

ESTABLECER LÍMITES

Para proteger tu
salud mental



Psicólogo Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2 = Siempre

Pregunta

Respuesta

1.- ¿Acostumbras hacer cosas que te piden los demás y después te arrepientes porque en realidad no querías?

2.- Si alguien te pide que le ayudes en alguna actividad que va en contra de tus principios ¿le dices que sí?

3.- ¿Si te piden un favor y tienes razones para no hacerlo explicas la justificación por la que no vas a ayudar?

4.- ¿Eres capaz de hacer cosas que no te gustan con tal de no decepcionar a los demás?

5.- ¿Te cuesta decir "no" cuando te invitan a algo que no quisieras ir?

Subtotal

TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2.- Siempre

Pregunta

Respuesta

6.- Cuando un vendedor insiste ¿terminas comprando algo que no querías?

7.- Si tu pareja te propone un plan que se contrapone con otro que tú habías organizado ¿terminas cediendo?

8.- Si una persona cercana critica a otra ¿terminas criticando igual, aunque no estés de acuerdo?

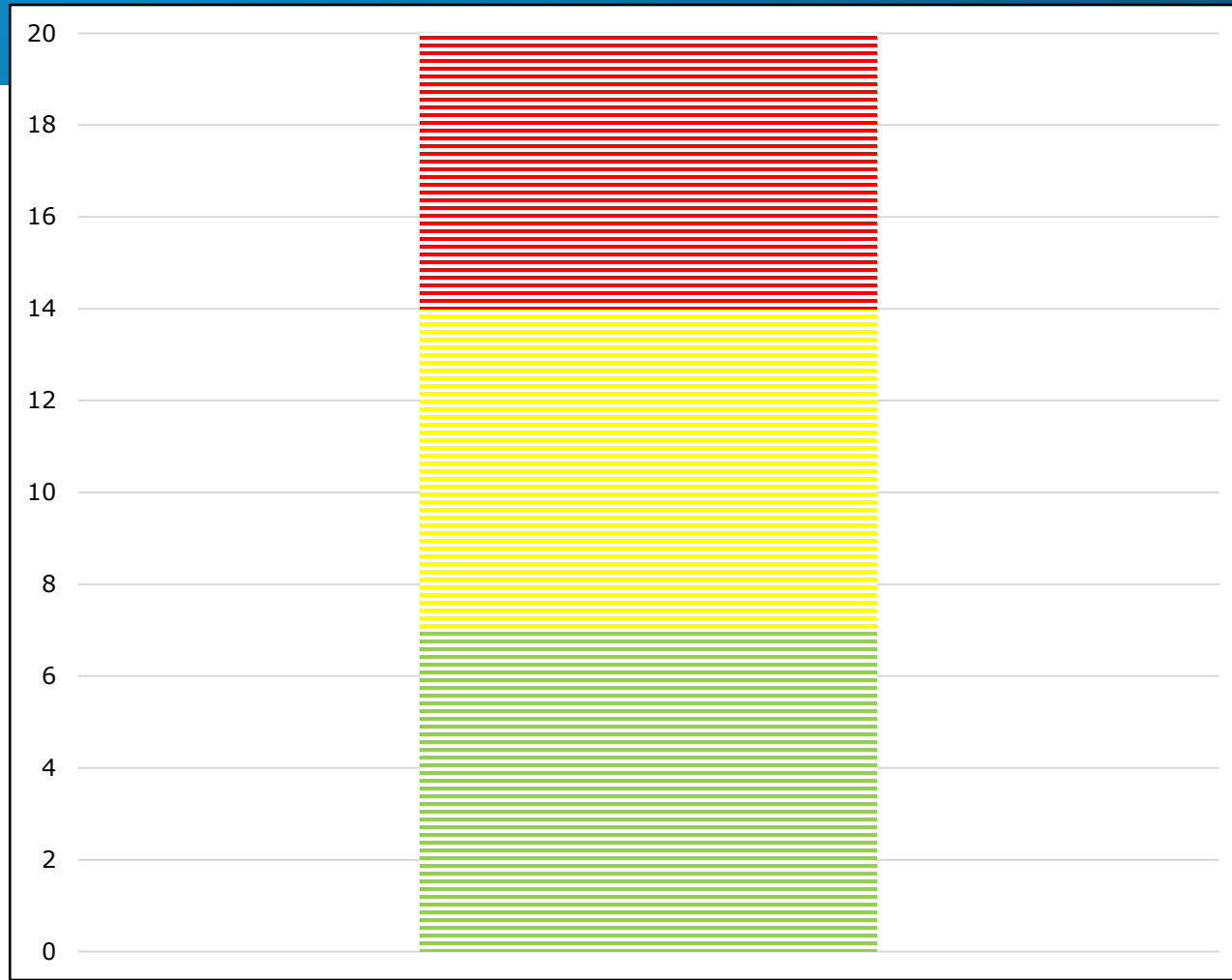
9.- ¿Has prestado dinero a personas que no lo necesitan tanto y sabes que no te lo van a devolver?

