

Módulo 1 - Comprender y comunicar nuestros límites

Conocer mejor sus límites

A veces puede parecer difícil o incluso imposible establecer límites con las personas que nos importan. Tememos estar siendo poco amables o mezquinos cuando nos cerramos a nuestros amigos, parejas y familiares. Pero ser claros y abiertos sobre nuestros límites puede ayudarnos mucho a la hora de tener relaciones más fuertes y sanas en el trabajo, en casa y en todos nuestros círculos sociales. A medida que nos esforzamos por compartir y respetar los límites en nuestras relaciones, podemos experimentar niveles más bajos de estrés y una mayor autoestima, tener más confianza en nuestras relaciones y aprender a confiar en nosotros mismos y en los demás.

¿Cuáles son sus límites? Aquí le presentamos algunas preguntas que puede hacerse para identificar algunos de ellos. Tome papel y bolígrafo y tómese un tiempo para responder las preguntas. (¡Es hora de escribir el diario!)

- ¿Qué y quién me hace sentir seguro/a y apoyado/a en mi vida?
- ¿Cómo me gusta pasar el tiempo y con quién quiero compartirlo? ¿Cómo me siento cuando no se respetan mis decisiones sobre mi tiempo?
- ¿Qué siento cuando alguien publica una foto mía en Internet sin preguntarme previamente?
- ¿Cómo me siento cuando alguien me pregunta sobre temas de los que no quiero hablar o que me incomodan? ¿Me siento capaz de decirles que dejen de hacerlo?
- ¿Qué considero que es "mi espacio personal"? ¿Qué siento cuando no se respeta mi espacio personal?

Sus respuestas pueden ayudarle a determinar con qué se siente cómodo/a o incómodo/a y a expresar sus sentimientos con palabras claras.

Puede utilizar sus respuestas para establecer tanto límites suaves como límites firmes:

- Un límite suave puede estar determinado por el contexto y puede depender de las personas que le rodean o de la situación. Los límites suaves no siempre se respetan, ya que a veces puede que usted esté de acuerdo en que se traspasen, o puede que no se lo diga a la otra persona.
- Un límite firme es fijo. El hecho de que alguien lo traspase, en cualquier situación y sea la persona que sea, siempre hace que se sienta incómodo/cómodo. Los límites firmes se mantienen constantes independientemente de la gente a su alrededor o de la situación en la que se encuentre.

Incluso si decide mantener sus respuestas en privado, ¡este puede ser un ejercicio muy útil para conocerse mejor!



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

