

## Límites Saludables Parte I

### Identificar y Comunicar Tus Límites

Los límites son las pautas que identificamos para definir lo que creemos que son maneras razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten a nuestro alrededor y nos inviten. Inicialmente, puede ser fácil evitar el tema de los límites, especialmente si pensamos en los límites como muros restrictivos que nos encierran y excluyen a los demás. Una forma más útil de pensar en los límites es pensar en la verdadera función que cumplen: los límites claros pueden minimizar la falta de comunicación y liberarnos para disfrutar de una relación más saludable con nuestro ser querido (LO).

Las conductas adictivas a menudo están en conflicto directo con los límites saludables. En la adicción activa, la conducta respetuosa que solías dar por sentado seguirías, a menudo es reemplazada por nuevas conductas inaceptables. Aprende a aprovechar las habilidades de comunicación en la sección anterior para comunicarte de manera efectiva con tu SQ sobre sus sentimientos y expectativas con respecto a estas nuevas conductas. Restaurar límites saludables es clave para restablecer el respeto mutuo en tus interacciones con tu SQ.



# Límites Saludables

---

¿Por qué los Límites son relevantes para los Familiares & Amigos?

Todas las personas que mantienen relaciones saludables tienen límites saludables que son observados en el fondo, sin dificultad, como base para el respeto mutuo entre las dos partes. Puede que nunca pensemos en ellos – HASTA que la relación se vuelve insalubre o experimenta problemas.

Sin límites saludables, al enfrentar problemas desafiantes de relación, como los que a menudo acompañan a la adicción, es frecuente renunciar o cambiar nuestros propios valores para mantener la paz y mantener la relación. Los límites saludables, por otro lado, pueden permitirnos *mantener y disfrutar más la relación* mientras que al mismo tiempo nos mantenemos fieles a nuestros propios valores y a nuestra propia dirección.

Las personas con adicción y las personas cercanas a ellas a menudo revelan tener límites débiles y pueden beneficiarse del trabajo personal para explorar, definir y comunicar sus límites personales.

¿Qué entendemos por "Límites"? Los

**límites son:**

**Los límites son pautas, reglas** que identificamos *para nosotros* acerca de lo que *nosotros deseamos* en forma de maneras razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten a nuestro alrededor. Por ejemplo, "No quiero estar sujeto a humo de segunda mano." "Espero que pagues tu parte del alquiler el primer día del mes."

Los límites también incluyen aquellas decisiones que tomamos sobre cómo responderemos cuando alguien se salga de esos límites que hemos identificado.

**Los Límites no son:**

**Los Límites no son paredes de ladrillo.** Las paredes están destinadas a *mantener a la gente fuera*. Los límites son más como vallas, destinadas a *marcar el espacio personal, los derechos y las preferencias*. Es difícil o imposible tener una relación con alguien al otro lado de una pared de ladrillos. Es más fácil y muy posible tener una relación sana con alguien al otro lado de una valla cerrada.

**Los límites saludables no son "sobre la otra" persona o sus acciones.** Son **"sobre uno mismo"**. Tener límites saludables es la forma en que nos recordamos a nosotros mismos y a los demás que nuestra confianza, afecto, tiempo, energía, salud y amistad tienen valor y serán protegidos. Los límites saludables son una señal de respeto por nosotros mismos y nuestros deseos. Por ejemplo, "No quiero estar sujeto a humo de segunda mano." "Entiendo que has tenido muchos gastos inesperados este mes. Por favor recuerda que el alquiler vence el primero."

¿Qué tipo de persona tiene Límites?

Todas las personas tienen una idea de cómo desean ser tratadas, por lo que todas las personas tienen límites incluso si no usan ese término. Las personas que no tienen mucha práctica en comunicar sus límites, con frecuencia experimentan una enorme frustración cuando otros violan sus reglas aceptables

de conducta (límites). Aprender a comunicar de manera efectiva nuestros límites saludables puede ayudar a aliviar esta frustración.