10.- ¿Tienes la sensación de que las personas de tu entorno se aprovechan de ti?

Suma (incluya subtotal)

TEST

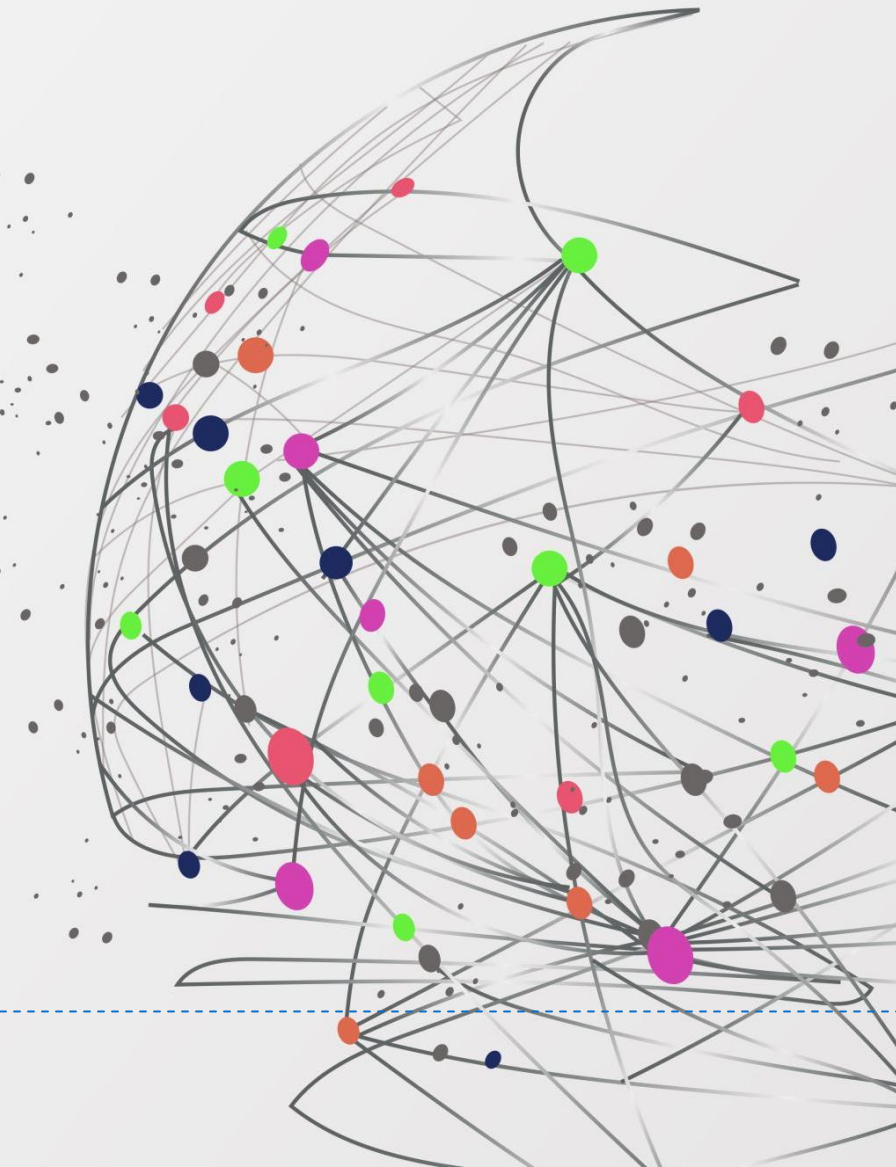
Capacidad de establecer límites



Definición

Poner límites es establecer un **territorio** psicológico sano en el que **tus derechos** no se vean afectados por los **derechos de otra persona**.

