

# LA AUTOESTIMA



# APRENDER A PONER LÍMITES

## 1. IDENTIFICA CUÁLES SON TUS LÍMITES

Tomar consciencia de cuáles son los límites de tu vida, esto te ayudará a saber hacia dónde dirigirte y por consiguiente comunicar a los demás tus verdaderos deseos.

Existe una herramienta muy poderosa, tus **emociones**, pues estas te indican cuando algo no te hace sentir bien o cuando un límite está siendo traspasado.

Identifica cuando se presente un sentimiento de frustración, tristeza o enojo ¿cómo te sientes?

¿qué pensamientos tienes? Y

¿qué te haría sentir mejor?



## 2. ACÉPTATE Y ÁMATE

Cuando aspiras a recibir el afecto de las personas en tu exterior, puede que realices acciones que no deseas hacer.



Hay tantas personalidades, temperamentos y puntos de vista, que no podrás recibir este cariño siempre, por lo que es muy importante que comiences a **sembrar amor y aceptación desde tu interior**

### 3. RESPETA LOS LÍMITES DE LOS DEMÁS



¿Cómo reaccionas cuando un amigo, compañero de trabajo, familiar o pareja establece sus propios límites? ¿Te sientes rechazado? ¿respetas los límites de esa persona?

Cuando **alguien establece un límite no te queda más que respetarlo**, algunos motivos quizá los conozcas y otros no pero lo importante es que esa persona te está diciendo algo relevante para ella, valora su opinión y hazle sentir seguro de establecer sus propios límites.

## 4. ESTABLECE LÍMITES TAMBIÉN CONTIGO MISMA



El proceso de identificar tus propios límites, aceptar lo que sientes y amarte a ti mismo, te permite respetar tus deseos, además de cumplir tus palabras . Si tienes claro lo que buscas será más sencillo que tu misma respetes tus propios acuerdos.

## 5. ACEPTA QUE APRENDER A PONER LÍMITES ES PROGRESIVO



Como cualquier hábito o actitud en la vida, la mente necesita un tiempo para reaprender y realizar las cosas de forma distinta.

No te desanimes si un día no pudiste ser claro con tus límites, **todo requiere de un proceso y un tiempo de aprendizaje.**

El primer paso es hacerte consciente de esta situación, ¿Qué ocurrió? ¿cómo te sientes y que es lo que realmente deseas? Dale tiempo a este proceso y mantente firme

## 6. IDENTIFICA CUANDO NO DEPENDE DE TI

Cuando estableces un límite de forma amorosa y clara, ya no está en tus manos que la otra persona pueda comprenderlo, en algunas situaciones lo aceptarán pero quizá habrá momentos en los que no.

Debes **saber que hay cosas que están bajo tu control y otras que escapan de tus manos**, pero ahora sabes que el límite que has establecido surgió de algo sincero y profundo en tu interior, **eres tu prioridad**, esto no quiere decir que estás siendo egoísta, sino que sabes valorar tus sentimientos y decisiones, así como también respetas la forma de actuar de cada individuo



## FÓRMULA PARA PONER LÍMITES

- Cuando sucede \_\_\_\_\_
- Yo Siento (o Sentí) \_\_\_\_\_
- Yo necesito \_\_\_\_\_
- Si tú \_\_\_\_\_ (conducta problema o intolerable)
- Entonces, yo (haré) \_\_\_\_\_ (tu acción concreta de autocuidado para protegerte).
- Si tú persistes en tu comportamiento, entonces yo (haré) \_\_\_\_\_

# Aprender a poner límites

## Pasos para aprender a poner límites



Identifica cuáles son tus límites

Aceptate y amate



Respeta los límites de los demás

Establece límites también contigo mismo



Acepta que aprender a poner límites es progresivo

Identifica cuando no depende de ti



## Ejercicios para decir no de forma asertiva

Di no de forma clara y concisa



Mantente firme ante juicios de valor

Ofrece una solución alternativa



Se empático pero firme

Si no te sientes seguro posterga la respuesta

