Colección aprendiendo de las emociones

LOS LÍMITES

SABER PONER LÍMITES Y COMUNICARLOS CORRECTAMENTE

AVIFES
Senideen eta Gaixotasun Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental

La vida, como ya sabemos, nos pone a prueba casi cada día a través de múltiples situaciones donde se ponen en juego muchas emociones. El saber gestionarlas y el saber auto-protegernos, es algo esencial.

Muchas veces, y casi siempre sin darnos cuenta, acabamos tolerando o dejando pasar acciones y actitudes que no nos gustan y que nos acaban creando malestar. Acceder a peticiones que no queremos, no sentirnos respetados… cuestiones que nos ocurren por no saber cuándo o de qué manera poner el límite.

Puede que tú seas una de esas personas que lo da todo por los demás, que antecede las prioridades del resto a las tuyas y que incluso ni seas consciente de que lo haces.

Puede que en más de una ocasión te hayas llevado una desilusión. Que sin más, haya llegado el sufrimiento por alguien que lejos de respetarte, te ha despreciado o no te ha dado tu lugar.

DEBEMOS SABER PONER UNOS LÍMITES Y PARA ELLO NADA MEJOR QUE CONOCERNOS. ALGUNA VEZ, TE HAS PARADO Y TE HAS PREGUNTADO:

¿Qué es lo que nunca soportaría? ¿Ser manipulado, ser engañada, la soberbia de otras personas,...? **El conocer nuestras fortalezas y debilidades nos ayudará a establecer límites.**

Otro aspecto esencial es darlos a conocer. Si yo por ejemplo no soy capaz de decir "no" en una situación puntual, seguramente poco a poco la montaña acabe haciéndose más grande y el problema insuperable.

En nuestras relaciones afectivas es primordial que demos a conocer aquello que no nos gusta y que no estamos dispuestos a permitir: las malas palabras, la falta de respeto, la falta de diálogo, la manipulación o el chantaje…

Si no informamos de lo que no queremos, la otra persona en ningún momento sabrá a qué atenerse. Es una necesidad, es algo saludable y necesario.

En ocasiones, las vidas de las personas cuidadoras cambian tanto que terminan girando por completo en torno a nuestro familiar, lo que hace que muchas dejen sus propias vidas en un segundo plano. Con todos estos cambios, es probable que surjan conflictos o tensiones en las relaciones, así como tensión y malestar en la cuidadora, quien ha olvidado sus propias necesidades en beneficio de la de sus familiares. **Por ello, es necesario marcar límites.**

> **Marcar límites no es ser egoísta como a veces se pueda pensar, sino todo lo contrario.**

Cuando establecemos límites saludables, firmes y claros, ganamos en salud y calidad de vida.

Además, nuestras relaciones con los demás mejoran al dejar bien claro qué es y qué no es válido dentro de las mismas.

Se trata de un ejercicio, posible de entrenar, con el que conseguimos definir quiénes somos y cuáles son nuestros valores. Una forma de poner en práctica nuestra asertividad, altamente eficaz, con la que sentirnos seguros y seguras en cualquier situación.

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

- Tómate tu tiempo.
- No lo leas todo seguido.
- Déjalo en una zona cercana y visible que te permita tenerlo a mano.
- Hazlo tuyo, subraya, anota, apunta todo lo que te vaya sugiriendo.
- Consúltalo siempre que sientas la necesidad de poner límites o sientas que te cuesta decir “no”, desatendiendo tus propios asuntos, necesidades u obligaciones

¿QUE SON LOS LÍMITES?

Para saber cuándo hay que marcar límites, primero hay que entender lo que son.

Los límites son esas líneas, reales o imaginarias, que marcan el fin o la separación entre dos entidades. Se trata de líneas que nos indican un punto que no debe o no puede sobrepasarse.

Por lo general, los límites físicos suelen estar claros. Si nos encontramos una valla o una cadena, entendemos que no podemos pasar, por lo menos sin preguntar. Sin embargo, los límites personales o emocionales suelen ser más confusos y hay que aprender a establecerlos.

Cuando hablamos de límites personales, nos estamos refiriendo a esos criterios propios que son sagrados o innegociables. Sin embargo, cuántas veces, aun sabiéndolos, no los expresamos o no hacemos nada una vez traspasada.

En ocasiones, nos encontramos haciendo cosas que ni siquiera queríamos hacer, ni siquiera nos hemos dado cuenta que hemos dejado que alguien traspase nuestro limite. **El punto de partida es tomar conciencia de esto.**

Poner un límite es comunicar a los demás las cosas que son importantes para ti y cómo quieres que te traten.

