

Consejos para los Límites Sanos



Los límites personales son las reglas que nos damos en las relaciones. Una persona quien tiene límites sanos puede decirles “no” a otros cuando quiera, pero también puede tener relaciones cercanas.

Conoce tus límites.

Antes de que entres en una situación, entienda lo que aceptas y lo que no. Es bueno ser *específico* con tus límites, así no caes en la trampa de dar y dar hasta que hayas dado demasiado.

Conoce tus valores.

Cada uno tiene distintos límites, y normalmente son definidos por los valores. Por ejemplo, si valores pasar tiempo con familia, pones límites en cuantas horas pasas en el trabajo. Es bueno saber lo que te importas, y protegerlo.

Escucha las emociones.

Si te das cuenta de sentimientos de incomodidad o resentimiento, trata de entender lo que te están diciendo. El resentimiento, por ejemplo, a menudo puede atribuirse a sentimientos de aprovechamiento.

Respétate.

Si siempre cedas a los demás, pregúntate si te respetas tanto como a los demás. Los límites que son demasiados abiertos quizás resulten del intento de ser aceptado por respetar las necesidades de otros más que las tuyas.

Respetar a los demás.

Asegúrate de que tus acciones no beneficien solo a ti. Tus interacciones no deben tratar de ganar, o tomar lo más posible. Considera lo que es justo para todos. No quieres “ganar” mientras los demás pierden.

Sea asertivo.

Cuando sepas que necesitas poner un límite, no seas tímido. Diga “no” con respeto, pero sin ambigüedad. Trata de hacer un compromiso mientras respetas tus propios límites. Así el “no” es más suave, y les muestras respeto a todos.

Piensa en el largo plazo.

Algunos días das, y algunos días tomas. En cuanto a las relaciones, piensa en el largo plazo. Pero si siempre eres la persona quien da o toma, hay un problema.