

Consejos para los límites saludables



Los límites personales son las reglas que establecemos para nosotros mismos dentro de las relaciones. Una persona con los límites saludables puede decir “no” a los demás cuando quiere, pero también está cómoda con la intimidad y las relaciones cercanas.

Conozca sus límites.

Antes de involucrarse en una situación, decida qué es aceptable para usted, y qué no. Es mejor ser lo *más específico posible*. De lo contrario, podría caer en la trampa de dar un poco más, una y otra vez, hasta haber dado demasiado.

Conozca sus valores.

Los límites de cada persona son diferentes, y a menudo son determinados por sus valores personales. Por ejemplo, si su familia es lo más importante para usted, podría ser que usted tuviera límites más estrictos sobre cómo de tarde se quedaría en el trabajo, lejos de la familia. Piense en lo que es más importante para usted, y protéjase.

Escuche sus emociones.

Si nota sentimientos de incomodidad o resentimiento, no los reprima. Trate de entender lo que dicen sus sentimientos. Por ejemplo, el resentimiento frecuentemente está relacionado al sentimiento de que alguien se ha aprovechado de usted.

Respétese a sí mismo.

Si siempre consiente a los demás, pregúntese si muestra el mismo respeto a sí mismo que a los demás. Elevar las necesidades de los demás por encima de las propias, permitiendo límites demasiado flexibles, podría corresponder a un intento equivocado de querer agradar.

Respete a los demás.

Asegúrese que sus acciones no sean egoístas, a expensas de los demás. Las interacciones no deben tratar sobre ganar o tomar todo lo posible. Mejor, considere lo que es justo para todos, según el entorno y la situación. Podría “ganar” a corto plazo, pero a expensas de una relación saludable a largo plazo.

Sea asertivo.

Cuando sepa que es hora de establecer un límite, no sea tímido. Diga “no” respetuosamente, pero sin ambigüedad. Si puede encontrar una solución intermedia mientras respeta sus propios límites, inténtelo. Ésta es una buena manera de suavizar el “no”, mientras muestra respeto a todos los involucrados.

Contemple a largo plazo.

Habrán días que usted dará más de lo que toma, y otros días tomará más de lo que da. Esté dispuesto a invertir en sus relaciones a largo plazo, cuando sea apropiado. Pero, si es *siempre* usted el que da o toma, puede convertirse en un problema.