

# Exploración de los límites

Piense en una persona o en un grupo de personas con las que a usted se le dificulta establecer límites saludables. Esto podría significar que sus límites son demasiado rígidos (usted mantiene a esta persona a distancia), demasiado porosos (usted es demasiado abierto) o que hay algún otro problema que no es tan fácil de identificar.

**¿Con quién se le dificulta establecer límites saludables?** (por ejemplo, "mi esposo" o "mis compañeros de trabajo")

---

En su relación con la persona que ha mencionado anteriormente, ¿cómo son sus límites en cada una de las siguientes categorías? Marque la columna correspondiente a cada categoría de límites.

Categoría de límite	Poroso	Rígido	Saludable	Otro
Límites físicos				
Límites intelectuales				
Límites emocionales				
Límites sexuales				
Límites materiales				
Límites de tiempo				

Tómese un momento para imaginar cómo sería cuando usted empiece a establecer límites saludables con esta persona. Si sus límites son demasiado rígidos, eso podría significar una mayor apertura. Si son porosos, podría significar establecer límites y decir "no" cuando no quiera hacer algo.

**¿Qué acciones específicas puede tomar para mejorar sus límites?**

**¿Cómo cree que responderá la otra persona a estos cambios?**

**¿Cómo cree que será su vida una vez que haya establecido límites saludables?**