Para proteger tu salud mental debes dejar claro lo que **deseas** o no deseas soportar: tus metas, tus valores, tu tiempo y tus actividades no se deben alterar por los requerimientos de otros, **a menos que tú lo decidas**.



Cómo establecer límites

Identifica lo que te molesta: conversa con la persona sobre tus incomodidades con él o ella.

Sé claro y conciso: aborda directamente el tema sin culpar a alguien.

Sé firme: una vez tomada la decisión de compartir estos límites ya no hay vuelta atrás, así que mantente en tu posición.



Cómo establecer límites

Escucha lo que sientes: después de compartir lo que sientes escucha a las demás personas y contrasta tus sentimientos días después para identificar cómo te sientes con estos cambios.

Busca ayuda de un profesional: si establecer límites te llena de incomodidad acude al psicólogo y comparte tu experiencia.



Formas de marcar límites:

Explica claramente tus razones y escucha las opiniones al respecto.

Olvida el egoísmo, poner límites no significa sólo exigir.

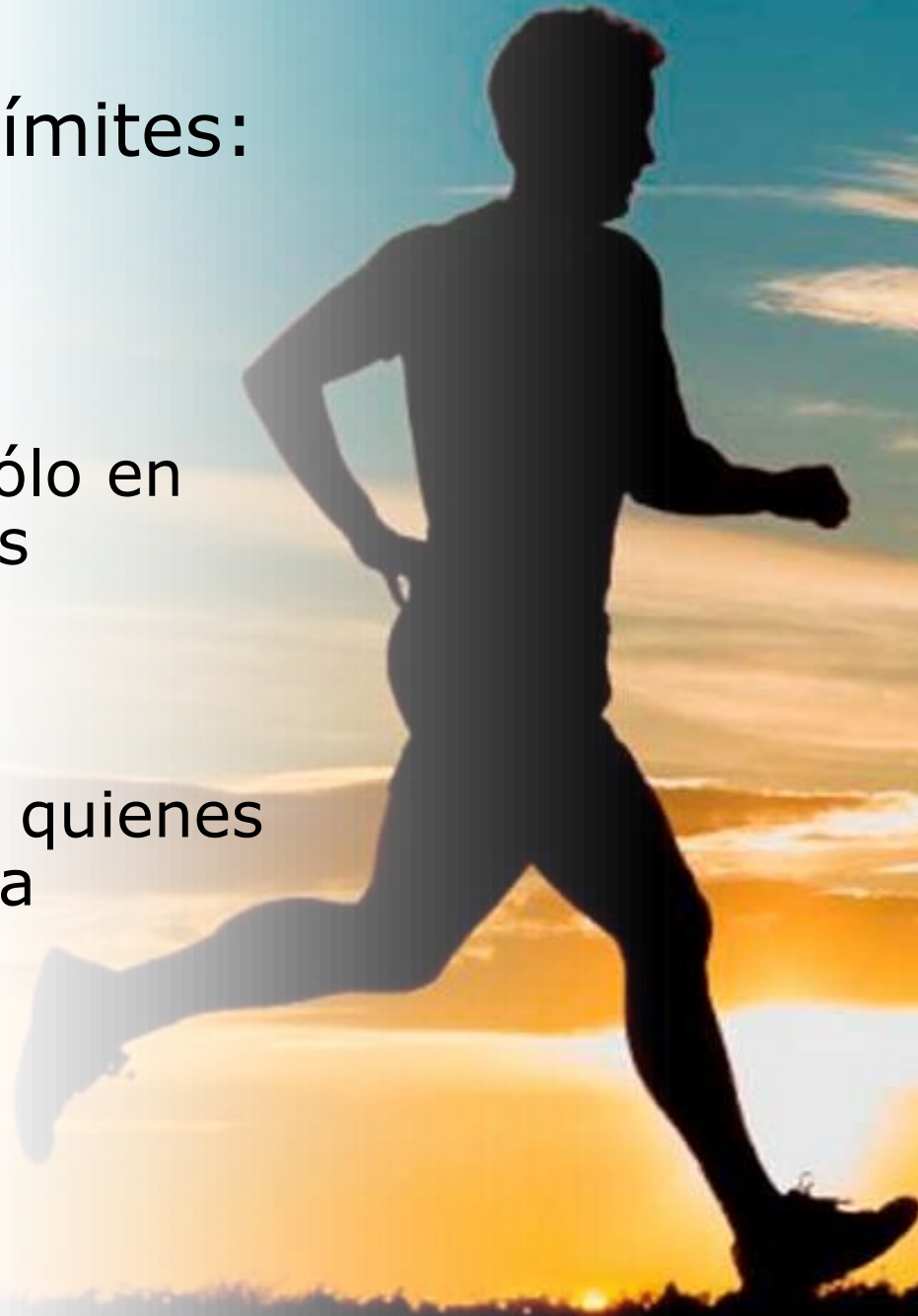
Establece consecuencias para quien sobrepase tus límites.



