



G R O W P S Y

Autocuidado social

Poner límites forma parte del autocuidado social. Sirve para protegernos, para no hacer algo que no es lo que necesitamos, nos hace daño o no nos hace sentir cómodos. Cuando ponemos esos límites estamos expresando nuestras necesidades. Es importante que seamos consciente de que los demás también tienen sus propios límites (que no tienen por qué ser los mismos que los nuestros) y que los respetemos.

TIPS PARA PONER LÍMITES

- Reflexiona sobre cuáles son tus límites. Piensa qué situaciones te generan malestar o te hacen sentir incómodo. Lo primero es observarte y comenzar a identificar esos límites.
- Recuerda que tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades.
- Utiliza una comunicación asertiva. Expresa tus límites de manera educada pero firme.
- Comienza a decir 'no' cuando no te apetece algo. Puede que sientas miedo al qué dirán, al enfado del otro se enfadará o pensamientos irracionales del tipo «no soy buena persona». Priorizarte está bien y poco a poco será algo que hagas sin esfuerzo.
- Soporta la culpa. Al principio es común sentir culpa, ya que es algo que no solemos hacer y lo vivimos como si hiciéramos algo negativo hacia el otro. Esto irá desapareciendo con la práctica.