Comprender y comunicar nuestros límites

El módulo 1 explora cómo la gente entiende y habla de los límites. Podrá considerar cómo su estilo de comunicación tiene un papel en la creación y el mantenimiento de relaciones seguras y sanas en las que se respeten sus límites.

Después de completar este módulo, podrá:

* Explorar el papel de la comunicación en el establecimiento de límites y en las relaciones seguras y sanas
* Considerar formas de entablar conversaciones sobre relaciones seguras y sanas

# **[diapositiva 1]** ¡Bienvenidos al Módulo 1!

En este módulo, explorará las conexiones entre su educación y su forma de comunicarse en todas sus relaciones. Reflexionará sobre cómo sus diversos contextos culturales influyen en su forma de hablar sobre los límites y las relaciones.

# **[diapositiva 2]** Una nota rápida

En este recurso utilizaremos a menudo la palabra "cultura". Definimos la cultura no como simplemente como algo ligado a una ubicación geográfica o creada por fronteras territoriales, sino como also existente en espacios que crean una forma de ser compartida. Algunos ejemplos de cultura son la cultura nacional, la cultura en el lugar de trabajo, la cultura queer, la cultura universitaria y la cultura de la bebida. Y, por supuesto, hay muchas otras.

# **[diapositiva 3]** video

Video: [Módulo 1: Comunicaciones y límites](https://media.bccampus.ca/media/Module1A+Communications+and+Boundaries/0_z2tvsh80)

¿Ha tenido alguna vez la oportunidad de pararse a pensar en cómo su educación ha influido en la forma en quecomunica sus límites?

Los límites nos ayudan a definir con qué nos sentimos cómodos y cómo nos gusta o esperamos que nos traten. Se aplican a todos los tipos de relación que tengamos, ya sea con compañeros, amigos, parejas o familiares, o cualquier otra persona en nuestras vidas.

Los límites pueden tener diferentes formas. Los límites físicos, por ejemplo, se refieren a nuestro espacio personal, intimidad, cercanía o contacto físico. Por ejemplo, si alguien dice que no le gustan mucho los abrazos, no lo saludarías con un abrazo aunque usted creciera en un ambiente en el que saludar a alguien con un abrazo se consideraba como una señal de respeto o amistad.

Los límites emocionales se refieren a cuánto de nuestra propia vida emocional que compartimos, o cuánto de la vida emocional de los demás podemos mantener y también a cómo se satisfacen nuestras necesidades emocionales. Por ejemplo, esto puede significar hablar con otras personas cuando se siente abrumado emocionalmente o tomarse un tiempo a solas para procesar bien sus sentimientos. Puede significar hablar honestamente con alguien sobre si tiene la energía para apoyarles en un momento difícil, o, si parece que sus sentimientos a menudo no están siendo considerados por su pareja, establecer claramente que quiere que ser escuchado/a.

Los límites también pueden referirse a tiempo a solas o compartido, sexo, presencia en línea y expectativas de comunicación. Recuerde que puede respetar los límites de alguien sin comprender por qué los límites son importantes para esa persona.

Creo que también es importante comprender que las culturas en las que crecemos y nuestras experiencias vitales tienen un gran papel en cómo establecemos nuestros límites y a la hora de comprender los límites de los demás. Eso significa que los límites serán diferentes para cada persona, pero es importante entender que todos merecemos que se respeten nuestros límites.

Entonces, ¿cómo establecemos límites con todas nuestras diferencias?

Hable de ello. Dedicar tiempo intencionadamente a hablar de nuestros límites es una forma excelente de empezar a crear prácticas de cuidado para nosotros y a nuestros compañeros, amigos, parejas y familiares.

Al esforzarnos por desarrollar relaciones más sanas, aprender a comunicar nuestros límites se convierte en algo muy importante y es igual de importante desarrollar habilidades sobre cómo reaccionar ante los límites de otras personas. Por ejemplo, si alguien le dice que tiene un límite, puede recibir esta información diciendo: “Gracias por hacérmelo saber.” “Puedo hacerlo.” Y “si se me olvida, no dudes en recordármelo.”

Al fin y al cabo, comunicar, comprender y respetando los límites de la otra persona y los nuestros propios es el comienzo de lo que llamamos consentimiento.

Al principio puede resultar un poco incómodo, pero recuerde que todos mejoramos con la práctica. Así que empiece a mantener esas conversaciones con sus compañeros, amigos, parejas y familiares. Cuando se sienta seguro/a, comparta lo que le resulta cómodo o incómodo y recuerde preguntar también a la otra persona sobre sus límites.

# **[diapositiva 4]** Pregunta 1

Preguntas

Aquí presentamos cinco preguntas que pueden ser útiles para reflexionar sobre su estilo de comunicación y cómo establece sus límites.

1. ¿Qué factores afectan su estilo de comunicación?
   * Las emociones y estado de ánimo (por ejemplo, el cansancio, el enojo, la confusión)
   * Con quién está (por ejemplo, compañeros, amigos, familia, parejas)
   * Su entorno (por ejemplo, en el aula, en casa, en un lugar público)
   * Sus antecedentes y experiencias vitales (por ejemplo, comunicarse de forma diferente con personas de la misma o diferente raza, sexo)

# **[diapositiva 5]** Pregunta 1: Comentarios

A menudo cambiamos la forma en que nos expresamos dependiendo de lo que sentimos, con quién estamos, dónde estamos y qué tan similar o diferente a nosotros percibimos que es otra persona. Es fácil olvidar que los demás hacen lo mismo. Nuestro estilo de comunicación puede variar y es importante que comprendamos cómo cambia. Ser conscientes de estos cambios puede hacernos mejores comunicadores - ¡y mejores a la hora de escuchar!

