

El arte de poner límites:

Guía para relaciones sanas y respetuosas

PASO

1

El fundamento; conoce y valida tus necesidades

REFLEXIONA SOBRE LO QUE NECESITAS (AUTONOCIMIENTO)

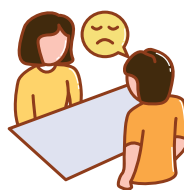
Tomate un tiempo para identificar que hábitos, situaciones o interacciones te hacen sentir seguro y bien, y cuales te generan incomodidad, estrés o malestar.)

¿QUÉ SON LOS LIMITES?

Son las “reglas” personales que estableces para proteger tu bienestar. Pueden ser físicos, emocionales, mentales o temporales.



“necesito un tiempo a solas cada día para recargar energía”



“no me siento cómodo hablando de esto...”



“prefiero un apretón de manos a un abrazo con gente que acabas de conocer”

PASO

2

La expresión: comunica con empatía y claridad

USA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Sigue esta formula de 4 pasos para comunicar tu limite de forma respetuosa y sin generar un conflicto.

1. Observa el hecho concreto sin juzgar. Describe la situación específica que te afecta. *Ejemplo. “cuando me dices esto de esa forma...”*



2. Expresa el sentimiento que te provoca. Conecta con tu emoción y comparte. *Ejemplo: “me ... me siento triste cuando...”*

3. Identifica la necesidad no cubierta. Explica que valor o necesidad tuya no se esta cumpliendo. *Ejemplo: “... porque para mí la puntualidad y el respeto por el tiempo del otro son importantes”.*

4. Haz una petición clara, concreta y negociable. Pide lo que te gustaría que ocurriera, sin exigirlo. *Ejemplo: “¿estás dispuesto avisarme si se te hace más de 10 minutos tarde?”*

PASO

3

La acción: se asertivo y respetuoso

EXPRESA TUS PENSAMIENTOS DE MANERA ASERTIVA

El asertividad es el punto medio entre pasividad (no decir nada) y agresividad (decirlo con hostilidad). Defiende tus derechos respetando los de los demás.

**DECIR “NO” ES SALUDABLE**

No tienes que sentirte culpable por negarte a hacer algo que no quieres o que va en contra de tus necesidades. Es un acto de autoestima.

EVITA LA CULPA Y LA MANIPULACIÓN

No dejes que te hagan sentir culpable por tener límites. Una persona que te respeta entiende tus necesidades, aunque no las comparta.



PASO

4

La consistencia: sostén tus límites

MANTENTE FIRME Y SE CONSISTENTE

Es importante que te mantengas fiel a tus necesidades para que los demás aprendan a respetarlas.

LOS LÍMITES PUEDEN SER FLEXIBLES, PERO NO DEBEN ROMPERSE

Pueden negociar o hacer excepciones si te sientes cómodo, pero no permitas que tus limites fundamentales sean ignorados repetidamente.

¿Y SI LA OTRA PERSONA REACCIONA MAL?

No puedes controlar la reacción de los demás, solo tu propia acción. Establecer limites te muestra quien esta dispuesto a respetarte a ti como persona y quién no.