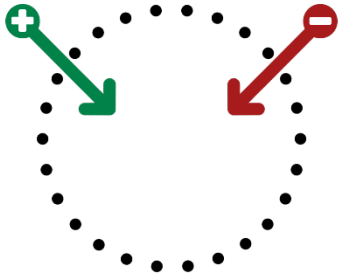
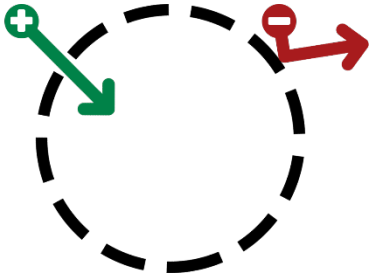
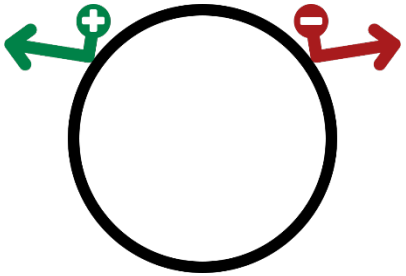
Estilos de límites

Los límites definen lo que es aceptable y lo que no en una relación. Es posible tener diferentes tipos de límites en diferentes relaciones.

Límites porosos	Límites saludables	Límites rígidos
		
Permite que casi cualquiera se acerque a él/ella	Selecciona a quiénes deja entrar y a quiénes no	Mantiene a distancia a la mayoría de la gente
Tiene una confianza excesiva en los demás, incluso en los desconocidos	Se toma tiempo para crear confianza con los demás	Es muy desconfiado con los demás
Comparte demasiada información personal	Comparte la información personal de forma adecuada	Es muy reservado con la información personal
Le cuesta trabajo decir "no" a los demás	Es capaz de decir "no" cuando es necesario	Dice "no" a los demás la mayor parte del tiempo
Se involucra demasiado en los problemas de los demás	Apoya a los demás sin involucrarse demasiado	Se desapega de los problemas de los demás
Adopta rápidamente las opiniones de los demás	Valora las opiniones propias y ajenas	Suele ignorar las opiniones de los demás
Evita el conflicto cediendo a los demás	Acepta el conflicto como una parte normal de la vida	Evita el conflicto alejando a los demás
No afirma sus valores personales	Se mantiene firme en sus valores personales, pero puede adaptarse	Tiene valores personales inflexibles
Se comunica de forma pasiva	Se comunica de forma asertiva	Se comunica de forma agresiva

© 2022 Therapist Aid LLC