

Establecer límites



Los **límites personales** son las reglas y limitaciones que establecemos en las relaciones. Una persona con límites sanos puede decirle "no" a otros cuando así lo desea, pero también se siente cómoda con la idea de la intimidad y las relaciones cercanas.

Conozca sus límites

Los límites deben basarse en sus valores o las cosas que sean importantes para usted. Por ejemplo, si usted valora pasar tiempo con su familia, establezca límites firmes respecto a trabajar hasta tarde.

Sus límites son suyos y de nadie más. Muchos de sus límites pudieran asemejarse a los límites de las personas cercanas a usted, pero otros son únicos.

Conozca sus límites *antes* de tener que lidiar con una situación. Así será más probable que usted no acepte hacer algo con lo que no se sentirá cómodo.

Qué debe decir

Usted siempre tiene el derecho de decir "no". Cuando diga "no", exprese con claridad y sin ambigüedades para que no haya dudas sobre lo que usted quiere.

"No me siento cómodo con esto"

"Por favor no haga eso"

"En este momento no"

"No puedo hacer eso por ti"

"Esto no funciona para mí"

"He decidido que no"

"Esto no es aceptable"

"Para mí el límite es ____"

"No quiero hacer eso"

Qué debe hacer

Utilice un lenguaje corporal confiado

Mire de frente a la otra persona, establezca un contacto visual y utilice un tono de voz estable con un volumen adecuado (no muy bajo, pero no muy alto).

Sea respetuoso

Evite gritar, humillar o aplicar "la ley del hielo". Está bien ser firme, pero su mensaje se recibirá mejor si usted es respetuoso.

Planee con anticipación

Piense en lo que va a decir y en cómo lo dirá antes de lidiar con una situación difícil. Esto le ayudará a sentirse más cómodo con su argumento.

Llegue a un acuerdo

Si es apropiado, escuche y considere las necesidades de la otra persona. No *tiene* que llegar a un acuerdo, pero la negociación es parte de cualquier relación sana.

Establecer límites

Instrucciones: Responda a las siguientes preguntas de práctica como si realmente estuviera en cada situación. Piense en las palabras que *usted* usaría para declarar firmemente sus límites.

✓ Ejemplos

Situación: Usted se da cuenta de que su compañero de cuarto se ha estado comiendo su comida. Usted y su compañero de cuarto nunca han hablado sobre algún plan para compartir la comida, pero no está bien que él se coma los alimentos que usted ha comprado.

Respuesta: "Me gustaría mantener nuestra comida por separado. Si deseas algo de mi comida, por favor pregúntame antes de tomarla".

Situación: Una amiga le llama a las 11 pm para platicar sobre algunos problemas que ella está teniendo con su novio. Usted necesita despertarse a las 6 am.

Respuesta: "Veo que estás molesta. Me gustaría platicar contigo, pero necesito irme a dormir. Si quieres podemos hablar mañana por la tarde".

🎯 Práctica

Situación: Usted invitó a un amigo a su casa, pero ya se está haciendo tarde. Usted quiere comenzar a prepararse para la cama, pero su amigo no se ha dado cuenta de lo tarde que ya es.

Respuesta:

Situación: Un buen amigo la invita a salir en una cita romántica. A usted no le interesa nada más que ser amigos. Usted desea rechazar la invitación de manera clara pero amable.

Respuesta:

Establecer límites

Situación: Usted ha faltado al trabajo durante varios días debido a un padecimiento médico. Cuando usted regresa, un compañero de trabajo le pregunta qué ocurrió. Usted considera que esta información es personal y no desea hablar al respecto.

Respuesta:

Situación: Su hermano le pregunta si usted puede cuidar a sus dos hijos pequeños el sábado por la mañana. Usted ya tiene planes para hacer otra cosa.

Respuesta:

Situación: Su compañero de trabajo está molesto por los resultados de una evaluación del desempeño reciente. El comienza a gritar y a golpear sobre el escritorio con los puños de las manos. Esto hace que usted se sienta muy incómodo.

Respuesta:

Situación: Un agente de ventas toca la puerta mientras usted está comiendo. Usted trata de mostrar amablemente su falta de interés, pero la persona no deja de hablar. Usted desea seguir comiendo.

Respuesta: