

Estrategias para establecer límites

Estrategia #1 Técnica del sandwich

Di algo agradable, establece el límite y termina proponiendo una alternativa.

EJ. "AGRADEZCO QUE ME INVITES A LA FIESTA, PERO NO PUEDO ASISTIR. ¿QUÉ TE PARECE SI NOS VEMOS EL FIN DE SEMANA PARA DESAYUNAR?"

Practica. Piensa un límite que quisieras poner. Escribe primero algo suave, luego tu límite y cierra con una alternativa u otra frase agradable (modifícalo dependiendo de la persona y la ocasión).

-----•

Estrategia #2 El aplazamiento asertivo

Si se te dificulta poner un límite en ese momento, es mejor posponer la respuesta diciendo que vas a reflexionar del tema.

EJ. "ME ENCANTARÍA AYUDARTE PERO HE ESTADO MUY OCUPADA/O. DÉJAME CONSULTAR UN MOMENTO DISPONIBLE Y TE DOY MI RESPUESTA MÁS ADELANTE".

Practica. ¿Qué situaciones te estresan o frustran mucho que no te ayudan a pensar claramente una respuesta? Escribe cómo podrías posponer tu respuesta.

-----•

Estrategia #3 Disco rayado

Se trata de mantener tu límite, repitiéndolo una y otra vez.

EJ. TÚ: QUISIERA QUEDARME A CHARLAR MÁS, PERO MAÑANA TENGO UN EXAMEN IMPORTANTE, DEBO PARTIR.
OTRA PERSONA: NO TE VAYAS, ANDA QUÉDATE Y PLATICAMOS UN RATO MÁS.

TÚ: DE VERDAD SABES QUE LO HARÍA, PERO ME HE PREPARADO MUCHO PARA MI EXAMEN, TENGO QUE DESCANSAR.

OTRA PERSONA: NO TE AFECTARÁ MUCHO SI TE QUEDAS 30 MINUTOS.

TÚ: OTRO DÍA ESTARÍA MEJOR, MAÑANA TENGO UN EXAMEN IMPORTANTE, ME TENGO QUE IR.

Practica. Mantén tu límite ante los argumentos del otro.

-----•

¿Cómo me siento al poner límites?

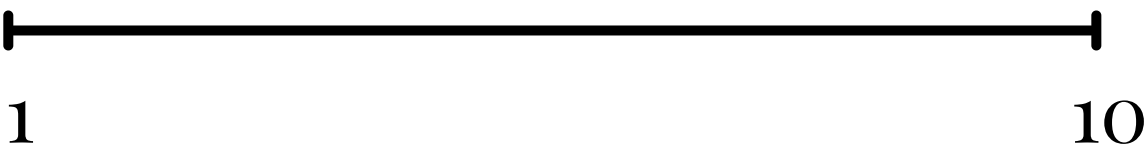
Preguntas de reflexión

¿Qué límite te gustaría implementar pero te cuesta trabajo?

¿Cómo te sientes ANTES de poner un límite?

¿Cómo te sientes DESPUÉS de poner un límite?

En una escala del 1 al 10, siendo 1 "casi nada" y 10 "demasiado" ¿Qué tanto es el malestar de poner (o intentar poner) un límite?



Identifica las sensaciones corporales al momento de poner un límite en una situación difícil. Ej. sudoración en manos, palpitaciones, malestar en el estómago.

¿Qué pensamientos vienen a tu mente que FOMENTEN la dificultad de poner un límite? Ej. "pienso que me van a detestar si lo hago".

Piensa más a futuro ¿cómo te beneficia el poner límites?