# **[diapositiva 6]** Pregunta 2

1. ¿Cómo ha influido su educación en su opinión sobre los límites personales y la privacidad? ¿Se identifica con alguno de estos ejemplos?
   * Crecer en una familia en la que hablar de las necesidades personales es bienvenido o desalentado.
   * Experimentar aceptación (o rechazo) ante las muestras públicas de afecto
   * Ver a amigos y familiares en relaciones afectuosas y valoradas
   * Tener una familia que acoge bien (o mal) a las parejas
   * Crecer en entornos en los que se aprecia o se evita el contacto físico
   * Crecer en un hogar con acceso a un espacio privado o con la expectativa de que todo el espacio sea compartido
   * Comprensión de los roles y comportamientos esperados según el género

# **[diapositiva 7]** Pregunta 2: Comentarios

A medida que nos esforzamos por desarrollar prácticas de cuidado y relaciones sanas, es extremadamente útil identificar y comprender de dónde venimos y cómo eso nos ha influido. Estar en sintonía con estas influencias aporta claridad a nuestras conversaciones.

# **[diapositiva 8]** Pregunta 3

1. ¿Cuáles son algunas herramientas no verbales de comunicación que utilizamos con los demás?
   * Expresiones faciales
   * Contacto visual
   * Gestos con las manos
   * Movimientos corporales
   * Reacciones virtuales (emojis, GIFs)

# **[diapositiva 9]** Pregunta 3: Comentarios

Nuestro uso de gestos, como expresiones faciales y otras comunicaciones no verbales, puede cambiar el significado de nuestras palabras, tanto consciente como inconscientemente. Nuestra comunicación no verbal también puede informar a los demás sobre nuestra comodidad y disfrute.

Recuerde que la comunicación no verbal puede tener significados diferentes para personas de distintos orígenes culturales (por ejemplo, el contacto visual puede entenderse como amenazador o irrespetuoso en algunas culturas y una señal de respeto en otras). También debe recordar que no todo el mundo tiene la misma capacidad para detectar y/o comprender la comunicación no verbal (por ejemplo, las personas con autismo o con una deficiencia visual).

# **[diapositiva 10]** Pregunta 4

1. ¿Qué herramientas podría utilizar para comprender mejor cómo sus experiencias de vida influyen en sus relaciones y su estilo de comunicación?

* Aprender más sobre prácticas de comunicación sanas
* Mantener conversaciones abiertas con compañeros, amigos y familiares
* Asistir a sesiones de capacitación sobre relaciones sanas
* Cuestionar nuestras ideas fijas sobre cómo deberían ser las relaciones
* Aprender más sobre los diferentes tipos de relaciones

# **[diapositiva 11]** Pregunta 4: Comentarios

Es importante continuar nuestro aprendizaje de diferentes maneras. Siempre debemos buscar formas de mejorar nuestras relaciones y las conexiones que tenemos. Y asegúrese de mantener una actitud de curiosidad y seguir aprendiendo con cuidado.

# **[diapositiva 12]** Pregunta 5

1. ¿Cuáles son algunas formas de establecer límites sanos en todas nuestras relaciones?

* Mantener conversaciones sobre lo que nos hace sentir cómodos o incómodos
* Pedir a nuestros familiares que respeten nuestra intimidad y nuestro espacio personal
* Preguntar a nuestra(s) pareja(s) si acepta(n) ciertos tipos de contacto o actividades
* Compartir qué tipo de actividades o tipos de contacto nos gustan o no nos gustan
* Comunicarnos regularmente con nuestros amigos o parejas sobre cambios en sus intereses o niveles de comodidad
* Asegurarnos de que nos comunicamos con nuestros amigos o parejas si nuestros intereses o niveles de comodidad han cambiado
* Hablar con nuestros compañeros sobre nuestro estilo preferido de trabajo y comunicación

# **[diapositiva 13]** Pregunta 5: Comentarios

Dedicar conscientemente espacio y tiempo a compartir nuestros límites es una forma excelente de crear prácticas de cuidado para nosotros mismos y para nuestros compañeros, amigos, parejas y familiares. ¡La comunicación es clave para desarrollar y mantener relaciones sanas!

# **[diapositiva 14]** Conclusiones del módulo 1

Al aprender sobre relaciones sanas y seguras debemos seguir participando en oportunidades para ampliar nuestros conocimientos. Cuando aprendemos más sobre estos temas, estamos trabajando para crear comunidades más seguras para todos. Aquí le mostramos algunas cosas que se pueden aprender de este módulo:

1. Los límites de cada persona son diferentes. Si no está seguro/a de los límites de alguien, ¡sólo tiene que preguntar!
2. Nuestros contextos culturales pueden influir en la forma en que nos comunicamos y entendemos los límites de los demás. ¡Es importante ser conscientes de cómo estos contextos pueden hacer que no nos demos cuenta de qué cosas pueden resultar incómodas para otra persona!
3. Al principio puede resultar un poco incómodo, pero con la práctica podemos mejorar a la hora de comunicar nuestros límites y preguntar a los demás sobre sus límites y niveles de comodidad.