## Cuestionario sobre Límites

### **Verdadero o Falso:**

- Le presto dinero a mi Ser Querido (SQ), pero a menudo no me devuelve el dinero. \*
- Estoy apoyando económicamente a alguien que debería poder mantenerse a sí mismo. \*
- Mi SQ me miente, oculta la verdad de sus (de él/de ella) actividades. \*
- No puedo hablar cuando me tratan mal. \*
- Con frecuencia acepto hacer cosas para mantener la paz o para complacer a los demás. \*
- Mi SQ ha sido responsable de causar daños o robo en mi propiedad. \*
- Doy y doy y doy en esta relación — y a cambio, obtengo cada vez menos y menos. \*
- No pienso para nada en mi propia felicidad.\*\*
- Mi SQ a veces desaparece durante largos períodos de tiempo sin hacer contacto. \*
- Con frecuencia me siento enojado en respuesta a las conductas de mi SQ. \*
- Siento que no puedo hacer planes porque mi SQ es muy impredecible. \*
- Mi SQ pone vidas en riesgo al conducir bajo los efectos del alcohol. \*
- Puedo *alegrarme* solo si mi SQ se está comportando bien. De lo contrario, estoy ansioso.\*\*
- Mi SQ no está disponible emocionalmente la mayor parte del tiempo o todo el tiempo. \*
- Mi SQ no acepta responsabilidad por ninguna de las tareas del hogar. \*
- No siento que estoy prosperando, solo sobreviviendo.\*\*
- Mi SQ es abusivo verbal o físicamente. \*
- Mi SQ espera que yo sea una alarma despertadora alterna para ir al trabajo/escuela si él/ella se queda dormido(a). \*
- Mi SQ no limpia después lo que él/ella misma ensucia. \*
- Mi SQ no cumple sus promesas. \*

\* Tus límites *pueden ser* traspasados por algún otro

\*\* Tú *puedes estar* traspasando tus *propios* límites

# Identificando & Comunicando Límites

---

¿Cómo sabemos que tenemos un problema de límites que debe ser abordado?

## **Algunas señales de que podemos necesitar enfocarnos en los límites:**

**Sentimientos de:** depresión, fatiga, ansiedad, agotamiento, impotencia, pánico e ira extrema

**Intentando:** mantener la paz aguantando las cosas, tratando de controlar las cosas que no podemos controlar

**Problemas con:** tomar decisiones, definir objetivos para nosotros mismos, hacer que las cosas se concreten (porque nos hemos dedicado a tratar de manejar la vida de alguien más), nuestras propias adicciones

## **¿Quién se beneficia de la comunicación de límites?**

Una de las consecuencias de la adicción es la conducta de un ser querido (SQ) que es a menudo

*sin saberlo*, hiriente, irrespetuoso o perturbador para sus Familiares & Amigos (F&A).

A corto plazo, puede parecer más fácil mantener la paz y no aumentar el drama al discutir la conducta perturbadora de tu Ser Querido.

Pero piensa en el largo plazo: ¿Cuál es la probabilidad de que las cosas mejoren si los F&A nunca comparten con sus SQ como sus conductas están afectando a las personas más cercanas a ellos?

¿Cuál es el probable efecto a largo plazo sobre los F&A si nunca hablan del tema?

¿Es posible que tu SQ confunda tu paciencia y tolerancia con la aceptación de sus conductas?

Los límites saludables proporcionan una manera de que los F&A puedan comunicar respetuosamente los problemas que están experimentando con la conducta de sus SQ y solicitar conductas alternativas.

*"TÚ estás en el centro de todo. TÚ eres el jugador más importante.  
Necesitas tener la energía y el corazón para seguir adelante.*

*Para asegurarte de que los tienes, es absolutamente necesario que te cuides". ~GYLOS*

---

## Cómo establecer límites saludables:

Para establecer límites saludables entre tú y los demás:

**Primero:** Identifica los síntomas de que actualmente tus límites están siendo violados o han sido ignorados. Algunos síntomas que te llevan a buscar la existencia de: *irritabilidad, frustración, sentirte impotente o desesperanzado*

**Segundo:** Responsabilízate de *tus propias angustias* – Identifica los pensamientos y creencias irracionales o poco sanos que te han llevado a permitir que tus límites sean ignorados o violados. La Herramienta del ABC (Sección 4) es un recurso excelente para esto.

