01

GUÍA PRÁCTICA #02

Cómo empezar a poner límites de forma efectiva

Una herramienta para expresar tus necesidades con claridad y respeto.



Ps. Elías Balboa

02 Antes de empezar...

- ✓ **Quizás te cuesta decir que no.**
- ✓ **Aceptas favores que en realidad no querías hacer.**
- ✓ **No pides cosas que son importantes para ti.**

Te dices cosas como:

"Después descanso". *"No importa".* *"Da lo mismo".*

"Mejor evito una posible pelea".

Sin embargo, con el tiempo aparece el cansancio, el resentimiento o la sensación de que nadie considera lo que tú necesitas.

Poner límites no significa dejar de cuidar a las personas. **Significa empezar a incluirte a ti también.**

03 ¿Qué significa poner un límite?

Poner un límite significa expresar una necesidad importante de forma clara y actuar de forma coherente con ella.

- ⊗ No es un castigo.
- ⊗ No es un rechazo.
- ⊗ No es controlar a la otra persona.



Es comunicar, de manera clara, aquello que estás dispuesto a **hacer** y **aquello que no.**
Despues, implica **actuar** de **forma coherente** con esa decisión, aunque la otra persona no cambie.

Los límites no buscan controlar el comportamiento de los demás.
Buscan orientar el tuyo.

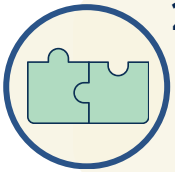
04 ¿Por qué cuesta tanto?

A la mayoría de personas nos cuesta expresar y mantener un límite en algún momento. No suele deberse a una sola causa. Generalmente aparecen tres obstáculos:



1. Algunas reglas que aprendimos

Algunas veces actuamos como si ciertas ideas fueran verdades absolutas.



2. Falta de habilidad

Muchas veces sabemos perfectamente lo que queremos, solo no sabemos cómo decirlo. Saber qué necesito y saber comunicarlo son habilidades diferentes.



3. Emociones que interfieren

Cuando pensamos en poner un límite puede aparecer: **culpa, ansiedad, miedo, verguenza.** Estas emociones pueden hacer que terminemos cediendo.



Las emociones cumplen una función importante:
NOS ENTREGAN INFORMACIÓN.
Pero... no siempre, nos indican cuál es la mejor decisión. Nuestro trabajo consiste en **integrar** esa **información** con nuestros **objetivos** y nuestros **valores**.

Ejemplo: Sé que pedir un aumento no pone en riesgo mi **seguridad**. Aun así, siento ansiedad. La ansiedad me informa que esto es importante para mí, pero no decide por mí.

05 Una aclaración importante

Esta guía está orientada a una habilidad específica.

Aprender a:

- ✓ **pedir algo**
- ✓ **decir que no**
- ✓ **expresar una necesidad**
- ✓ **intentar cambiar una situación**

utilizando la estrategia DEAR MAN, desarrollada dentro de la Terapia Dialéctica Conductual (DBT).

Existen otros factores que pueden dificultar poner límites.

- emociones muy intensas
- relaciones abusivas
- reglas internas y mitos interpersonales
- diferencias importantes de poder

Todos estos pueden requerir un trabajo más profundo.

Esta guía no pretende resolver todas esas dificultades.



Busca enseñarte una habilidad concreta que puede ayudarte en muchas situaciones y puede ser un paso inicial para tus dificultades.

06 Cuando la emoción decide por mí

Me ocurre una situación

↓

Siento incomodidad, culpa o ansiedad

↓

Pienso decir lo que necesito

↓

La emoción me hace dudar

↓

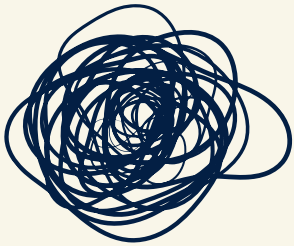
Termino cediendo en lo que quería

↓

Mi emoción disminuye pero... mi necesidad queda sin satisfacer.

Muchas veces no decimos "sí" porque realmente queremos.

Lo hacemos para disminuir el malestar que sentimos en ese momento.



Cuando nuestras emociones terminan decidiendo por nosotros, es más probable que luego aparezca frustración, resentimiento o agotamiento.