En resumidas cuentas, los límites transmiten información acerca de:

- **Lo que te gusta**: Tener tu casa ordenada, ahorrar, tener espacios de silencio, comer sano, irte a dormir pronto,…
- **Lo que no te gusta:** Que otros te traten mal, que te chillen, no poder dormir porque hay mucho ruido, que nadie te ayude en casa, que te interrumpan cuando estás leyendo, tener que sacar siempre la basura o estar atenta a que la nevera está vacía, que te llamen constantemente interrumpiendo tus actividades…

- **Lo que es aceptable para ti**: Que te vayan a ver por sorpresa al trabajo, que te pidan un favor o que te abracen,…
- **Lo que no es aceptable:** Que otros te culpen por sus problemas y te amenacen con dejar de quererte (o despedirte, o valorarte) si no sucumbes a lo que esperan de ti, que te cojan dinero o pertenencias sin tu permiso, que te agredan física o verbalmente…

Pero... ¿Cuáles son los beneficios de los límites que no debemos olvidar?

La seguridad en nosotras y nosotros mismos crece a medida que vamos poniendo límites, lo que nos termina llevando a no esperar la aprobación de los demás para ser felices.

AUTOESTIMA

Te cuesta menos tomar decisiones, Una persona con autoestima alta **confía en sí misma y en sus decisiones**, y siempre quiere lo mejor para sí misma, respetando por supuesto a los demás. Tu confianza crecerá también y te sentirás cada vez mejor, y en la medida en que tú confías más en ti, también los demás lo harán.

RESPETO

Una vez comiences a poner límites en tu vida, el respeto por parte de los demás va aumentando, al igual que el tuyo propio. **Recuerda que debes de respetarte para que otros lo hagan.**

AUTONOMÍA

Vuelves una **persona más independiente emocional y físicamente**, ya que te vas dando cuenta de que necesitas cada vez menos la aceptación de los demás para sentirte bien. Esto te ayudará a proponer ideas nuevas, a hacer cosas por tu cuenta y a disfrutar de esta nueva independencia.

TE VEN DIFERENTE

A medida que pongas límites, las personas a tu alrededor actuarán consecuentemente. **Te verán con respeto y con carácter, porque reflejas seguridad y confianza. Esto, a su vez, te ayudará a sentirte más preparado o preparada para reforzar el respeto hacia ti mismo.**

CRECIMIENTO PERSONAL

Poco a poco irás viendo cómo crecen tus aspiraciones personales, metas y proyectos. **Cuando eres una persona que pone límites te vuelves una persona segura de sí, y por lo tanto tomas decisiones frente a lo que quieres o no quieres en tu vida.**

¿COMO MARCAR LÍMITES?

Poner límites es una acción compleja que conlleva muchas cualidades humanas. *Por ejemplo: la capacidad de autoconocimiento para saber cuáles son nuestros propios límites; la capacidad para saber exponerlos cuando sea necesario; y la valentía de hacerlo, respetando nuestras necesidades.* Y es que para poner límites tenemos que tener muy claro qué es permisible para nosotros y nosotras, y qué no lo es. **Una vez que tenemos claro cuáles son nuestros propios límites, queda lo que más nos suele costar: la tarea de decir NO cuando corresponde.**

¿Como saber si **NO** estoy poniendo límites en mi vida?

1. Siempre decimos que sí, aunque no queramos. Esto nos lleva a que aceptemos hacer cosas, planes o tomar decisiones que realmente no queremos.
2. Seguimos al lado de personas que no reconocen nuestro valor. En ocasiones, permanecemos al lado de personas que nos dicen y nos hacen pasar momentos que nos afectan emocionalmente y nos causan dolor.
3. No respetan nuestro espacio (dormir, móvil, llamadas, amigos, salidas, etc.) y no hacemos nada respecto a esto.
4. Toman decisiones por nosotros y nosotras haciéndonos sentir que nuestra opinión, nuestros deseos o preferencias no cuentan.
5. Maltrato verbal y físico.
6. Manipulación: cuando una persona nos hace hacer algo pensando en sus propios intereses o necesidades y no en los nuestros.
7. Controlan nuestro tiempo y hacemos lo que otros quieren.
8. Aceptamos acciones inadecuadas.
9. Nos cuesta decir ***NO***, solo por miedo aunque queramos lo contrario.

Llegados a este punto, seguramente te estés preguntando: Y**… ¿cómo lo hago? ¿Y si se enfadan? No quiero ser egoísta**. Establecer límites no es algo fácil de hacer, pero una vez que lo domines, verás cómo de fáciles y menos estresantes pueden ser tus relaciones.