Formas de marcar límites:

No dejes el asunto sólo en palabras, llévalo a las acciones.

Es válido alejarse de quienes no están dispuestos a respetar tus límites.



Cuándo poner límites:



En relaciones de pareja o matrimonios: límites sobre tareas del hogar, tiempo que pasarán juntos y cuestiones económicas.



En situaciones laborales: establecer límites en cuanto a tus funciones, a tus horarios, a la manera de llevarte con tus compañeros, la forma de abordar las cargas de trabajo e incluso celebraciones.

Cuándo poner límites:



En lo familiar: límites en cuanto a ayuda financiera, la procuración de los demás familiares y la privacidad de cada integrante.



En lo social: límites cuando existe falta de respeto o burla hacia tu persona o a lo que te dedicas.

Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

1.- Define límites según tus necesidades personales:

- Derecho a la privacidad
- Derecho a un trato respetuoso
- Derecho a fracasar y aprender del fracaso
- Derecho a desafiar expectativas irracionales
- Derecho a decir NO sin culpa
- Derecho a necesidades igualmente importantes como todos los demás

Estos derechos centrales no son negociables y solamente a ti te corresponde defenderlos todo el tiempo.



Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

2.- Conoce dónde están tus límites:

Una vez que tengas presente tus necesidades básicas es hora de averiguar cuáles son tus límites.

No sólo hasta qué punto puedes llegar antes de que lo rompas, se trata de reconocer límites **físicos, espirituales, emocionales e intelectuales** que pueden diferir según la persona involucrada. Es válido tener diferentes límites entre miembros de la familia, pareja, colegas y conocidos lejanos, por ejemplo.



Da un ejemplo de límites diferentes para diferentes personas.

Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

3.- Sé asertivo de la manera correcta: cuando estableces límites debes ser asertivo para que te tomen en serio no debe ser cruel ni demasiado indulgente mostrar firmeza sin perder la empatía y ser directo sin llegar a la agresión.

Utiliza declaraciones como: "me siento...", "me gustaría...", "no me gusta...", en lugar de generalizaciones como "nunca...", "siempre me haces...", "Quítate de mi vista...". se trata de tener una comunicación afectiva no una pelea.



Da un ejemplo asertivo de poner límites.

Contraejemplos de asertividad en el establecimiento de límites:



- *¡Mantén tus manos fuera de mi archivero!*
- *Estás arruinando todo mi día, ¡ya no quiero estar cerca de ti!*
- *¡Cómo te atreves a tomar eso sin preguntar!*
- *Mis otros amigos nunca me hacen eso*
- *¡Eres tan molesto e indiferente!*
- *Nunca se puede contar contigo*
- *Siempre sales con tu chistecito, no se puede hablar en serio*
- *Ya te dije diez mil veces que no seas exagerado*

Ejemplos de asertividad en el establecimiento de límites:



- *Me sentí incómodo cuando hiciste esa broma y me gustaría que no volvieras a bromear sobre ese tema cuando esté yo cerca.*
- *Me abruma cuando cada detalle de mi día se planifica de esta manera necesito algo de flexibilidad para no estresarme demasiado*
- *No me gusta cuando me tocas así sin preguntar, por favor pregúntame primero en el futuro.*
- *Necesito un poco de tiempo para mí ahorita mismo, por favor volvamos al tema en media hora.*

Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

4.- Cuídate a ti mismo

El cuidado personal es importante para el pensamiento positivo, la salud y la felicidad en general.

