

# LÍMITES SALUDABLES



MODULO V

Tu y yo caminamos junt@s  
Rocío Palacios

Tenemos una capacidad innata para establecer límites suaves y seguros basados en nuestra verdad interna y esto es algo que sigue presente en nosotros y la buena noticia es que podemos acceder a ello ahora.

Estar informados, comprender y ver la belleza de nuestras partes protectoras nos permite recuperar el acceso a esa capacidad natural

Bienvenid@ a esta forma de ver



**De niños, conocemos nuestros límites  
por:**

- **nuestro mundo interior**
- **nuestra verdad interior**
- **nuestros límite internos**

**En una experiencia de apego seguro,  
nuestro cuidador principal sintoniza con  
esos límites y los respeta.**



Cuando nuestra verdad interna no fue escuchada, no fue honrada ni validada en nuestra infancia y en su lugar fue ignorada, negada o manipulada, perdemos la conexión con nuestra esencia y tal vez estemos buscando en nuestra vida adulta consejo externo de otros para tomar decisiones.

No solo incorporamos la idea de que nuestra verdad interna estaba equivocada, sino que incluso nos hicieron responsables de los sentimientos de alguien más al escuchar nuestro límites cuando los expresábamos siendo niños.

Nuestro Programa este año nos invita a regresar constantemente a nuestra experiencia de sentir las sensaciones en el cuerpo y de ese modo estamos tomando contacto con la forma en la que la verdad se siente en nuestros sistemas biológicos; nos invita a escuchar aquello que fue silenciado para sobrevivir.

**PARA CREAR LÍMITES SALUDABLES, LO PRIMERO A LO QUE AHORA SOMOS INVITADOS ES A PONERNOS EN CONTACTO CON NUESTROS LÍMITES ACTUALES.**

Esto viene de nuestras verdades actuales, de lo que necesitamos, no necesitamos, creemos, viene de lo que nos gusta, de lo que no nos gusta, de lo que nos resulta cómod@s y lo que nos hace sentir incómod@s.

Primero nos regulamos y son nuestros cuerpos, cuando estamos en estado ventral los que nos indican con sensaciones sentidas lo que es un SI y lo que es un NO.

—

# Nos ponemos en contacto con nuestros límites

Recordamos; primero nos ponemos en estado ventral. Activamos la curiosidad y cuando nos sintamos list@s.... escribimos.

# COSAS QUE SON UN SI PARA MI

# COSAS QUE SON UN NO PARA MI

VOLVAMOS A MIRAR Y  
PREGUNTARNOS  
TEN A MANO TU CUADERNO  
O DIARIO

Cierro los ojos, entro en mi espacio interno de sentir sensaciones, observar con curiosidad lo que sucede dentro de mi cuando me pregunto ¿Cuales son mis necesidades?

Espero.....

Si vienen respuestas, escribo.

Si no vienen respuestas, lo intento otro día.....





# LÍMITES SUAVES Y SEGUROS

Basados en lo que necesitamos aquí y ahora. Basados en la verdad interna que estamos recuperando, y que ahora validamos nosotros mismos.

Estado de nuestro sistema nervioso; Ventral  
Tipo de límite; Suave

Nos sentimos seguros de tener límites, sabemos que están para apoyar a nuestro sistema y también apoyan a los demás.

Son naturales, no son ruidosos porque se basan en el conocimiento interno que tenemos de nuestras necesidades.



