

LOS LÍMITES EN LAS RELACIONES

Delimitar espacios, decir "no" significa poner una barrera, una línea imaginaria sin necesidad que esté marcada, es mi territorio donde yo decido.

Adquiere importancia específicamente con las personas que más amamos, porque son los que pueden llegar a invadirme, a veces sin darse cuenta que lo están haciendo, otras veces creyendo que es "por mi bien".

LÍMITES SANOS

-Explicar lo que nos molesta en las diferentes relaciones siempre de forma calmada y respetando los sentimientos del otro.

-Establecer acuerdos con las personas con las que mantenemos diferencias.

-Tener en cuenta las necesidades del otro y valorar cómo comportarnos en cada ocasión.

¿Por qué puede costar poner límites?

Porque no se sabe dónde empiezan las propias necesidades y las del otro.

Por sentirse incapaz de defender sus opiniones evita entrar en conflicto.

Por el miedo a perder el amor o el cariño de otra persona, temor a ser criticado.

Puede resultar complicado decir no.

Se dificulta manejar emociones.

Se dificulta tomar decisiones para defender nuestros deseos.

IMPORTANTE

Debemos recordar que nuestras necesidades son tan importantes como las de los demás; lo mismo que con sus puntos de vista, ideas, planes o preferencias.

No pasa nada si las necesidades se ponen por delante, si se hiciera sistemático se convertiría en una persona egoísta, descortés y los demás no disfrutarían de su compañía.

VENTAJAS DE PONER LÍMITES

El autoconocimiento y las necesidades propias, el no sentir culpa por no hacer lo que otros esperan que haga, mantener relaciones sanas que me dan satisfacción.

Es necesario ayudar a los demás, pero también somos responsables de nosotros mismos y no debemos negar nuestras propias necesidades. Hay que encontrar el equilibrio de ayudar al otro; sin anularse debemos ser asertivos.

ACTIVIDAD

En un cuaderno o una hoja revisar cómo están los límites en las relaciones familiares;(pareja, hijos, padres, hermanos, amigos) Hacer una evaluación y analizarla con la información de la guía .