

Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva

Sección 6



“Sin límites, actuará, dormirá, trabajará, se quejará, se sentirá usado y cumplirá con las responsabilidades básicas en lugar de tomar decisiones para vivir y amar con plenitud, para trabajar duro y noblemente, para cumplir con su propósito y para contribuir a su mundo con pasión”. (Black, J. y Enns, G, *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. Oakland, CA. Raincoat Books)



Los límites apoyan nuestro bienestar y el de las personas que nos importan. Manejar los límites de manera efectiva puede suponer ser conscientes de nuestros objetivos y valores en medio de encuentros cargados de emociones, tratar a los niños con respeto en todo momento en lugar de adoptar un tono de excesiva intimidad o autoridad, definir lo que está bien y lo que no está bien respecto de la forma en que nos tratan los demás, mantener los límites acordados incluso cuando queremos ceder, o alejarnos de una situación cuando creemos que nuestra participación podría socavar los límites de otra persona.

Los límites tienen especial importancia en las relaciones con personas que han sobrevivido a un trauma. De muchas de ellas se han aprovechado en el pasado y las han dejado sin los medios para establecer o mantener los límites. Establecer límites claros puede proteger nuestras relaciones con los jóvenes y también nos permite mantener un nivel de autoconciencia y autocontrol, lo cual nos protege de la fatiga de la compasión.

Cuando tenemos claro cuáles son nuestros límites, podemos comunicarlos de antemano con calma, en vez de hacerlo en una situación en la que ya se han sobrepasado y las emociones son más fuertes. Al comunicar nuestros límites, estamos más abiertos a conversar e invitamos a la otra persona a que ayude a resolver el problema de cómo respetar los límites de una mejor manera. Conversar sobre los límites con los miembros de la familia puede ayudar a aclarar cómo apoyar los límites constantes y a considerar cualquier excepción a ellos.

Como ocurre con la mayoría de las cosas en la vida, algunos de nuestros límites cambiarán con el tiempo. Las circunstancias variarán, la información sobre nuestros hijos (tal vez en relación con su salud mental, su capacidad de aprendizaje y sus fortalezas) cambiará y nuestras propias prioridades pueden cambiar. Durante este tiempo de flexibilidad, poner en práctica la autocompasión puede ayudarnos a mantenernos anclados en la idea de que estamos haciendo lo mejor que podemos con los recursos que tenemos a nuestra disposición.

Brené Brown ofrece una excelente perspectiva sobre el establecimiento de límites y el vínculo con la empatía y la compasión en este [video de 6 minutos](#).

Elaborado en conjunto con:

ROGERS
InHealth

wise
END STIGMA
TOGETHER
one story at a time

compassionresiliencetoolkit.org

Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva



A modo de ayuda para identificar los límites necesarios, piense en al menos tres formas de completar cada una de las tres oraciones que aparecen a continuación:

- | |
|--|
| 1. Tengo derecho a pedir (ejemplos: privacidad, información antes de tomar decisiones, etc.). |
| 2. Para proteger mi tiempo y energía, está bien (ejemplos: cambiar de opinión, establecer un límite de tiempo, etc.). |
| 3. Las personas no (ejemplos: me humillarán frente a otras personas, revisarán mi escritorio/billetera/cartera, etc.). |

Conductas y creencias en las relaciones que podrían ser signos de que hay límites ignorados o implícitos:

Demasiado apego: dependencia total, "Necesito tu aprobación y apoyo el 100 % del tiempo".

Evasión de conflictos: "Si lo ignoro, desaparecerá en algún momento".

Victimización: se identifica como víctima, "No tengo poder".

Distancia: debido a experiencias pasadas con personas que no respetan los límites, es extremadamente independiente, "¡Atrévete a acercarte!", o evita abrirse con los demás.

Invisibilidad: no quiere que lo vean ni lo escuchen para que no se transgredan los límites.

Tres tipos de límites:

Permeables o con orificios: se establece un límite, pero no se reafirma lo suficiente. Para la mayoría de nosotros, tener límites demasiado permeables permite que otras personas manifiesten conductas no deseadas y puede suponer que estamos siendo demasiado abiertos, lo cual limita nuestra privacidad y nuestro cuidado personal.

Rígidos: son los límites que uno refuerza a toda costa. Los límites demasiado rígidos no nos permiten estar abiertos a nuevas ideas o perspectivas y, a menudo, pueden mantenernos al margen y hacernos inaccesibles.

Flexibles: los límites flexibles son estrictos y claros, pero están abiertos a nuevas ideas y recursos cuando es necesario. Al mismo tiempo, son lo suficientemente cerrados para protegernos de los daños.

Pero, ¿qué ocurre con la compasión?

Mantener los límites no anula nuestra capacidad de brindar cuidado. Seguimos abriéndonos y respetando a los niños, entrando en sus mundos e imaginando lo que han atravesado. En otras palabras, empleamos tanto la empatía como los límites al relacionarnos con los demás. Por ejemplo, si por rabia su hijo le dice algo irrespetuoso, puede responderle: "Siento que estés tan angustiado. Aún así, no está bien que seas tan irrespetuoso conmigo, porque hiere mis sentimientos y no dejaría que nadie te hablara de esa manera. Cuando puedas expresarme tus sentimientos con más respeto, estaré aquí para ayudarte".

Límites entre las interacciones

Entre las interacciones complicadas con nuestros hijos, es muy útil hacer algo para liberar la tensión y volver a prepararnos para la siguiente interacción. Algunos ejemplos son respirar lentamente, visualizar una escena que brinde calma, practicar estiramientos, tararear, salir del entorno por un momento, decir afirmaciones para uno mismo o hablar con un amigo.

Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva



ESTRATEGIAS
DE



CUIDADO
PERSONAL

Reflexione sobre el siguiente fragmento de Michelle Olak mientras piensa en la forma y las razones para establecer límites con compasión.

Y entonces aprendí
que el camino espiritual
no tenía nada que ver con ser amable.
Tenía que ver
con ser verdadero y auténtico.
Tener límites.
Honrar y respetar mi espacio primero,
y después el de los demás.
Y en este espacio de cuidado personal,
ser amable simplemente sucedió, fluyó...
sin el impulso del miedo,
pero sí con el del AMOR.

Por Michelle Olak



A CONTINUACIÓN

Influencia en nuestra cultura familiar: ¿de qué manera establecer límites con compasión comunica nuestra cultura familiar?