

# Límites

## Preguntas para comentar

**1** Los límites personales son las reglas y las restricciones que establece en una relación. Sirven para indicar lo que está bien y no está bien en una relación. Piense en dos personas de su vida y describa los límites que tiene con cada una de ellas. ¿Cómo son similares y en qué difieren?

---

**2** Los valores son las cosas más importantes para usted. Idealmente, sus límites son un reflejo de sus valores. Por ejemplo, si valora el tiempo con la familia, puede establecer límites estrictos en el trabajo. ¿Cuáles son sus valores más importantes y cómo reflejan sus límites esos valores?

---

**3** En su opinión, ¿cuáles son las señales de una relación sana? ¿Qué tipo de límites puede haber en una relación sana?

---

**4** Las personas que tienen una influencia en su vida actúan como modelos para establecer límites, ya sean límites saludables o no saludables. Piense en alguien que haya contribuido a formar quién es usted. ¿Qué le ha enseñado esta persona sobre los límites, ya sea de forma intencional o no?

---

**5** Cuando alguien tiene límites rígidos, están renuentes a pedir ayuda, protegen su información personal y evitan las relaciones cercanas. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los límites rígidos? Describa un área de su vida en la que haya tenido límites rígidos.

---

**6** Cuando alguien tiene límites porosos, esa persona comparte demasiada información personal, se le dificulta decir "no" y está extremadamente preocupada por las opiniones de los demás. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los límites porosos? Describa un área de su vida en la que haya tenido límites porosos.

---

**7** En algunas relaciones, los límites sanos parecen formarse de forma fácil y natural. Sin embargo, en otras relaciones es difícil establecer esos límites. ¿Qué dificultades ha enfrentado al tratar de establecer límites sanos y cómo las superó (o como *podría* usted superarlas)?