

Límites

Qué son y cómo desarrollar tus propios límites

Establecer límites saludables en nuestras vidas nos permite cuidar de nuestra salud y bienestar. En este recurso, cubriremos diferentes tipos de límites, cómo establecerlos y formas de comunicar a los demás lo que tolerarás y lo que no para protegerte y tomar el control de tu vida.

Tipos de límites

Físicos: límites físicos o espaciales para ti y para otras personas con las que interactúas.

Emocionales o mentales: límites respecto de los temas de discusión o validación de nuestras emociones personales al priorizar nuestras propias necesidades sobre las de los demás.

Temporales: límites respecto de la cantidad de tiempo que dedicas a personas, actividades y eventos.

Algunos límites pueden ser...

- No hablar de temas que te incomoden
- No aceptar abrazos
- Compartir información personal solo con personas de confianza

- Tener una hora fija para acostarse o descansar
- Reservar un momento del día para el cuidado personal
- Solo tomarse de la mano con amigos y seres queridos

Cómo establecer tus límites

Crear límites puede ser difícil al principio, pero una vez que los estableces, te ayudará a sentirte menos abrumado y a desarrollar relaciones más cercanas y de confianza.

Es posible que quienes te rodean tarden un tiempo en adaptarse y es posible que necesiten recordatorios, pero es importante que te mantengas fiel a tus necesidades.

Paso 1: Desarrollar

Reflexiona sobre qué hábitos o apoyos te hacen sentir mejor. Puedes empezar con un límite y trabajar a partir de ahí.

- Me siento mejor cuando no respondo a ningún mensaje ni consulto el teléfono antes de las 8 de la mañana. Por lo tanto, pondré mi teléfono en “no molestar” hasta que esté listo para empezar el día.
- Me siento más cómodo cuando solo hablo de mis luchas personales con mis padres o mi terapeuta.
- Solo me siento cómodo compartiendo mi comida con mis amigos y mi familia.



Limites

Qué son y cómo desarrollar tus propios límites

Paso 2: Mantener una conversación

Cuando te sientas cómodo, habla de tus límites con amigos y seres queridos. Puede ser una conversación en sí misma o simplemente sacarla a colación cuando se mencione uno de tus límites. Por ejemplo:

- “Me gustaría que no hablaras de imagen corporal ni de dietas conmigo. Siento incomodidad y malestar conmigo mismo. Te agradecería que no sacaras el tema en el futuro”.
- “No abrazo a gente que acabo de conocer, pero me siento cómodo con un apretón de manos”.
- “No puedo venir a esa hora porque es cuando tengo mi tiempo de cuidado personal”.

Paso 3: Implementar

La implementación puede llevarse a cabo al mismo tiempo que los pasos dos o tres, dependiendo de cómo te sientas. No puedes prepararte para cada situación, pero es bueno pensar en tus límites y posibles excepciones.

- Dedicaré 30 minutos diarios a hacer ejercicio. Sin embargo, comprendo que esto no será posible todos los días, por lo que reduciré la cantidad de tiempo o idearé una alternativa.
- Comenzaré diciéndole a mis amigos que no me siento bien cuando bromean sobre la salud mental. A medida que me sienta más seguro, hablaré de esto con otros también.
- Hablaré con mi padre sobre cómo podemos colaborar para encontrar tiempo para estar juntos, porque me siento bien cuando tenemos tiempo ininterrumpido juntos.

Paso 4: Sostener

Lo más importante es mantener firmes tus límites y saber dónde están tus excepciones. Sé amable contigo mismo y recuerda tu “por qué”.

- No me sentí seguro compartiendo con esa persona que no me siento bien cuando discuten sobre política. Lo intentaré nuevamente la próxima vez que hable con ellos, porque me siento incómodo después de que se toca ese tema.
- Informaré a mi profesor que no me siento cómodo cuando no se me avisa que vamos a discutir sobre la violencia armada en clase.