Es difícil establecer y aplicar límites cuando no estás en un buen estado mental ya que tampoco tendrás la seguridad de lo que necesitas.

A manera que mejor te valores, el deseo de defenderte aumentará en la medida que reconozcas la importancia de tus sentimientos.

Buscar ayuda es parte de cuidarse a sí mismo: hablar con amigos o familiares buscar terapia o asistir a grupos religiosos y de apoyo.

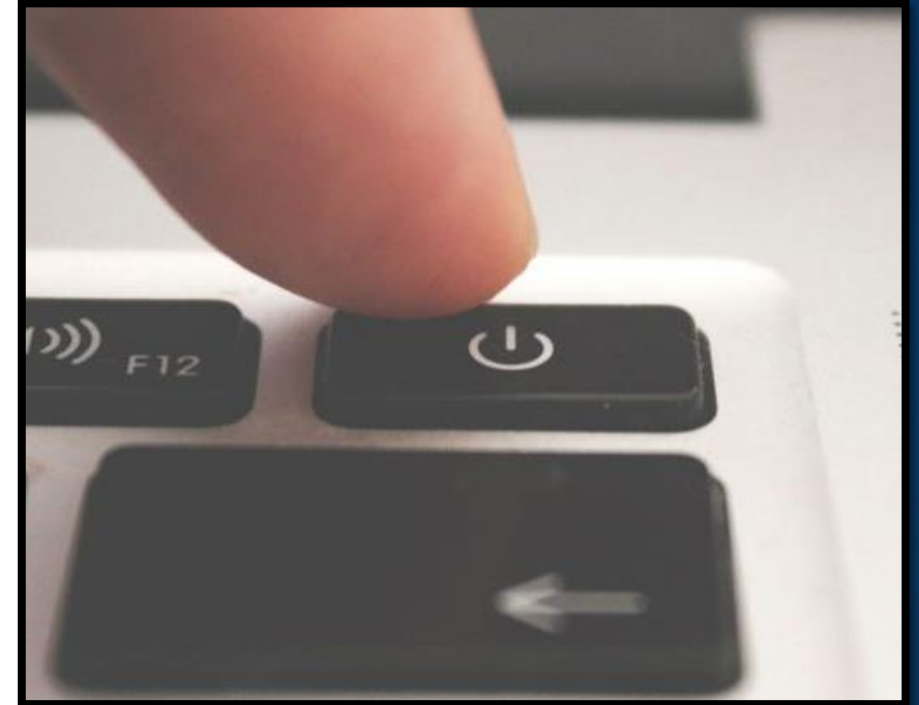
Lo que esté a tu alcance y lo que sea para que obtengas ayuda.



Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

5.- Encárgate de mantener algunos espacios seguros, por ejemplo:

- Planifica un tiempo a solas que no sea negociable
- Dedica contenedores o ubicaciones cerradas o seguras para tus artículos privados
- Utiliza códigos contraseñas y funciones de seguridad
- Toma el reto de apagar tu teléfono a veces
- Silencia conversaciones en línea de las que sientas que necesitas descansar
- Cumple un horario estricto para dormir o descansar.



Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

- 6.- Empieza con pequeños límites y no dejes de practicar
 - Comienza con un límite inferior que sea extremadamente fácil de encontrar razonable y que a nadie amenace.
 - No intentes forzar límites que te hagan sentir mal por no estar preparado para defenderte
 - Aumenta gradualmente la imposición de límites más significativos y más críticos.
 - Practica el uso de términos como "no", "no gracias", "por esta vez no" y frases similares sin dar una disculpa o razonamiento.
 - Apóyate en las personas cercanas y en las que confías primero para poner límites.