A continuación, te dejamos algunas recomendaciones:

Ten claros tus límites

Lo primero que debes hacer es tener claros cuáles son tus límites. No podemos expresar algo que ni siquiera nosotros tenemos claro. Para ayudarte a descubrirlos puedes coger papel y boli y escribir aquellas situaciones que te crean mucho malestar en tus relaciones. Seguramente en ellas haya algo que las relacione, unos límites que se han sobrepasado y que no debería ser así. Escribir te ayudará a llegar a ellas.

Acepta tu responsabilidad

Deja de culpar a los demás por ser unos desconsiderados, ingratos e insensibles por no tener en cuenta tus necesidades y deseos. Tú marcas desde un principio cómo quieres que te trate el resto, así que acepta tu responsabilidad, trabaja tu autoestima, asertividad y empatía para marcar tus límites.

Busca el momento adecuado

Ahora que ya sabes cuáles son tus límites, toca pasar a la acción. Lo primero que debes hacer es buscar el momento adecuado. Para ello, busca un lugar neutro, donde puedas comunicarte bien y no influyan otras preocupaciones. También es importante que tengas en cuenta tu estado emocional y el de la otra persona, por lo que busca un momento en el que ambas partes estéis tranquilas y receptivas.

Sé valiente

Puede que no sea una conversación fácil, pero al no expresarnos estamos perjudicando nuestras relaciones, sean del tipo que sean. Por ello, te aconsejamos que decidas el momento para tener esa conversación tan temida y te animes a dar el paso.

Mantener los límites

Esta parte suele ser de las más difíciles. Una vez hemos expresado nuestros límites hay que cumplirlos, de lo contrario no ha servido de nada todo el trabajo anterior. Sería perfecto que lo difícil se acabara después de haber tenido la charla, pero la realidad es que mantener los límites probablemente te resulte igual de complicado.

Si tienes problemas para mantener tu palabra, te aconsejamos que priorices tu bienestar y tus sentimientos a la hora de justificar tus decisiones y por qué es importante para ti.

Decir NO

Por último, pero no menos importante, encontramos la importancia de decir NO, una habilidad muy importante a la hora de marcar límites en nuestras relaciones. Cuando lo hacemos, nos decimos sí a nosotros mismos y no a la otra persona, sin sentirnos culpables ni malas personas.

Y... ¿Qué hago cuando alguien traspasa los limites que he marcado?

Cuando sentimos que alguien ha sobrepasado un límite, es normal que sintamos incomodidad, malestar o incluso rabia. Si es así, ha llegado el momento de hablar con esa persona, sea quien sea. **¿Cómo hacerlo?**

1. Empieza recordándole lo importante que ella es para ti.
2. Dile lo que te ha molestado, pero basándote en los hechos reales y sin etiquetas. Tan sólo lo que ha hecho y en qué momento.
3. Añade que esto te molesta y que te gustaría que no volviera a ocurrir.

Una vez has dicho clara y concretamente qué es lo que te ha molestado, se podría iniciar una negociación de cómo se actuará a partir de entonces. Pero también puede pasar que la otra persona no esté dispuesta a negociar. En este caso, tendrás que ser tú quien decida lo que hacer con esa relación.

CONSEJOS PARA APRENDER A DECIR NO

¿Te cuesta mucho decir NO? Si es así, posiblemente te veas metida en un compromiso tras otro, desatendiendo tus propios asuntos, necesidades y obligaciones. Decir que no es una herramienta muy útil, pero que en ocasiones cuesta aprender. Afortunadamente esta habilidad, como cualquier otra, puede mejorarse y trabajarse.

Pero **¿por qué nos cuesta tanto decir *NO*?** *Algunos de los motivos que pueden influir son los siguientes:*

- Elevada deseabilidad social. Es tal la necesidad de complacer a los demás, que anteponemos a los demás a nosotros mismos.
- Baja autoestima. Puede ser tanto la causa como el resultado. Si considero que los demás son más importantes que yo no podré negarme ni poner límites.
- Miedo al rechazo. Está relacionada con la primera. Es tal la necesidad de aceptación y de ser queridos que tienes miedo de ser rechazados si dicen que no.
- Miedo a las consecuencias. Por ejemplo, en el ámbito laboral, miedo a sufrir un despido.
- Malas experiencias. Puede que en el pasado lo hayas intentado y hubo un resultado desastroso. El miedo a repetir esa experiencia puede generar ansiedad ante una respuesta que no sea sí.
- No aguantar la presión. Sobre todo en gente más joven, aguantar la presión social es difícil, y acaban haciendo lo que otros desean que hagan.

