

Módulo 2 - Límites y relaciones sanas

Más información sobre el establecimiento de límites

Identificar y definir por nosotros mismos cuál es nuestra idea de una relación segura y sana puede prepararnos para compartir nuestras expectativas y límites en todas nuestras relaciones.

Consejos a tener en cuenta a la hora de establecer sus propios límites:

- Anote puntos específicos de manera que, si se pone nervioso/a por la conversación, pueda hablar con claridad de sus necesidades.
- Intente utilizar afirmaciones en primera persona para transmitir cómo se siente ("Me siento y ___ cuando tú ___"), en lugar de afirmaciones tipo "tú...", que pueden parecer que está acusando a la persona.

Nota: Hay una diferencia entre alguien que quiere entender el contexto de lo que está diciendo y alguien que le exija una explicación. No necesita justificar sus necesidades ni dar explicaciones a nadie. Todos tenemos derecho a poner límites.

Aunque a veces puede provocar sentimientos de rechazo, confusión o tristeza, recuerde que es posible agradarle a una persona y que esa persona tenga límites sobre qué hacen juntos, cuándo, dónde, por qué y cómo. Comunicar sus propios límites es un acto de respeto y también lo es recibir y adaptarse a los límites de los demás.

Consejos a tener en cuenta cuando otros establecen límites con nosotros:

- Permítale el espacio necesario para expresar sus límites estando presente y escuchando activamente, sin interrumpir.
- Tómese su tiempo para reconocer y dar espacio a cualquier emoción o pensamiento que pueda estar experimentando, ya que es natural que aparezcan.
- Tenga en cuenta que establecer límites puede ser bastante difícil, por lo que es importante respetar los límites de los demás no reaccionando negativamente (por ejemplo, poniéndose a la defensiva o juzgando).
- Utilice frases como "Gracias por compartir esto conmigo".

Si alguien le dice que usted ha traspasado un límite y le ha incomodado, a pesar de haber hablado ya de sus límites, dele espacio para que esa persona exprese sus sentimientos. Cuando alguien le repita sus límites y le diga que los ha traspasado, discúlpese.



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

