

2018, noviembre

Tres maneras de establecer y mantener límites saludables en las relaciones

En toda relación los límites son necesarios para lograr que sus deseos y necesidades se cumplan y que no se crucen las líneas que usted considera infranqueables.

1. Verbalice sus deseos y necesidades

Lo más importante que usted puede hacer es sentarse a escribir lo que considera no negociable: sus deseos y necesidades principales. Cuando tenga en claro qué desea y necesita, tiene que expresarlo a su pareja. Su pareja debe saber que cada vez que se deja que todas las labores en la cocina, la limpieza, el lavado de platos o de ropa, recaigan en usted, le hacen sentir que usted no es la persona inteligente, educada y fuerte que es.

Su pareja necesita saber que cuando dice que va a estar en casa a determinada hora y siempre llega tarde, eso hace que usted se sienta menos importante, irrelevante e irrespetada.

Sentarse con calma para expresar sus puntos de vista con claridad, crea una sólida base para una relación saludable.

Cuando usted expresa sus deseos y necesidades, está estableciendo límites.

2. Reexamine sus límites cada cierto tiempo

Si desea que sus límites se mantengan, debe reexaminarlos cada cierto tiempo. Además, debe preguntarse:

- ¿Siente que su pareja le ha escuchado y está haciendo los cambios apropiados?
- ¿Siente que usted logró explicarle bien sus necesidades y deseos?
- ¿Siente que su pareja está intentando cambiar pero usted igual se siente ofendida?

Si siente que le escuchan y que su pareja ha realizado los cambios apropiados, probablemente usted se encuentre en buenas condiciones. Si siente dudas en cuanto a si ha comunicado bien sus límites, es mejor que tome asiento y, junto a su pareja, vuelva a examinar estos límites (así como en la escuela, a veces se necesitan diversas estrategias para que podamos entender el contenido, por lo tanto esto es completamente normal y está perfecto).

3. Volver a establecer los límites

Transcurrido cierto tiempo, usted necesita volver a establecer los límites. Regrese al primer paso, tómese un tiempo para fijar los nuevos límites. Recuerde, las relaciones están en constante evolución, lo que significa que nuestro trabajo jamás termina. Continuamente necesitamos hacer un control con nuestra pareja y ver cómo lo estamos haciendo. En cada etapa de la vida, tenemos distintas necesidades y deseos, y a veces el clima de nuestra relación cambia con rapidez. Por este motivo es tan fundamental para la salud y el desarrollo de nuestra relación que reexaminemos, revisemos y restablezcamos con regularidad nuestros límites.

Modificado de: <https://psychcentral.com/blog/3-ways-to-develop-and-maintain-healthy-relationship-boundaries/>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.