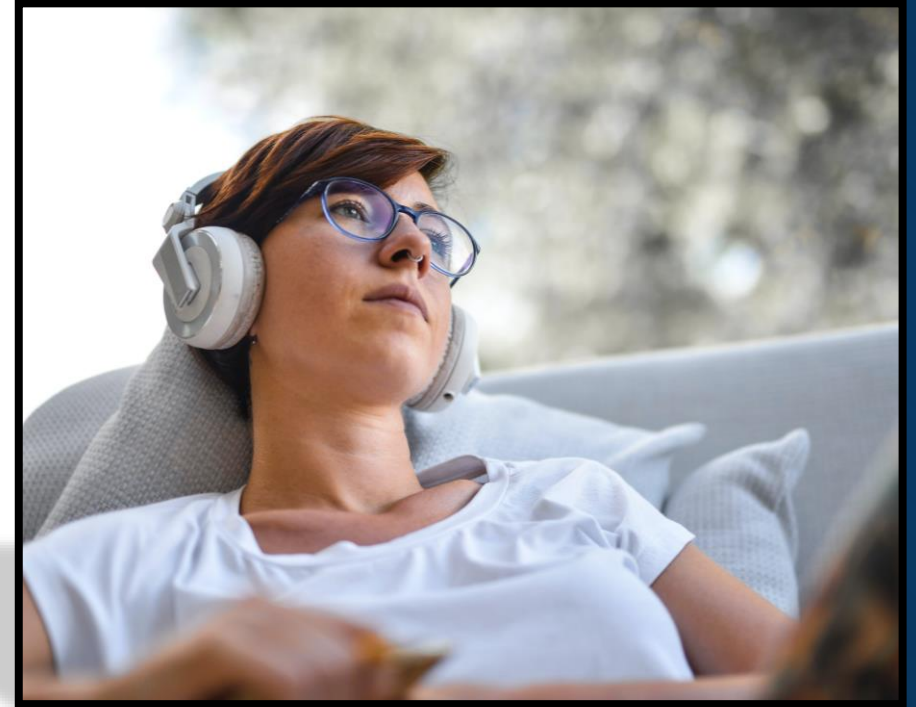


Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

7.- Concédete el permiso, "date chance"

Al principio puedes experimentar culpa por intentar poner límites.

Pon tu pensamiento positivo y recuerda que tienes derecho a la comodidad, a las relaciones libres de estrés y mereces ser respetado, permítete ocupar espacio, reclama respeto básico y defiéndete porque vales todo eso.



Formas de establecer límites para proteger tu salud mental:

8.- Conoce las consecuencias

- Toda acción implica consecuencias y tienes que conocerlas de antemano:
- decidir qué pasa con las personas irrespetuosas
- Si tus métodos no funcionan cámbialos: *Lo que haces no me deja escuchar lo que dices.*
- Reconoce cuándo alejarte: si alguien sistemáticamente no respeta tus límites a pesar de comunicárselo, déjalo ir y sigue adelante al fin de cuentas no necesitas personas así en tu vida.



Beneficios de establecer límites

1.- Mejora tu energía emocional: supera el dolor, el estrés y resentimiento acumulados por no establecer límites, con pensamientos positivos tu energía emocional se potencia y fortalece.



Beneficios de establecer límites



2.- Mejora tus relaciones: Te sentirás más contento y satisfecho puesto que disminuirán los sentimientos de rabia y dolor por tener que estar pendiente de las necesidades de otros.

Beneficios de establecer límites

3.- Incrementa tu autoestima: la decisión más importante antes de establecer límites es poner tus prioridades antes que las de los demás valorándote y entendiendo que para ayudar a los demás primero debes estar bien tú.



