

Establecer límites personales

Los límites personales determinan los límites y las responsabilidades en las relaciones. Los límites son primordiales para desarrollar la capacidad personal de resiliencia, apoyar el bienestar y crear relaciones fuertes. Utilice los siguientes enfoques para aumentar su capacidad de establecer límites personales:

Pregunte

Pida aclaraciones

Garantiza que usted entiende lo que la otra persona está pidiendo.

Exprese

empatía

Transmite su comprensión y que considera las necesidades de los demás.

Establezca

límites

Identifica lo que es posible para usted y lo que no.

Indique

acción

Explica a la persona lo que va a suceder a futuro.

Establecer límites con familiares y/o amigos cercanos

Si bien los amigos y familiares son una fuente de apoyo, ellos también pueden traspasar los límites personales. A continuación, presentamos algunas cosas que puede decir cuando necesite establecer un límite con sus amigos o familiares:

- “Déjame ver si entendí correctamente. ¿Me estás pidiendo que haga _____?”
- “Gracias por pensar en mí, pero tengo muchas cosas que hacer ahora”.
- “No, gracias”.
- “No puedo hacer eso ahora”.
- “Eso no me conviene”.
- “¿Por qué no hacemos ____ en vez de lo otro?”
- “No me siento cómodo con esto”.
- “No voy a discutir o debatir sobre esto”.
- “Esto no es negociable”.
- “Entiendo que estés molesto”.
- “Necesito un descanso”.
- “Hablemos de esto más tarde cuando nos hayamos calmado”.

Empiece de forma respetuosa

A veces las personas con las que hay que establecer límites no se dan cuenta de que están pidiendo demasiado. Es una buena idea empezar con una negación cortés. Luego, si la otra persona continúa presionándolo, insista aún más. Está estableciendo un límite porque es algo importante para usted.

Tenga confianza en su enfoque

Tiene el derecho a negarse a ciertas cosas. De hecho, a veces, decir que no fortalece sus relaciones porque les muestra a las personas que usted se respeta a sí mismo.