Decir "NO" no es de egoístas, es de personas con una autoestima sana que saben cuáles son sus prioridades y necesidades para poder atenderlas, y partiendo de éstas, decidir qué decir.

Recomendaciones:

Lo primero que debemos hacer antes de decir no es escuchar lo que la otra persona nos quiere decir. Para ello, puede resultarnos de gran ayuda hacer que la persona se concrete la demanda. Por ejemplo:

- *María, ayúdame.*
- *Dime, ¿en qué quieres que te ayude?*

No te andes por las ramas y sé claro en tu respuesta. De esta forma trasmitirás seguridad y confianza en tu decisión.

- *Eso es algo que sé que puedes hacer solo. Lo siento, no voy a ayudarte. Creo que tú solo puedes hacerlo.*

Esta técnica consiste en repetir lo mismo cuantas veces sea necesario, de manera cada vez más amable. Tiene como objetivo ser persistentes en aquello que queremos y que en ocasiones cuesta mantener tras la insistencia del otro.

- *Espero que no te enfades y lo entiendas. Tú puedes hacerlo solo y creo que no debo ayudarte.*
- *No voy a ayudarte, intenta hacerlo solo, sé que puedes con un poco de esfuerzo.*
- *Lo siento, ya te he dicho que no iba a ayudarte. Sé que puedes hacerlo sólo.*

ACOMPAÑA TU RESPUESTA CON REFERENCIAS A TUS SENTIMIENTOS O PENSAMIENTOS Y NO TE JUSTIFIQUES

Puedes exponer cómo te hace sentir tener que decir que no, pero siempre en primera persona y sin caer en la sobre justificación. Recuerda que tienes derecho a negarte.

- No me resulta agradable decirte que no, pero sé que tú puedes y que es lo mejor.

BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS Y COMPROMISO

Resulta fundamental lograr el compromiso activo de la otra persona, por lo que puedes plantear frases como las siguientes:

- Yo puedo ayudarte a empezar, pero después terminas tú solo. La próxima vez lo harás sin ninguna ayuda, ¿de acuerdo?

Si tienes que poner límites trata de hacerlo en el momento adecuado; busca un lugar neutro, donde puedas comunicarte bien y no influyan otras preocupaciones, intenta favorecer siempre un clima agradable y mostrarte con buenas intenciones. Es importante que tengas en cuenta tu estado emocional y el de la otra persona.

Ahora que ya sabes cómo decir que ***NO***, te dejamos una serie de consejos para aprender a decir ***NO*** sin sentirte mal por ello. Si estás demasiado acostumbrada a decir que SI a todo, al principio es posible que te cueste hacerlo y que te sientas mal por ello. Puede que hasta te genere ansiedad. Eso es miedo por las posibles consecuencias de tu respuesta. Sin embargo, como ya sabrás a estas alturas, nada malo puede pasar. Los límites son herramientas protectoras que nos ayudarán en nuestras relaciones y calidad de vida.

ENTRENA EL NO

Si sabes que te cuesta decir que ***NO***, practica y entrénate. Basta con que te pongas frente a un espejo, visualices posibles situaciones en las que saber que la gente te pediría algo que no quieres, y repitas frases como: Lo siento, no lo haré. **Analiza en que situaciones te es más difícil decir no y las que menos, y comienza por estas últimas para ir cogiendo seguridad.**

MANTÉN UN LENGUAJE CORPORAL FIRME

También es importante saber decir que no con tu lenguaje corporal. ***¿Cómo hacerlo?***

- Mira a los ojos de la persona a la que le dices que no.
- Mantén los brazos y las manos firmes.
- No juegues con pendientes, collares, relojes, pulseras…
- No cruces tus brazos sobre el pecho.

ACEPTA QUE NO PUEDES CON TODO

Al decir que sí a todo, dedicas buena parte de tu tiempo a satisfacer las necesidades de los demás poniéndote a ti en segundo lugar. **De lo que se trata es de establecer prioridades y ser consciente de que la ayuda que quieras dar sea una decisión propia y tomada libremente.**

SE EMPÁTICO, NO SIMPÁTICO

No hay que confundir la empatía con la simpatía. Mientras que la empatía se centra en escuchar y tener en cuenta a la otra persona, la simpatía tiende a responder con el único fin de obtener su aprobación.

