

¿Qué son los Límites Personales?

Los límites personales son los límites y las reglas que nos fijamos dentro de las relaciones. Las personas con límites saludables pueden decir “no” a los demás cuando quieren, pero también se sienten cómodos abrirse a la intimidad y las relaciones cercanas.

Una persona que siempre mantiene a otros a distancia (ya sea emocional, física o de otra manera) se dice que tiene *límites rígidos*. Alternativamente, alguien que tiende a involucrarse demasiado con otros tiene *límites porosos*.

Rasgos comunes de los límites rígidos, porosos, y sanos.		
Límites Rígidos	Límites Porosos	Límites Saludables
Evita la intimidad y las relaciones cercanas.	Sobre comparte información personal.	Valora sus propias opiniones.
No es probable que pida ayuda.	Dificultad para decir “no” a las peticiones de otros.	No transige los valores de los demás.
Tiene pocas relaciones cercanas.	Sobre involucra en los problemas de otros.	Comparte la información personal de una manera apropiada (no comparte de más o menos).
Protege mucho la información personal.	Depende de las opiniones de los demás.	Conoce necesidades y deseos personales, y puede comunicarlos.
Parece desapegado, incluso con parejas románticas.	Aceptación de abuso o falta de respeto.	Acepta cuando otros le dicen “no” a ellos.
Mantiene a otros a distancia para evitar el rechazo.	Teme rechazo si no cumple con los demás.	



La mayoría de la gente tiene una mezcla de diferentes tipos de límites. Por ejemplo, alguien podría tener límites saludables en el trabajo, límites porosos en las relaciones románticas, y una mezcla de los tres tipos con su familia.



Lo apropiado de los límites depende en gran medida en la situación. Lo que es apropiado decir cuando está fuera con amigos puede no ser apropiado cuando este en el trabajo.



Algunas culturas tienen expectativas muy diferentes cuando se trata de límites. Por ejemplo, en algunas culturas se considera sumamente inapropiado expresar públicamente las emociones. En otras culturas, se fomenta la expresión emocional.

¿Qué son los Límites Personales?

Tipos de Límites

Límites físicos se refieren al espacio personal y al contacto físico. Los límites físicos saludables incluyen una conciencia de lo que es apropiado, y lo que no, en diversos entornos y tipos de relaciones (¿abrazar, estrechar la mano, o besar?). Los límites físicos pueden ser violados si alguien lo toca cuando no quiere, o cuando invade su espacio personal (por ejemplo, hurgar en su cuarto).

Límites intelectuales se refieren a pensamientos e ideas. Los límites intelectuales saludables incluyen el respeto por las ideas de los demás, y una conciencia de la discusión apropiada (¿debemos hablar sobre el clima, o la política?). Los límites intelectuales son violados cuando alguien rechaza o menosprecia los pensamientos o ideas de otra persona.

Límites emocionales se refieren a los sentimientos de una persona. Los límites emocionales saludables incluyen limitaciones sobre cuándo compartir y cuándo no compartir información personal. Por ejemplo, compartir gradualmente información personal durante el desarrollo de una relación, en lugar de revelar todo a todos. Los límites emocionales son violados cuando alguien critica, menosprecia o invalida los sentimientos de otra persona.

Límites sexuales se refieren a los aspectos emocionales, intelectuales y físicos de la sexualidad. Los límites sexuales saludables implican la comprensión mutua y el respeto de las limitaciones y deseos entre parejas sexuales. Los límites sexuales pueden ser violados con el contacto sexual no deseado, la presión para involucrarse en actos sexuales, miradas u comentarios sexuales.

Límites materiales se refieren al dinero y posesiones. Los límites materiales sanos implican establecer límites en lo que compartirás y con quién. Por ejemplo, puede ser apropiado prestar un coche a un miembro de la familia, pero probablemente no a alguien que conoció esta mañana. Los límites materiales son violados cuando alguien roba o daña las posesiones de otra persona, o cuando lo presionan para que les dé o preste sus posesiones.

Límites de tiempo se refieren a cómo una persona utiliza su tiempo. Para tener límites de tiempo saludables, una persona debe reservar tiempo suficiente para cada faceta de su vida, como el trabajo, las relaciones y aficiones. Los límites de tiempo se violan cuando otra persona exige demasiado del tiempo de otra persona.