# LÍMITES DIFUSOS

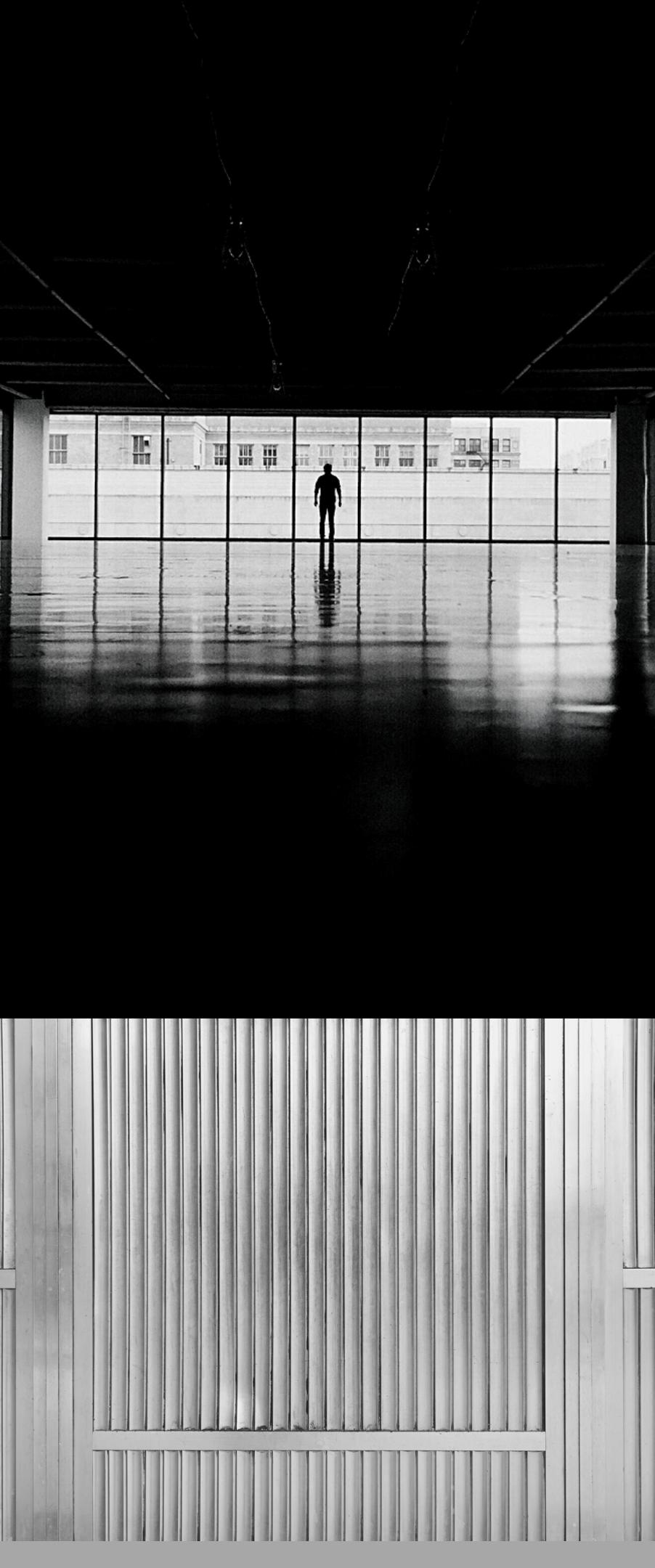
Nuestros si se parecen a este queso gruyere, algunas partes son sólidas y otras tienen agujeros. Aunque pongamos un límite cuando es un no, ese no se puede atravesar fácilmente.

Es muy probable que digamos Sí en automático, aunque nuestro sistema biológico esté diciendo NO.

Este tipo de límites pueden ser resultado de tener papás que están on y off, eso nos coloca en el papel del rescatador o del cuidador de nuestros padres y ello nos ha generado poder seguir perteneciendo y también nos ha dado una "identidad".

- Estado de nuestro sistema nervioso; simpático, huída/lucha
- Tipo de límite; Difuso
- Este tipo de límite se estableció en nosotros cuando fuimos invadidos/abandonados (a veces fuimos atendidos funcionalmente, sin embargo no tenían nuestros cuidadores disponibilidad para atendernos emocionalmente)
- Cuando éramos niñ@s decir "no" era peligro de ser abandonados.
- Cargo con mucho encima y me cuesta decir que no, sin darme cuenta digo si.





# LÍMITES RIGIDOS

La experiencia es responder "no". Es un muro de acero.

Es un "no" automático. Es una respuesta de autoprotección basada en nuestra experiencia de infancia, a menudo nuestro cuidador era peligroso, o abusivo, negligente, o estábamos totalmente absortos y entremezclados con la experiencia emocional y vital de nuestros cuidadores.

A veces este "no" irreflexivo y automático sale aunque sea para la conexión, la intimidad.....

Nada se puede acercar con este tipo de límite. Mantenemos a distancia a los demás.

- Estado de nuestro sistema nervioso; Dorsal vagal - inmovilidad
- Tipo de límite; Rígida
- La cercanía emocional, dejar que otros se acerquen no es una opción.
- Se puede sentir como estar en una isla

Lo más importante en esta primera etapa es conocer nuestros "noes", nuestros "síes", nuestras necesidades y que sean nuestras sensaciones sentidas en el cuerpo las que ahora nos indiquen esos "síes", o esos "noes", incluso esos "quizás".

Y comenzar a observarnos como gentileza comprendiendo que todo esto nació en nuestra infancia y ahora podemos acompañarnos a otra etapa.

Próximamente, en la masterclass del Domingo día 26 de Mayo abordaremos los pasos para establecer nuestros límites suaves, claros y naturales.