PROCURA QUE EL NO SEA UN NO CERRADO, SIN OPCIONES

Si ya es difícil decir que no una vez a alguien, imagínate tener que decirlo varias veces. Esto sucede cuando el ***NO*** que das es un no abierto, es decir, un ***NO*** que deja una puerta abierta a un posible sí más adelante. Pueden darse casos en que un no abierto sea necesario, pero cuando la decisión de tu ***NO*** es firme, debe ser una opción cerrada para ti y para quien recibe tu ***NO.*** Aquí te dejo algunas respuestas que dejan un no abierto:

- Creo que no.
- Me parece que no.
- Seguramente no.
- De momento no.
- No, pero…

DISCÚLPATE SÓLO LO NECESARIO

No es malo disculparte después de decir que no, pero esta disculpa debe estar proporciona a la negativa que terminas de dar. Se trata de que la disculpa no sea desproporcionada, ya que de lo contrario estaremos debilitando el no que hemos dado. Estos son algunos ejemplos de disculpas moderadas que puedes emplear:

- Lamentablemente la respuesta es no.
- Siento tener que decir que no a tu propuesta.

CORTAR LOS LAZOS SI ES NECESARIO Y POSIBLE

Si nada de lo anterior funciona, quizá sea el momento de plantearse si vale la pena mantener la relación. En este sentido, si es que hay personas que aunque les pones límites no te respetan... es mejor que de manera progresiva las saques de tu vida.

SÉ ASERTIVO

La asertividad nos permitirá decir "si" y decir "no" cuando es necesario. Cuatro son las claves más importantes que te ayudarán a decir las cosas de manera asertiva. Comunicarte de esta forma te ayudará a que los límites que establezcas tengan más probabilidades de respetarse.

- Avisa a la otra persona que tienes algo que decirle, sin mostrar una reacción emocional o enviar un mensaje de acusación.
- Dile cuál es el problema y por qué. Es decir, dile qué te molesta y dale tus razones.
- Explícale cómo quieres que se comporte contigo y los beneficios que obtendréis ambos con ello.
- Busca el acuerdo y el entendimiento. Si te dice que no lo entiende o que no le parece bien, tu actitud debe reafirmarte en tus razones.

¿Cómo puedo aprender y practicar estas técnicas?

Ejercitando el aprender a decir que "NO"

- Una buena forma de ejercitarlo es reescribiendo diversas situaciones y visualizando cómo responderíamos diciendo que NO de forma asertiva, con qué palabras lo diríamos, con qué tono de voz y expresión facial, e incluso practicarlo en voz alta y frente a un espejo.
- Podemos comenzar reescribiendo situaciones reales que ya hayamos vivido, y visualizar cómo sería haber dicho que NO en esa situación, y cómo responderíamos ante insistencias o críticas. Cuanto más practiques, más presente tendrás otras opciones de respuesta en situaciones similares.

Reflexionar antes de dar una respuesta, evitando un "SI" inmediato

- Reflexionar antes de dar una respuesta, evitando un "SI" inmediato. ¿Puedo y quiero hacerlo? ¿Tengo tiempo para ello o hay otras prioridades?... cuando te hagan una petición tómate un tiempo antes de comprometerte con una respuesta.
- Puedes utilizar aplazamientos como "deja que mire cómo tengo el día y te digo algo", "no puedo contestarte ahora, lo valoro y te comento", "ahora mismo no sabría decirte si puedo comprometerme con eso..." etc.

Como habrás podido comprobar, los límites son herramientas protectoras fundamentales en las relaciones personales, ya sean familiares, de amistad, de trabajo... Gracias a ellos, ganamos confianza y seguridad en nuestras vidas, lo que aumenta considerablemente nuestra autoestima y calidad de vida.

Saber poner límites a los demás y comunicarlos adecuadamente permite crear y fortalecer sentimientos relacionados con la autoestima, el valor personal, la sociabilidad, la espontaneidad, creatividad y bienestar personal.

Además, posibilita identificar y delimitar adecuadamente las necesidades de cada momento, haciéndonos sentir protagonistas de nuestras elecciones y nuestras vidas.
Si no establecemos límites, terminaremos asumiendo más responsabilidades solo por complacer a los demás, lo que indudablemente añadirá estrés a nuestra vida.

Establecer límites sanos en las relaciones es una habilidad clave para el manejo del estrés en las relaciones, que como ya has visto conlleva múltiples beneficios tanto para ti como para las personas con las que te rodeas.

Si establecer límites no es algo con lo que te sientas cómodo, hay mucho que puedes hacer para desarrollar un nivel de comodidad con esta habilidad... ¡y se empieza con la práctica!

AVIFES

Senideen eta Gaixotasun Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental

A tu lado:

www.avifes.org
info@avifes.org
944 45 62 56

Con la colaboración de:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO