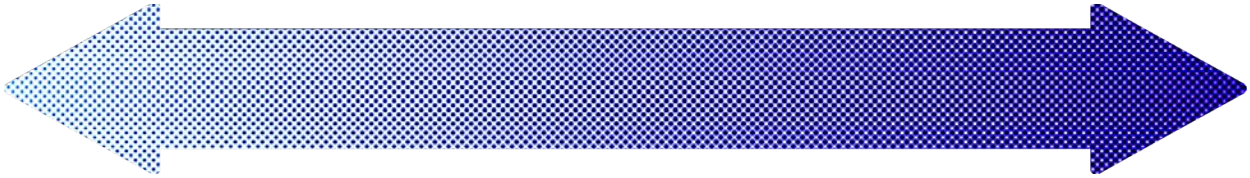
¿Qué son los límites?

Los **límites** son las reglas y limitaciones que establecemos en las relaciones. Cuando se manejan adecuadamente, los límites nos protegen y permiten intimidad y nuevas experiencias.

Estilos de límite

Los límites tienen un rango que va de lo poroso a lo rígido. Todos tienen una combinación de límites en distintas situaciones y con distintas personas.



Poroso

A una persona con límites porosos le cuesta decir "no" a los demás. Esto permite la intimidad, pero a veces es a costa de sus propios deseos y necesidades.

Saludable

Una persona con límites saludables puede decir "no" a los demás, pero también está dispuesta a tener intimidad y nuevas experiencias.

Rígido

Una persona con límites rígidos mantiene a los demás a distancia. Esto le proporciona protección y estabilidad, pero a costa de la intimidad y de nuevas experiencias.

Tipos

Físico	Emocional	Intelectual
cómo maneja el espacio personal y el contacto físico	cómo comparte y protege sus sentimientos	cómo expresa y explora sus pensamientos e ideas
Sexual	**Material**	**Tiempo**
cómo y con quién expresa su sexualidad	cómo utiliza su dinero y sus posesiones	cómo pasa y estructura su tiempo

Los valores tienen mucho impacto en los límites. Por ejemplo, si valora mucho tiempo con familia, es probable que ponga límites para no trabajar tarde.

La determinación de si un límite es adecuado o no depende del entorno. Por ejemplo, lo que es apropiado con los amigos puede no serlo en el trabajo.

Algunas culturas tienen expectativas muy diferentes respecto a los límites. Por ejemplo, en algunas culturas no es apropiado expresar las emociones públicamente, mientras que otras fomentan la expresión emocional.

© 2024 Therapist Aid LLC