

## Mis límites

Por: **María Fernández Sulbarán**

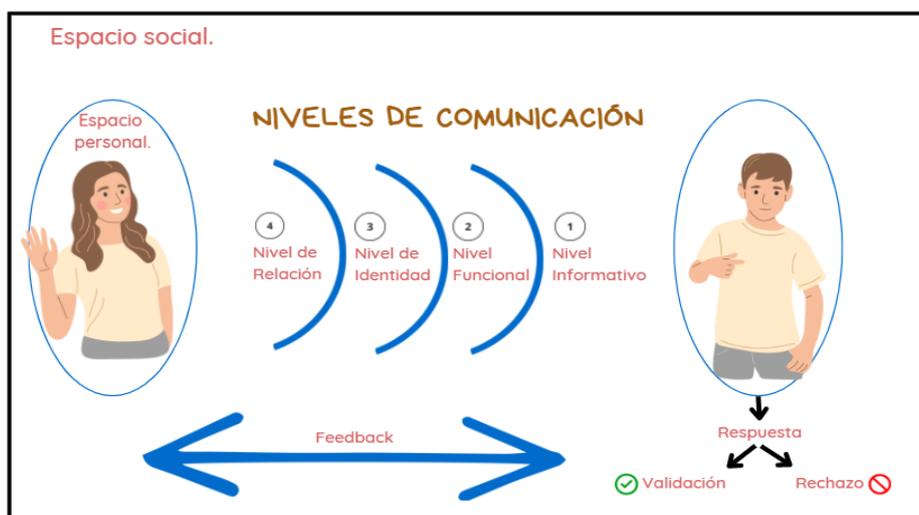
Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

Las *relaciones interpersonales* son vínculos que se establecen con otras personas, con la finalidad de satisfacer necesidades fisiológicas, psicoemocionales y sociales. Estas se edifican sobre los procesos de interacción que implican *qué* se transmite y *cómo* se transmite.

De acuerdo con Castillo (1984), desde el primer contacto tanto el lenguaje *verbal* como *no verbal*, juegan un papel importante en la consolidación de una relación, cuyo proceso es cíclico a través del feedback que se recibe del otro. En primera instancia, se ofrece solo datos de carácter *informativo* (ejemplo, la presentación personal), luego se encomiendan *funciones* (ejemplo, instrucciones de trabajo), posteriormente se abren procesos más vulnerables del *sí mismo* (ejemplo, intereses) y por último, se establece la vinculación socioafectiva (relación). En la Figura 1 se detalla un esquema de estos niveles de comunicación que edifican los procesos de interacción que denotan *límites* entre el espacio social y personal para la configuración de las relaciones.

Figura 1.

### Niveles de interacción



Fuente: Adaptado de Castillo (1984)

Una vez logrado el establecimiento de la relación, las personas se hallan en el proceso de *mantenimiento* de dichos vínculos. Cuando surgen tensiones reiterativas por comportamientos disfuncionales, pueden surgir planteamientos introspectivos como: ¿Me relaciono bien con los demás? ¿Mis necesidades son las únicas que deben satisfacerse o debo pensar en el otro? ¿Qué hago cuando la dinámica de la relación no está funcionando? Estas inquietudes anuncian la poca existencia de límites que ayuden a esclarecer aspectos de la relación.

Los *límites* son normas explícitas que delimitan lo propio de lo ajeno; se enmarcan en reglas sociales, criterios personales y acuerdos entre las personas que conforman la relación. Las diferencias individuales entre los participantes por cuestiones de roles sociales, implican que en las relaciones se deban construir distinciones de poder, jerarquía (por ejemplo, en la familia), sistemas de apoyo y habilidades en la resolución de conflictos, que ayuden a establecer bases estructurales de *cómo comportarse* y *comunicarse* (Minuchin, 2003; como se citó en Puello et al, 2014). Por tanto, hacen de la relación un proceso coherente, que ante la presencia de agentes estresores (adversidades), sus integrantes logran gestionarlos desde la búsqueda del bienestar conjunto (Puello et al, 2014).

Para poder hacer esto, a continuación se presentan una serie de **recomendaciones**:

1. **Comunica:** Transmitir pensamientos y sentimientos es válido en las relaciones, para hacerlo es importante usar: (a) un [estilo asertivo](#), para *respetar* al otro desde su punto de vista y también recibir *escucha activa* cuando se manifiestan las propias percepciones; (b) la [inteligencia emocional](#), para *comunicar las emociones* de forma más *idónea* a la hora de establecer demandas o reclamos. En este punto se vuelve importante el vincularse desde el pensamiento *constructivo* y no destructivo; y (c) la capacidad de tolerancia para *comprender* el *rechazo* o cuando dan *respuestas negativas* a nuestras peticiones, la [gestión emocional](#) es imprescindible.
2. **Asume la co-responsabilidad emocional:** Cada integrante es un sujeto con derechos y deberes para consigo mismo y con el otro, y se vuelve importante

recordar que: (a) siempre debe existir *consenso* en las decisiones de la relación, porque el abuso puede presentarse desde muchos ángulos como el verbal, psicológico, físico o sexual; (b) *aprender a decir No*, esto implica entender que hay conductas que extralimitan los niveles de tolerancia y proteger el bienestar personal es invaluable. También, cuando se comprende que la contraparte (amigo, novio, etc.) tiene dificultades en este proceso, somos partícipes en *indicar por qué es no*; (c) *la empatía no es sinónimo de sometimiento*, reconocer al otro por quien es y las circunstancias que atraviesa es importante; pero, comprender los procesos individuales y establecer jerarquía de prioridades es sano.

3. Establece dinámicas funcionales: Cualquier tipo de dependencia emocional, financiera o social, cohiben la vinculación desde el reconocimiento de la *individualidad* en donde se *elige* estar con el otro. La configuración de la relación implica que las partes involucradas actúen con responsabilidad, asuman riesgos y comprendan los fracasos desde la distinción de *sí mismo*, el *otro* y *nosotros*.

## Referencias

- Castillo Sánchez, G. (1984). Comunicación y relaciones interpersonales. *Comunicación Y Medios*, (4), 41–47. <https://doi.org/10.5354/rcm.v0i4.14922>
- Puello, M.; Silva, M. y Silva, A. (2014). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental Con hijos adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 10(2), 225-246. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982014000200004&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982014000200004&lng=en&tlng=es).