que hayas vivido.

-¿Qué consideras que no tolerarías de parte de una persona?

Describe situaciones hipotéticas y también reflexiona sobre experiencias que hayas vivido.

-¿Qué características en común tienen las personas que más frecuentas?

-¿Cómo me gustaría que me hicieran sentir mis vínculos más cercanos?

-Si no me gusta una actitud de una persona, ¿se lo haría saber? ¿Cómo se lo expresaría?

-¿Cómo me sentiría si pudiera establecer límites personales saludables con las personas de mi entorno? Describe tus sensaciones y emociones.



LÍMITES PERSONALES



Con base en tus respuestas, elabora una lista de límites personales: Esos “términos” que te gustaría fijar en tus relaciones interpersonales.

Podés dividir estos límites por:

Emocionales (como por ejemplo: No aceptar la deshonestidad), y físicos (como por ejemplo: no aceptar intrusiones a tu privacidad o a tu espacio personal sin tu consentimiento).

Recordá que la idea no es llegar a los extremos: Ni tener límites demasiado rígidos que te impidan desarrollar tus relaciones o vínculos, ni demasiado flexibles que te hagan aceptar situaciones que no están alineados a vos ni te generan bienestar.

En los límites saludables hay un equilibrio:

Valoras tu opinión y la de los demás, respetas tu moral y tus creencias, pero también las de los demás, conoces tus deseos, preferencias y podés comunicarlos. Podés tanto decir “No” como aceptarlo.



TÉCNICAS PARA COMUNICAR LÍMITES

En este ejercicio te enseñó importantes técnicas que pueden ayudarte a expresar tus límites personales y mantenerlos firmes.

1. Expresa de forma simple tus sentimientos o pensamientos cuando converses sobre un conflicto o situación. Ejemplo “Me siento triste cuando...” “Siento molestia cuando...” “Me hace sentir decepcionadx que...”
2. Expresa de forma clara y concreta lo que deseas o prefieres hacer y la solución que propones ante la situación. Ejemplo “Me gustaría que...” “Preferiría que en lugar de...podamos...” “Se me ocurre que probemos...”
3. Refleja el conocimiento de la posición de la otra persona pero manteniendo tu postura firme. Ejemplo: “Entiendo y respeto tus razones. Sin embargo, yo también me siento afectadx por lo ocurrido...”
4. Establece un compromiso donde ambas partes puedan sentirse satisfechas con los resultados (ya qué hay un objetivo en común). Ejemplo “Yo puedo comprometerme a (...) y vos podrías (...), así nos ayudamos mutuamente...”
5. Facilita la expresión de sentimientos diciendo una frase neutral sobre lo que está ocurriendo. Ejemplo “Parece que este tema está siendo difícil de resolver, ¿cierto? No tenemos que encontrar una solución inmediata, lo importante ahora es conversar al respecto...”

Ya que conoces las técnicas, es momento de ponerlas en práctica. Toma los límites personales descritos en el ejercicio anterior e imagina situaciones hipotéticas donde debas expresarlos a tus seres queridos o personas de tu entorno. También puedes visualizar situaciones actuales y reales donde estés necesitando establecer tus límites.



TÉCNICAS PARA COMUNICAR LÍMITES

Mis límites emocionales	Formas de expresarlos
Mis límites físicos	Formas de expresarlos