**Tercero:** Identifica nuevos pensamientos y creencias, más racionales y saludables que te alentarán a cambiar tus conductas de manera que puedas establecer límites saludables entre tú y los demás.

**Cuarto:** Identifica las nuevas habilidades de comunicación que necesitarás para sostener límites saludables entre tú y los demás en el futuro. La palabra clave aquí es “sostener”.

**Quinto:** Implementa en tu vida tus nuevas creencias y conductas saludables para construcción de límites de manera que tu *espacio, tu privacidad y tus derechos* no sean más ignorados ni violados.



### Donde empezar:

Adquiere algo de experiencia y algo de confianza en la comunicación de los límites pequeños antes de pasar a los más grandes. Es posible que desees practicar la comunicación de límites con alguien que no sea tu Ser Querido para ganar experiencia y confianza al hablar sobre lo que esperas de los demás.

Ya sea que comiences con otros o con tu SQ, considera comenzar abordando problemas más pequeños (como no ser molestado por un compañero de trabajo; tu SQ no limpia después lo que ella misma ensucia; tu SQ no participa en las tareas del hogar) antes de abordar asuntos más grandes y más personales. como comportamientos directamente relacionados con el abuso de sustancias.

**¿Cuáles son algunos ejemplos de problemas de límites que te gustaría abordar?**



## Cómo comunicar un límite de manera efectiva

Comunicarte de manera directa y honesta es un componente fundamental para establecer límites. Es imposible tener una relación sana con alguien que no tiene límites y que no puede comunicarse de manera honesta y directa. Aprender a establecer límites es un paso necesario para aprender a ser un amigo de nosotros mismos y de los demás.

Dado que los límites son "sobre uno mismo" y no "sobre el otro", la mejor manera de comunicarlos es en forma de afirmaciones "Yo":

### Muestra de formato para comunicación de límites:

**Informa:** Cuando lo hagas: (*TU COMPORTAMIENTO*) Yo siento: (*MI REACCIÓN*)

**Petición:** ¿Puedo pedirte que (*PARES o CAMBIES esta CONDUCTA*)?

**Ejemplo:** Cuando tienes *la TV con muy alto volumen* me siento *frustrada* porque no puedo oír el monitor del bebé. ¿Puedo pedirte que bajes el volumen, ¿por favor?

**Ejemplo:** Cuando tú *no me haces saber donde estás*, me siento muy *preocupada* por ti. Me gustaría si en el futuro pudieras *llamar y decirme que vas a llegar tarde*.

## Qué esperar cuando comunicas un límite

No importa cuán hábilmente los F&A puedan comunicar un límite, los SQ probablemente vean el límite como un intento de controlar su conducta y, si este es el caso, es de esperar que opongan resistencia. *Recordatorio:* En el caso de una respuesta hostil de un SQ, tu seguridad inmediata es la primera prioridad. Posponer la comunicación de límites puede ser la mejor opción.

Es posible que sea necesario volver a intentar la comunicación de límites, de una manera tranquila, varias veces, durante varios días, utilizando el formato de afirmaciones "Yo" o utilizando un estilo de comunicación PIUS. (*consulta la Sección 6: Comunicación positiva*) *Recordatorio:* Los límites comunicados a un SQ que está intoxicado pueden no ser "escuchados".

Si tu SQ continúa traspasando el límite, es posible que se requiera un paso más, en la forma de decidir y comunicar qué acción tomarás en respuesta a futuras violaciones (*consulta la Sección 11: Límites saludables, Parte II*).

# Resumen de Límites Saludables

---

## Principios Rectores Básicos de los Límites

- Los límites son vallas invisibles, esenciales para protegerme
- Es mi responsabilidad conocer, comunicar y proteger mis límites y su alcance.
- Cuando conozco mis propios límites, puedo respetar los límites de los demás.

## Hechos acerca de los Límites

- Nadie* tiene o mantiene límites perfectos
- Todos* luchan por establecer y mantener límites saludables a lo largo de su vida
- Los límites ofrecen protección de los actos de otras personas que, a sabiendas o sin saberlo, podrían controlarnos, lastimarnos, abusar de nosotros, manipularnos o utilizarnos.

