

¿Qué son los límites personales?

Los **límites personales** son los límites y las reglas que nos imponemos en las relaciones. Una persona con límites sanos puede decir "no" a los demás cuando quiere, pero también se siente cómoda con la intimidad y las relaciones cercanas.

Se dice que una persona que siempre mantiene a los demás a distancia (ya sea emocionalmente, físicamente o de otra manera) tiene *límites rígidos*. Por el contrario, alguien que tiende a involucrarse demasiado con los demás tiene *límites porosos*.

Características comunes de los límites rígidos, porosos y saludables.		
Límites rígidos	Límites porosos	Límites saludables
<p>Evita la intimidad y las relaciones cercanas.</p> <p>Es poco probable que pida ayuda.</p> <p>Tiene pocas relaciones cercanas.</p> <p>Muy protectora de la información personal.</p> <p>Puede parecer distante, incluso con sus parejas románticas.</p> <p>Mantiene a los demás a distancia para evitar la posibilidad del rechazo.</p>	<p>Comparte información personal en exceso.</p> <p>Se le dificulta decir "no" a las peticiones de los demás.</p> <p>Se involucra demasiado en los problemas de los demás.</p> <p>Depende de las opiniones de los demás.</p> <p>Acepta el abuso o la falta de respeto.</p> <p>Teme el rechazo si no cumple con las peticiones de los demás.</p>	<p>Valora las opiniones propias.</p> <p>No compromete sus valores por los demás.</p> <p>Comparte información personal de forma adecuada (no la comparte en exceso ni lo contrario).</p> <p>Conoce sus deseos y necesidades personales y puede comunicarlos.</p> <p>Acepta cuando los demás le dicen "no".</p>



La mayoría de las personas tienen una mezcla de tipos de límites. Por ejemplo, alguien puede tener límites saludables en el trabajo, límites porosos en las relaciones románticas y una mezcla de los tres tipos con su familia.



La adecuación de los límites depende en gran medida del entorno. Lo que es apropiado decir cuando uno está con amigos puede no serlo en el trabajo.



Algunas culturas tienen expectativas muy diferentes en cuanto a los límites. Por ejemplo, en algunas culturas se considera totalmente inapropiado expresar las emociones en público. En otras culturas se fomenta la expresión de las emociones.

¿Qué son los límites personales?

Types of Boundaries

Los **límites físicos** se refieren al espacio personal y al contacto físico. Los límites físicos saludables incluyen la conciencia de lo que es apropiado y lo que no en diversos entornos y tipos de relaciones (¿abrazos, apretones de manos o besos?). Los límites físicos pueden ser violados si alguien lo toca a usted cuando no quiere que lo haga o cuando invade su espacio personal (por ejemplo, hurgando en su habitación).

Los **límites intelectuales** se refieren a los pensamientos e ideas. Los límites intelectuales sanos incluyen el respeto por las ideas de los demás y saber qué tipo de plática es adecuada (¿debemos hablar del clima o de política?). Los límites intelectuales se violan cuando alguien desestima o menosprecia los pensamientos o ideas de otra persona.

Los **límites emocionales** se refieren a los sentimientos de una persona. Los límites emocionales saludables incluyen limitaciones sobre cuándo compartir y cuándo no compartir información personal. Por ejemplo, compartir gradualmente la información personal durante el desarrollo de una relación, en vez de revelar todo desde el principio. Los límites emocionales se violan cuando alguien critica, menosprecia o invalida los sentimientos de otra persona.

Los **límites sexuales** se refieren a los aspectos emocionales, intelectuales y físicos de la sexualidad. Los límites sexuales saludables implican la comprensión y el respeto mutuo de las limitaciones y los deseos de la pareja sexual. Los límites sexuales pueden ser violados con el contacto sexual no deseados, la presión para realizar actos sexuales, las miradas lascivas o los comentarios sexuales.

Los **límites materiales** se refieren al dinero y las pertenencias. Los límites materiales sanos implican el establecimiento de límites sobre lo que va a compartir y con quién. Por ejemplo, puede ser apropiado prestar un coche a un miembro de la familia, pero probablemente no a alguien que recién haya conocido esta mañana. Los límites materiales se violan cuando alguien roba o daña las pertenencias de otra persona o cuando la presiona para que le regale o le preste sus pertenencias.

Los **límites de tiempo** se refieren a cómo una persona utiliza su tiempo. Para tener unos límites de tiempo saludables, una persona debe reservar suficiente tiempo para cada faceta de su vida, como el trabajo, las relaciones y los pasatiempos. Los límites de tiempo se violan cuando otra persona exige demasiado tiempo a la otra.