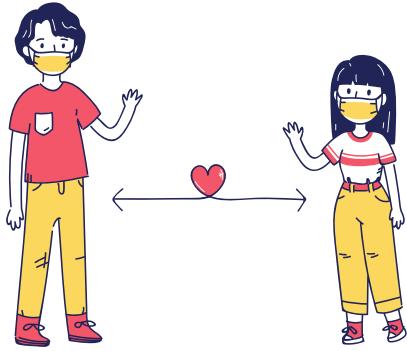
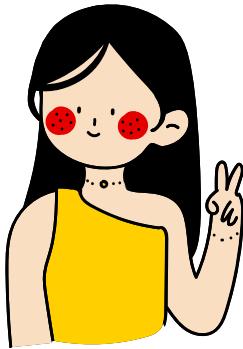


Los límites son NECESARIOS

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Qué son los límites?

- Hablamos límites o límites saludables cuando una persona es capaz de generar una dinámica de respeto y responsabilidad por sí misma en la que no le permite a otros cruzar esa "línea".



Por qué es tan difícil poner límites?

- Históricamente a las mujeres se les enseña una actitud servicial, esto es fomentado en distintos aspectos de nuestra sociedad y muy valorado culturalmente.
- Se le enseña a los hombres a reprimir sus emociones, no dar importancia a los sentimientos, ya que es considerado algo "femenino" y validando la expresión de emociones consideradas como "masculinas" como la ira.
- En el caso de las personas LGTBIQ+ sucede que se les enseña a ser complacientes con sus círculos cercanos para no molestar o no causar daño.



Qué es ser complaciente?

- Ser complaciente es cuando ponemos las necesidades emocionales de otr@s por sobre las nuestras.
- Es cuando vivimos en un constante "ceder" para que las personas estén bien y tranquilas sin importar la consecuencia que eso tendrá sobre nosotr@s.
- Por ejemplo dejar de hacer cosas por "el bien de la familia" o esconder los sentimientos para "no molestar".



Tipos de Límites

Límites Rígidos

- Evita la intimidad y relaciones cercanas
- Dificultades para pedir ayuda
- Tiene pocas relaciones cercanas
- Protege mucho la información personal
- No se involucra incluso en sus relaciones románticas
- Mantiene la distancia con otr@s para evitar el daño y el rechazo

Límites Abiertos

- Comparte demasiada información personal
- Dificultad para decir que no a las "peticiones de otr@s
- Se involucra demasiado en los problemas de los otr@s
- Depende de la opinión de los demás
- Temor al rechazo si no cumple con las expectativas de los demás



Límites Saludables

- Valora su propia opinión
- No transgrede los valores de los demás
- Comparte información personal de manera apropiada.
- Conoce sus necesidades, deseos personales y puede comunicarlos
- Acepta cuando otr@s le dicen que "no" a ellos.