

# Límite

Los límites definen a la persona. Es lo que somos y lo que no somos. Son las &ldquo;fronteras&rdquo; físicas y emocionales que nos demarcan, y que permitimos o no que otros crucen; según las experiencias que hayamos tenido en la vida y el impacto que las mismas nos han causado.

Los límites saludables nos permiten interactuar con otros en interdependencia, respeto, autenticidad, intimidad y nos fortalecen la libertad de sentir, pensar y actuar.

-

Los límites tienen dos vías de aplicación:

- Los límites que ponemos a los demás
- Los límites a nosotros mismos

-

Y existen dos tipos de límites

- Límites funcionales: Capacidades para hacer una tarea. (Desempeño, iniciativa, disciplina y organización)
- Límites relaciones: Capacidad de ser asertivo en las relaciones con otros.

Cuando nuestros límites son débiles, tenemos problemas para confrontar el control, la presión, las exigencias y las necesidades de los otros. No nos damos a respetar o no respetamos a los otros, y las consecuencias son relaciones emocionales no sanas, en donde se pueden presentar maltrato, dependencias, adicciones, aislamiento, resentimiento, roles de víctima, en general falta de afecto genuino.