



¿Necesitas decir "basta"?



Mini guía para poner límites

¡BIENVENID@ A ESTA MINI GUÍA!

Mira a tu alrededor: ¿Ves alguna puerta? ¿Alguna pared?

Los límites físicos están claros. Indican un punto de separación entre un espacio y el otro.

Con los límites emocionales generalmente no es tan simple. Para establecerlos, **primero debemos tenerlos claros nosotr@s**, y luego hacérselos saber al resto de las personas. Fijar límites emocionales implica dar a conocer qué no queremos o necesitamos, y qué sí. Implica dejar de decir que sí, cuando en verdad queremos decir que no, sin que eso nos haga sentir culpables o personas egoístas. Porque en realidad, esto nos hace auténtic@s.

Pero tenemos un gran problema: **Nadie nos enseña a poner límites.**

Tenemos que aprender a hacerlo. La práctica de poner límites es algo que se ensaya a prueba y error. Porque lo que se practica, se refuerza.

Con esta mini guía te propongo comenzar a practicarlos: ¡Empecemos!





AHORA SÍ, ¡COMENCEMOS!

1. Elige qué límite quieres poner.

Yo utilizaré este ejemplo:

“Mis compañer@s de trabajo me invitaron a una reunión, pero ya tengo otros planes y los prefiero.”

¿Cuál será el tuyo?

“El límite que quiero establecer con es”

Ahora, vamos a tomar nuestro ejemplo para practicar diferentes estrategias.

A. Disco rayado.

Consiste en mantenerse firme repitiendo nuestro punto de vista una y otra vez en un tono calmado ante las insistencias.

*—Gracias por la invitación, pero no iré a la reunión del sábado. Tengo otro plan.
—¿¿Cómo que no vendrás?? Tienes que venir, ¡¡por favor!!
—No puedo, ya tengo mi entrada para ir al teatro.
—¿A qué hora es? ¿No puedes cambiarla? Nuestra fiesta será mucho más divertida.
—Realmente no puedo, ya compré la entrada para ir al teatro.*

Ahora prueba tú:

.....
.....
.....
.....
.....



B. Disolver la urgencia.

Implica quitarle urgencia a la demanda de la otra persona. Reflexionar antes de dar una respuesta automática, evitando un sí inmediato. Puedes tomarte un tiempo antes de comprometerte, diciendo "no puedo contestarte ahora, lo veo bien y te comento"

Antes de dar un sí automático, me pregunto:

¿Puedo y quiero ir a la reunión? ¿Tengo otras prioridades?

Ahora sí, decido que esta vez priorizaré ir al teatro con mi pareja.

Haz una pausa.

Pregúntate:

¿Puedo y quiero hacerlo?

¿Tengo otras prioridades?

¿Entonces qué decides?

.....

C. Acuerdo asertivo.

Consiste en exponer nuestro límite cuando la otra persona nos juzga en consecuencia o cuando hay un intento de chantaje emocional.

Mi ejemplo:

—Eres muy mala si no vienes a la reunión, eso significa que no nos quieres.

—No puedo ir a la reunión porque ya me comprometí con otros planes, no tiene nada que ver con ustedes ni con el cariño que les tengo.

Ahora prueba tú:

.....

.....

.....

.....

.....



ESTE ES EL FINAL...

Esta mini-guía llegó a su fin, pero puedes usarla cada vez que necesites establecer un límite y no sepas cómo hacerlo.

Una vez que hayas completado los ejercicios, puedes evaluar cómo y en qué momento lo dirías, con qué tono de voz, acompañado de qué gestos.

Es normal que te cueste al principio, pero a medida que vayas practicando nuevos patrones de respuestas, poco a poco resultará más sencillo ponerlos en marcha cuando se presente una situación.

Recuerda: **cada vez que no les pones límites a l@s demás, te lo pones a tí mism@.**

Psi Mammoliti es una Clínica Psicológica Online con un equipo de 50 psicólogas. Encuentra más contenido para tu bienestar e información sobre terapia online en nuestro sitio www.psimammoliti.com