07 Los límites protegen necesidades

Como seres humanos, todos compartimos necesidades psicológicas importantes:

- **Sentirnos seguros y aceptados.**
- **Tener autonomia.**
- **Expresar lo que pensamos y sentimos.**
- **Descansar.**
- **Jugar, explorar y disfrutar.**
- **Desarrollar autocontrol y limites saludables.**

Cuando dejamos constantemente estas **necesidades** en **segundo plano** para evitar conflictos, terminan **desatendidas.**

Por eso **poner límites no suele ser un acto egoísta.**
Muchas veces es una forma de cuidar necesidades humanas básicas.

Pregúntate

Cuando siempre dices "si"...

¿Qué estás intentando conseguir?

- ☐ Evitar que alguien se enoje.
- ☐ Evitar sentir culpa
- ☐ Evitar que te rechacen
- ☐ Sentirte querido
- ☐ Sentirte valioso

Ahora prueba otra pregunta.

¿Qué necesito yo en esta situación?



08 Antes de actuar...

No basta con saber qué necesito.

Tambíen necesito tener claro qué quiero conseguir.

En DBT, esto se llama **CLARIFICAR OBJETIVOS.**



¿Qué resultado quiero obtener? (OBJETIVO)



¿Qué quiero cuidar de la relación? (RELACIÓN)



¿Cómo quiero sentirme conmigo mismo después? (AUTORRESPETO)

En algunas situaciones podrás proteger las tres cosas. En otras, tendrás que priorizar.



La pregunta más importante es:
¿QUÉ QUIERO PROTEGER MÁS EN ESTA SITUACIÓN?

09 La herramienta: DEAR

D

Describe
Describe los hechos sin exagerar ni juzgar.

E

Expresa
Expresa cómo te sentiste.

A

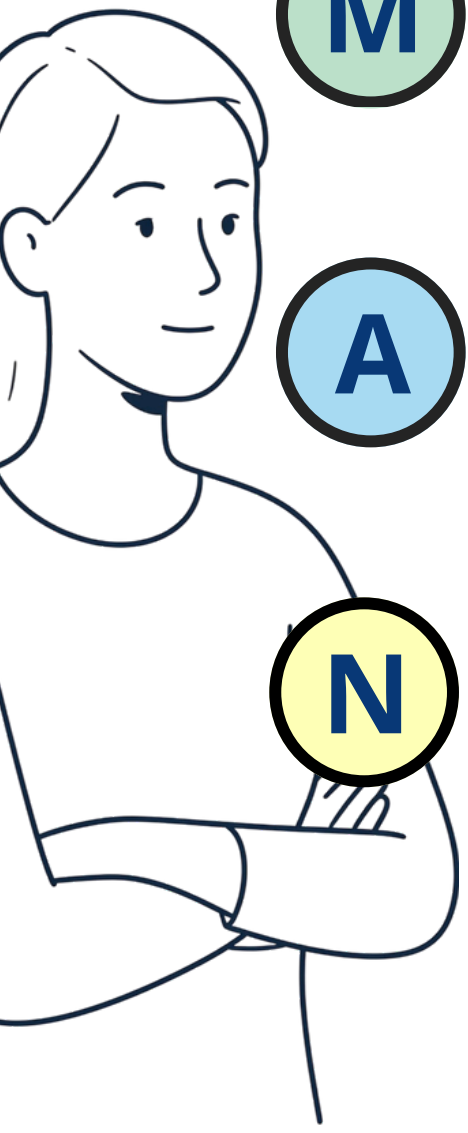
Assert (Pide)
Pide claramente lo que necesitas. No esperes que la otra persona lo adivine.

R

Refuerza
Explica por qué esa conversación es importante o cómo puede beneficiar la relación.



10 La herramienta: MAN
Cómo decirlo



M

Mindful (Consciente)
Mantente enfocado en tu objetivo.
No cambies de tema ni entres en discuciones innecesarias.

A

Aparenta Confianza
Habla con claridad.
Aunque por dentro sientas nervios. La confianza se practica.

N

Negocia
Si es necesario y estás dispuesto, busca alternativas.
Ser firme no significa ser inflexible.

11 Ejemplo

Antes de usar DEAR MAN, aclaremos **nuestros objetivos.**

Situación

Son las 20:30. Tu jornada terminó a las 18:00. Mientras descansas, tu jefe te escribe:

"¿Puedes revisar este documento ahora? Lo necesito para mañana".

Tu primera reacción es pensar: *"Si le digo que no, quizás se moleste o pensará que soy poco comprometido".*



- Sientes ansiedad.
- Sientes culpa.
- Aparecen ganas de responder inmediatamente.

¿Qué quiero proteger en esta situación?

¿Qué resultado quiero obtener? (OBJETIVO) 01

Poder revisar el documento mañana, dentro de mi horario de trabajo.

