

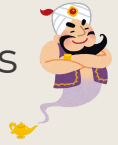


LOS LÍMITES

Este resumen está basado en el trabajo de Alba Cardalda, específicamente en las ideas desarrolladas en su libro “Cómo mandar a la mierda de forma educada”

LÍMITES

Son reglas que establecemos en nuestras relaciones y con nosotros/as mismos/as. Se trata de escucharnos, darnos un tiempo, reconocer los límites, validarlos, no juzgarlos ni sentirnos culpables, respetar los nuestros y conocer y respetar los de las otras personas. Podemos hablar de los límites (no somos adivinos/as).



Nos permiten tener relaciones sanas, separarnos o evitar distanciarnos, al no consentir chantajes, que se nos vulnere o que nos manipulen, y al no imponer y aceptar.

Derechos asertivos básicos

- Ser escuchados/as y ser tratados/as con respecto y dignidad.
- Expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones, y pedir lo que necesitemos o deseemos.
- Decir “no” sin sentirnos culpables.
- Cometer errores.
- Exteriorizar que no estamos de acuerdo.
- Querer o no querer algo, sin dar explicaciones.
- No asumir responsabilidades de los problemas de otras personas.
- Cambiar de opinión.
- Tomar nuestras propias decisiones, sin aprobación de los demás.
- Tener nuestro orden de prioridades

Si nos reprimimos, la intensidad de las emociones aumenta. Las relaciones nos aportan salud y bienestar. Aceptar que nos hablen mal, por los químicos de nuestro cerebro, nos genera riesgo para la salud. Además, estando mejor, las demás personas estarán mejor.



Alba Cardalda (2024) nos propone un ejercicio para valorar **cómo nos relacionamos con las personas** más importantes de nuestra vida y realizar acciones, siendo conscientes que un 10 es “imposible”:

| | Madre | Padre | Pareja | Amigo X | Amiga X |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|
| Expresamos deseos, necesidades y límites sin ser juzgadas/os | 3 | | | | |
| Decidimos si queremos/podemos o no, aceptar los límites del otro/a y actuar en consecuencia | 2 | | | | |
| La comunicación se da desde el respeto, sin invalidar las opiniones ni imponer | 3 | | | | |
| No existe manipulación consciente o inconsciente | 1 | | | | |
| Hay libertad para preguntar y comunicar de forma asertiva lo que necesitamos y lo que nos molesta | 3 | | | | |
| Los conflictos no son destructivos, no invalidan. Hay apoyo mutuo. | 4 | | | | |
| Expresamos: palabras sinceras, perdón, gracias, te quiero y acciones. | 6 | | | | |

Cada persona tiene su propio modelo de mundo, con sus filtros y creencias, fruto de nuestra experiencia, nuestra cultura, nuestros valores, nuestras expectativas y personalidad. Es importante ser consciente de esto, para entender y saber que nadie tiene “la verdad”, a no ser que se trate de un abuso.

Creencias

Se van forjando desde la infancia mediante las experiencias y el aprendizaje y algunas pueden ser muy limitantes. Es importante cuestionarlas y sustituirlas. Ejemplos de creencias limitantes y negativas:

- Son más importantes las necesidades de las demás personas.
- El amor es incondicional.
- Soy egoísta si priorizo mis necesidades.
- Si digo “no” me rechazarán o decepcionaré.

Requiere práctica establecer límites y aceptarlos, decir y recibir un “no”, no tolerar relaciones abusivas en todos los ámbitos, decir lo que pensamos o sentimos o no tener la necesidad de aprobación. Para al final, hacerlo como un hábito, reduciendo el miedo y la culpa que actúan como mecanismos de control.

| Culpa adaptativa | Culpa desadaptativa |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Por errores o por transgredir normas. Es proporcional. Aporta aprendizaje. Reparamos y prevenimos. | Sin errores ni transgresiones. Es desproporcionada y destructiva. |

Cuando nos sentimos culpables, debemos hacernos preguntas para ver desde donde viene ese sentimiento, los motivos y las creencias. Si surge por como se puede sentir la persona, si estamos siendo manipulado/as, si podemos reparar nuestro error o no... Si la trabajamos, el sentimiento irá modificándose, creándose así, un hábito.

Establecer un umbral

Alba Cardalda 2024) nos propone dos ejercicios:

- 1 Valorar un número del 1 al 10 cuando alguien nos pida alguna cosa, en qué grado nos apetece o no nos apetece aceptar o rechazar. Si por ejemplo, nos supone un 5 aceptarlo en cuanto a esfuerzo, podríamos aceptarlo.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

- 2 O mediante escalas de respuesta: nada, poco, bastante o mucho.

| | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
|-----------------------------|------|------|----------|-------|
| ¿Cuánto me va a perjudicar? | | X | | |

También tendremos que valorar quién es la persona, la frecuencia, el motivo... Y que hay algunos **negociables** que nos permiten adaptarnos, y otros **no negociables** como los que atentan contra nuestra integridad y con los que debemos ser firmes.

Cuando ponemos límites, las personas necesitarán un tiempo para adaptarse, puede que se sientan molestas, desorientadas...es lógico, es un cambio.

¿Qué hacemos?

- Pensar en nuestros límites.
- Analizar nuestras relaciones.
- Identificar situaciones en las que nos cuesta establecer límites y trabajarlas (en grupo...).
- Idear un plan marcando objetivos y realizar seguimiento.

| Fecha | Decir "NO" |
|-------|--------------------------|
| | Dije no a... me sentí... |
| | |
| | |

¿Quieres disminuir tu nivel de estrés y ansiedad para mejorar tu bienestar y vivir sin límites?




Agenda tu 1ª Sesión de Valoración Gratuita




Pide una cita

Soy Alicia Ordovás, Trabajadora Social y Máster en Ansiedad y Estrés, con más de 10 años de experiencia acompañando a más de 3.000 personas a impulsar su desarrollo personal y profesional, y su inteligencia emocional, mediante formación, desarrollo de habilidades, técnicas cognitivo- conductuales...


Nº Colegio Trabajo Social de Cataluña: 9140

 620 00 12 62

 alicia.ordovas@coltscat.cat

 aliciaordovas.com

 www.linkedin.com/in/aliciaordovas

 www.instagram.com/aliciaordovas