Beneficios de establecer límites

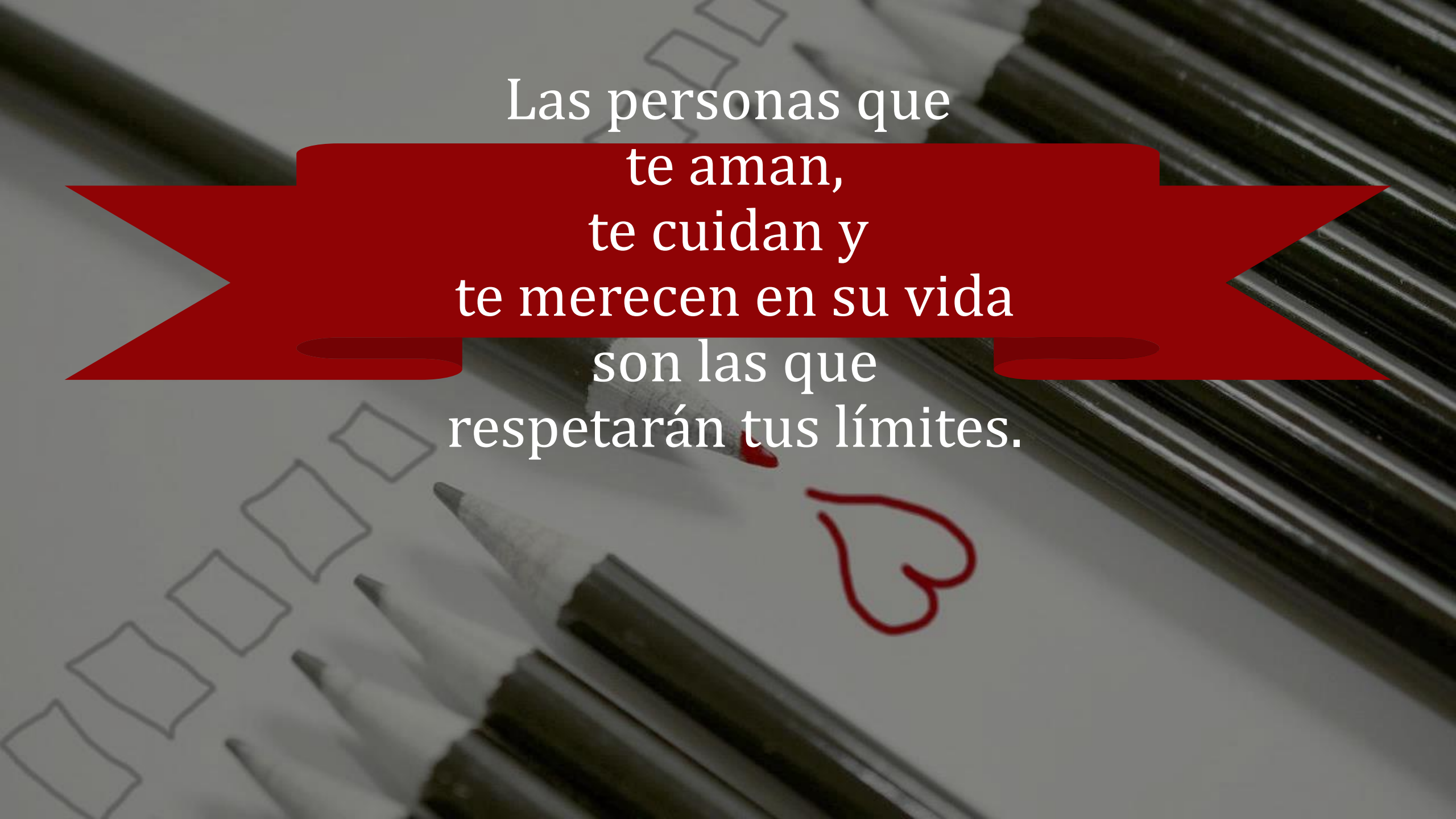
4.- Mayor crecimiento personal: una vez que aprendes lo que no estás dispuesto a tolerar te das la oportunidad de lograr tus objetivos, de plantearte nuevas metas de conocerte y sacar lo mejor de ti.




Beneficios de establecer límites

5.- Los límites son flexibles, aunque una vez establecido ya no debe haber marcha atrás, sí es saludable actualizarlos y hacer cambios que mejoren tu adaptación.





Las personas que
te aman,
te cuidan y
te merecen en su vida
son las que
respetarán tus límites.

A surreal landscape with a girl holding pink balloons, a pink tree, and a pink heart. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The girl is standing on a grassy hill, holding a string of several pink balloons. To her left is a large, rounded tree with vibrant pink foliage. In the foreground, a path leads through the grass. The sky is filled with soft, golden clouds, and a large pink heart is visible in the upper right corner. The overall mood is dreamlike and hopeful.

“La diferencia entre las personas de éxito y la gente realmente exitosa es que la gente realmente exitosa sabe decir «No» con facilidad.

Warren Buffet, Inversionista, escritor y empresario.

Contacto



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el
material de hoy