(Fuente: *Michigan Reachout*)

## La Importancia de los Límites al Lidar Con La Adicción

Todos tenemos límites personales, y cuando estamos en relaciones funcionales y saludables, las "violaciones de los límites" a menudo se resuelven sin mucho esfuerzo entre las personas involucradas.

Considera que, como amigos o miembros de la familia de alguien con adicción, a menudo nos vemos afectados por los comportamientos desadaptados de un Ser Querido. Es posible que nos sintamos enojados, frustrados, irrespetados o impotentes. Esas son señales de que se están violando los límites personales. — *tuyos y los de tu Ser Querido*. Comunicarse y trabajar en "violaciones de límites" requiere esfuerzo y la comunicación a menudo es desafiante — pero no imposible, y definitivamente el esfuerzo vale la pena.

## Cuando se violan mis límites, hay varias cosas que puedo hacer:

Puedo hacer un ABC (consulta la Sección 4: El ABC de TREC). Puedo optar por aceptar que las conductas de esta persona "son lo que son" y puedo sentirme menos molesto como resultado de dejar de exigir que sean algo que no son. Todavía estaré herido y posiblemente todavía enojado, pero con suerte más tranquilo y capaz de expresar mis sentimientos de una manera no conflictiva.

Puedo comunicarle a mi Ser Querido como me están afectando sus conductas.

Puedo pedirle que cambie sus conductas.

Puedo decidir al respecto y comunicarle mi plan para lidiar con futuras conductas perjudiciales suyas si no se cumple mi pedimento (consulta la Sección 11: Límites Saludables, Parte II).

Puedo cumplir con mi plan para proteger mis límites (consulta la Sección 11: Límites saludables, Parte II).

Al tomar medidas y seguir adelante con mi plan para proteger mis propios límites personales con un Ser Querido que tiene una adicción, no solo preservo mi propio sentido de autoestima, sino que mi Ser Querido experimenta las consecuencias naturales de sus conductas. A causa de no proteger mis

propios límites, mi Ser Querido recibe el mensaje de que sus conductas son aceptables.

## Analogía de Límites Saludables con el Hula Hoop

¿Recuerdas el "hula hoop"? Imagina que tienes uno a tu alrededor en este momento. Mágicamente se cierra alrededor del área de la cintura todo el tiempo. Ahora imagina que todos los demás también tienen uno a su alrededor.

Muy a menudo, dedicamos una cantidad increíble de tiempo y energía a cosas que no podemos controlar. Y luego nos enojamos con nosotros mismos por no hacer lo que nunca fue posible hacer en primer lugar porque no estaba bajo nuestro control.

Ok, podrías decir, pero ¿qué tiene eso que ver con un "hula hoop"? Piensa en el "hula hoop" como tu propia herramienta para saber diferenciar lo que puedes controlar de lo que no puedes controlar. En otras palabras, si está *en* tu "hula hoop", probablemente puedas controlarlo. Si está *fuera* de tu "hula hoop", no puedes controlarlo y todos los esfuerzos para hacerlo son en vano.

¿Qué hay EN tu "hula hoop"?

- Tu cuerpo
- Tus pensamientos
- Tus acciones
- Tus opiniones
- Tus valores
- Tus sueños
- Tus deseos

¿Qué hay FUERA de tu "hula hoop"?

- ¡TODO LO DEMÁS!
- la otra gente
- los pensamientos de otras personas
- las acciones de otras personas
- el clima
- etc., etc., etc.

¿Estás empezando a hacerte una idea aquí y ahora? Lo que es TUYO está en tu "hula hoop" y esas son realmente las únicas cosas que puedes controlar. Todo lo que no es tuyo está fuera de tu "hula hoop".

Ahora, esto puede parecer bastante simple. Pero te sorprenderías cuando realmente comiences a advertir, con qué frecuencia te encuentras en el "hula hoop" de otra persona. Imagina eso por un minuto. Imagínate alegremente haciendo girar tu propio "hula hoop". Entonces imagínate a ti mismo haciendo girar dos "hula hoops" - ¡iahh!! puedes decir: "Puedo hacer girar dos "hula hoops" y puede que tengas razón. Pero, ¿puedes hacer "hula" con dos "hoops", CON OTRA PERSONA EN UNO DE ELLOS? ¿Humm? ¿Puedes ?

# NOTAS

---