¿Qué quiero cuidar de la relación? (RELACIÓN) 02

Mantener una relación razonablemente buena con mi jefe y responder con respeto.

¿Cómo quiero sentirme conmigo mismo después? (AUTORRESPETO) 03

Quiero sentir que cuidé mis propios intereses y necesidades.

12 Ejemplo





¿Qué quiero proteger más en esta situación?

- ☑ Obtener el resultado que necesito.
- ☑ Mantener una buena relación.
- ☑ Sentir que cuidé mis propias necesidades



En este caso, las 3 parecen ser importantes.
Pero importa mucho más el **resultado** y mi **autorrespeto**, que la relación.
NO significa que debamos descartar la relación, sino que aquí no es la principal prioridad.

Teniendo claro los objetivos, ahora puedo elegir la mejor forma de comunicarlo utilizando DEAR MAN.



Recuerda:
Hay que considerar los **3 objetivos siempre**.
Pero no siempre podremos maximizar los tres al mismo tiempo.
Lo importante es decidir conscientemente a qué le daremos más prioridad esta vez.

13 Aplicando DEAR MAN

D	**Describe**	*“Entiendo tu mensaje, pero me estás pidiendo algo fuera de mi jornada de trabajo, la que terminó a las 18:00”.*
E	**Expresa**	*“Necesito respetar mi tiempo de descanso luego de la pega”.*
A	**Assert**	*“Hoy no voy a poder revisarlo. Mañana a primera hora puedo hacerlo.”*
R	**Refuerza**	*“Así podré revisarlo con más atención y entregarte una respuesta más completa.”*
M	**Mindful**	Repetiré el mensaje si es necesario con un tono tranquilo. Ignoraré comentarios que me distraigan.
A	**Aparenta Confianza**	Voy a hablar de forma tranquila y directa. Sin tantas vueltas. Evitaré frases como: *Perdon por....Quizas exagero...*
N	**Negocia**	*“Hoy no voy a poder revisarlo. Mañana a primera hora puedo hacerlo.”* *O “Hoy podría revisar únicamente el punto más urgente y dejar el resto para mañana.”*

14 Aplicando DEAR MAN

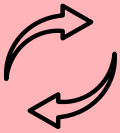
Mensaje final redactado:

> Entiendo tu mensaje, pero me estás pidiendo algo fuera de mi jornada de trabajo, la que terminó a las 18:00. Necesito respetar mi tiempo de descanso luego de la pega. Hoy no voy a poder revisarlo. Mañana a primera hora puedo hacerlo. Así podré revisarlo con más atención y entregarte una respuesta más completa.

Recordatorios útiles:



Voy a hablar de forma tranquila y directa. Sin tantas vueltas. Evitaré disculparme en exceso por querer descansar.



Repetiré el mensaje si es necesario desde un tono tranquilo. Ignoraré comentarios que me distraigan.



Estoy dispuesto a ver un punto urgente del documento, solo si es muy importante, pero el resto lo haré mañana.

15 Para terminar...

Muchas personas esperan sentirse seguras antes de poner un límite. Sin embargo, la mayoría de las veces ocurre al revés.

Primero actuamos.
Después, con la práctica,
aparece la confianza.



Poner límites no consiste en dejar de sentir culpa, miedo o ansiedad.
Consiste en aprender a actuar de acuerdo con tus **necesidades y tus valores,** incluso cuando esas emociones aparecen.

Emociones entregan información

Tus valores indican la dirección.

Las habilidades te ayudan a actuar.

Y, como cualquier habilidad, establecer límites también se práctica.

16 Ahora tú

Elige una situación y pregúntate ¿Qué quiero proteger en esta situación?



¿Qué resultado quiero obtener? (OBJETIVO)

01



¿Qué quiero cuidar de la relación? (RELACIÓN)

02



¿Cómo quiero sentirme conmigo mismo después? (AUTORRESPETO)

03

17 Ahora tú

Ahora elige una situación y completa tu propio DEAR MAN

D	**Describe**	‘’Cuando tú...’’
E	**Expresa**	‘’Me sentí...’’
A	**Assert**	‘’Quisiera que...’’
R	**Refuerza**	‘’Esto nos va a ayudar a...’’
M	**Mindful**	**Estrategia**: Repetir el mensaje sin engancharse en provocaciones.
A	**Aparenta Confianza**	**Tips**: Respirar profundo, hablar con claridad, mantener contacto visual.
N	**Negocia**	“¿Qué te parece si...?” / “Podríamos buscar un punto medio.”