

#23



Practicando los límites

Aunque establecer conexiones sanas es una parte clave de la sanación, igualmente importante es identificar, mantener y comunicar tus límites. Todo lo que adoptes, inicies y busques para establecer conexiones puede hacerse a tu propio ritmo y de un modo que respete estos límites.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad de grupo

PRACTICANDO LOS LÍMITES

Un límite es una línea o un borde que separa lo que te parece bien de lo que no. Puede ser útil recordar la imagen de un cerco. Todo lo que está dentro del cerco es lo que te gusta y quieres aceptar en tu vida. Todo lo que está fuera del cerco es lo que no te gusta y no quieres que forme parte de tu vida. Mientras que un cerco rígido puede conducir al aislamiento, un cerco débil puede conducir a la intrusión. Los mejores tipos de cercos tienen puertas que permiten la flexibilidad de quién puede entrar y salir para distinguir las relaciones, las circunstancias y la sanación cambiantes. Un límite sano te permite abrir la puerta a nuevas personas, amistades y sistemas de apoyo, sin dejar de mantener firmes los límites que te ayudarán a sentirte segura. Para ver más ejemplos de lo que son los límites rígidos, débiles y sanos, puedes consultar la siguiente gráfica.

Los que tienen límites rígidos

- Utilizan límites rígidos para alejar a la gente.
- Utilizan límites para tratar de controlar a los demás.
- No están abiertos a escuchar los puntos de vista de los demás.
- Sobreprotegen su información personal.
- No están dispuestos a adaptar apropiadamente los límites a los diferentes contextos.
- Dicen "no" a las cosas sólo porque están fuera de su zona de confort.
- Pueden parecer indiferentes.
- Creen que sus propios límites son más importantes que los de las demás personas.

Los que tienen límites débiles

- No fijan límites por miedo a que los demás no los aprueben.
- Son controlados por los comportamientos y opiniones de otras personas.
- Aceptan el abuso o la falta de respeto de los demás porque sienten que es lo que se merecen.
- Comparten detalles de traumas pasados con otros, incluso con nuevos conocidos.
- Sienten que es su trabajo arreglar los problemas de los demás.
- No dicen “no” a los demás, incluso cuando se sienten incómodos o emocionalmente abrumados.
- Creen que los límites de los demás son importante pero no se aplican a ellos mismos.
- Refuerzan los límites de forma inconsistente o no los refuerzan en absoluto.

Los que tienen límites saludables

- Defienden los valores personales y no se comprometen por miedo o duda.
- Consistentemente comunican y refuerzan los límites.
- Son firmes, pero no rígidos, en reforzar los límites personales.
- Respetan los propios límites y los de los demás.
- Desarrollan la cercanía emocional a un ritmo que es cómodo y que se adapta mejor a la jornada de sanación.
- Comparten información personal con otros de forma apropiada.
- Están dispuestos a probar cosas nuevas siempre y cuando los valores no estén comprometidos.
- Depositán la confianza en aquellos que se la han ganado

Establecer un límite saludable generalmente implica:

- Identificar una relación o situación de tu vida en la que puedas tener un límite que actualmente sea o bien demasiado débil, o demasiado rígido.
- Determinar cómo te gustaría cambiar ese límite y convertirlo en algo más saludable.
- Planear una acción para comunicar ese cambio.

VEAMOS UN EJEMPLO:

Durante el último año has estado asistiendo a terapia y practicando estrategias para ayudarte a gestionar el trauma del abuso sexual infantil. Tu pareja es muy comprensiva y ha hecho todo lo posible por ayudarte en tu jornada de sanación y ser el apoyo que necesitas.

Sin embargo, en los últimos meses has empezado a negarte a asistir a cualquier compromiso social, evento familiar, o actividad del trabajo con tu pareja porque te preocupa sentirte detonada. Cada vez que tu pareja te pregunta si irás con a uno de estos entornos sociales, dices que no. Aunque tu pareja se ha mostrado paciente y empática, crees que tu límite puede ser demasiado rígido y está tensando la relación. Así que decides ajustar el límite exponiendo los detalles (ve el ejemplo que está al lado).

RELACIÓN: *Pareja* **ÁREA:** *Social*

NUEVO LÍMITE: *Aunque sigo con dudas de asistir a reuniones sociales porque tengo miedo de experimentar un detonante, comprendo que es importante para mi pareja que haga el esfuerzo de asistir a ciertos eventos, aunque sea por poco tiempo.*

ACCIÓN: *Hablar con mi pareja sobre mi disposición a asistir a un número determinado de eventos sociales cada mes, siempre que tengamos un plan de respaldo en caso de que me sienta detonada. Por ejemplo, antes de cada evento podemos pensar una excusa para irnos antes si es necesario.*

PASOS DE LA ACTIVIDAD

01 Piensa en una relación específica de tu vida y escríbela.

02 A continuación, piensa en un área de la relación (o de tu vida en general) en la que te gustaría centrarte, y escribe esa área junto a la relación. Aquí hay algunos ejemplos:

- Física
- Intelectual
- Emocional
- Espiritual
- Profesional
- Sexual

03 Dibuja un rango similar al del ejemplo. Determina en qué parte del rango crees que está tu límite con respecto a esa relación o situación.

04 Luego, escribe un nuevo límite más saludable que te gustaría establecer.

05 Y por último, escribe una cosa que puedas hacer o decir para establecer ese límite.

i **Nota:** Este ejercicio también puede ayudarte a reconocer un límite saludable que ya tienes establecido y que te gustaría seguir manteniendo o modelar otros límites a partir de él.

RELACIÓN: **ÁREA:**

NUEVO LÍMITE:

ACCIÓN:

Ejercicio de conexión

RESPIRACIÓN RÍTMICA

Piensa en la respiración como un ancla que te mantiene en el presente. La respiración sirve ahora mismo, en este momento. No puedes respirar para el pasado o para el futuro, sólo para las necesidades del presente.

Empecemos.

Pasos de la actividad

- 01** Toma un momento para ponerte cómoda. Cierra los ojos o suaviza la mirada.
- 02** Apoya una mano en el pecho o en el estómago si te ayuda a sentirte tranquila.
- 03** Centra la atención en la imagen de un corazón que respira, que se hincha con cada aspiración y se comprime con cada espiración.
- 04** Aspira por la nariz, imaginando que el corazón se expande. Cuenta cuatro latidos. 1, 2, 3, 4.
- 05** Sostén la respiración, contando dos latidos. 1, 2.
- 06** Espira por la nariz, imaginando que el corazón se comprime. Cuenta seis latidos. 1, 2, 3, 4, 5, 6. La clave es intentar que la espiración sea más larga que la aspiración para ayudar a calmar el cuerpo.
- 07** Repite esto durante 2-5 minutos, o si estás utilizando el ejercicio para ayudar a controlar un detonante, repite estos pasos tantas veces como sea necesario para sentirte conectada en el momento presente. También puedes colocar ambas manos sobre el corazón mientras lo imaginas expandiéndose y contrayéndose. A medida que los latidos del corazón se ralenticen, la respiración se hará más profunda, lo cual continuará calmándote.

RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web saprea.org.

- **NAVEGANDO POR TUS RELACIONES**
- **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
- **PRACTICANDO LOS LÍMITES**

SIGUIENTE TEMA:

#24



AUTOCOMPASIÓN

El antídoto contra la vergüenza es la autocompasión, una de las herramientas más poderosas que podemos utilizar para reducir los efectos del trauma y fortalecer nuestro bienestar emocional, mental y físico.