

GACETA DESARROLLO *humano*

LÍMITES

PODER JUDICIAL
ESTADO DE MÉXICOOFICIALÍA MAYOR
PJCDMXRECURSOS HUMANOS
PJCDMXDIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

PAEP:

Lic. Lidia Michelett López Roque
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

EDITORIAL	6
REFLEXIÓN DEL MES	6
El Dilema De Los Erizos	6
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	7
LIBRO: Cuestión de Límites	7
PELÍCULA: Las cosas por limpiar	7
PSICOLOGÍA DE HOY	8
Definición de Límites	8
La importancia de los límites	10
CONSTRUYÉNDONOS	12
Aprender a responsabilizarme y a decir “No”	12
Límites y Asertividad	15
Límites en la vida cotidiana	17
Los límites y la Violencia	20
AYUDÁNDONOS	22
¿Cómo saber cuándo un límite deja de funcionar?	22
¿Cómo construir nuevos?	
Reflexionando sobre nuestros límites familiares	25
SALUD	27
La importancia de respetar mis límites	27
Ahimsa en la práctica de Yoga	
ENTRETENIMIENTO	29
REFERENCIAS	30

EDITORIAL

Estimados lectores, el equipo PAEP agradece su preferencia, el tema que abordaremos en esta ocasión es sobre Los límites, esta palabra la escuchamos cada vez más y con mayor frecuencia en las redes sociales, programas de radio o inclusive entre nuestros conocidos, sin embargo, en ocasiones se ha mal interpretado su significado, por ejemplo, algunas personas pueden asociar la palabra "límite" al autoritarismo o prohibición de la libertad, *¿pero a qué nos referimos cuando hablamos de límites? ¿Cómo podemos establecerlos sin transgredir los derechos del otro? ¿Qué tipo de límites existen?* Estas preguntas se resuelven en las siguientes páginas por lo que invitamos a continuar leyendo, el conocer sobre los límites personales nos ayuda a consolidar quienes somos, reconocer y respetar nuestros propios derechos, promover una mejora en nuestras relaciones y nos ayudan en nuestro bienestar.

Equipo PAEP

Reflexión del mes

EL Dilema Del Erizo

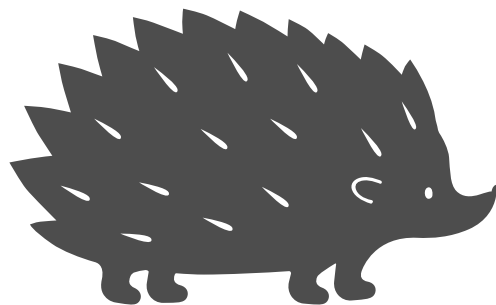
Parábola de Artthur Shopenhauer

Recopilado por:
Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez

En un día muy helado, un grupo de erizos que se encuentran cerca sienten simultáneamente la necesidad de juntarse para darse calor y no morir congelados.

Cuando se aproximan mucho, sienten el dolor que les causan las púas de los otros erizos, lo que les impulsa a alejarse de nuevo.

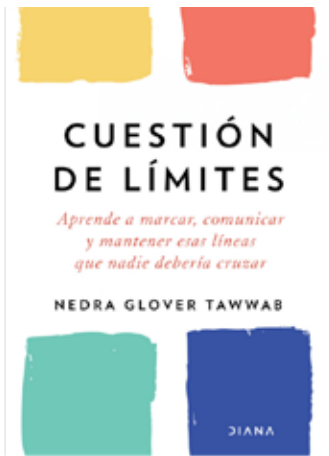
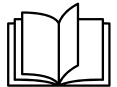
Sin embargo, como el hecho de alejarse va acompañado de un frío insoportable, se ven en el dilema de elegir: herirse con la cercanía de los otros o morir. Por ello, van cambiando la distancia que les separa hasta que encuentran una óptima, en la que no se hacen demasiado daño ni mueren de frío.



En librerías y plataformas

Recopilado por: Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez

Cuestión de límites / 2021



Una guía para aprender a establecer límites protectores en nuestra vida y sentirnos más libres que nunca.

¿Alguna vez te has preguntado por qué de repente el autocuidado se ha vuelto un concepto tan popular? La respuesta podemos encontrarla en la ausencia de límites, en la incapacidad que a menudo tenemos de comunicar a los demás nuestras necesidades de forma asertiva. La falta de límites nos conduce a una cultura del burnout y a una sociedad exhausta y sobrepasada. Necesitamos cambiar esta tendencia, y saber trazar límites saludables es la clave.

Nedra Glover Tawwab presenta un conjunto de sencillas herramientas basadas en distintas técnicas psicológicas que nos ayudarán a mejorar nuestra asertividad y a establecer límites saludables en todas las áreas de nuestra vida. Comprenderemos también cuál es el coste personal de no saber marcar límites, y aprenderemos cómo comunicarlos y mantenerlos para mejorar nuestras relaciones, nuestras amistades, las dinámicas familiares, el equilibrio entre trabajo y vida personal y, en definitiva, nuestra salud mental a largo plazo.



Las cosas por limpiar / 2021

Miniserie de la plataforma Netflix que nos cuenta la historia de una madre soltera que debe lidiar con severos problemas financieros, una mujer que se dedica a los trabajos domésticos. Ella lucha contra la pobreza y otra serie de dificultades a las que debe sobreponerse por el bienestar de su hija. Es importante mencionar que la historia que vemos en la pantalla parte de las vivencias reales de la autora Stephanie Land.

“Tras librarse de una relación abusiva, una joven madre hace trabajos domésticos, mientras lucha por construir un mejor futuro para ella y su hija”



Definición de Límites

Elaborado por:

Mtro. en Psicología José Alberto Hernández Pulido

Es frecuente escuchar a las personas decir cosas como tienes que poner límites para que no te afecte, o es importante que tus límites sean fuertes, o bien a la niñez establécele límites, sin embargo, cuando yo escucho algo así, siempre viene a mi mente la imagen de un lugar en donde se pueden adquirir esos límites, pero ¿es así de sencillo? Por principio, yo diría que no son algo que se pueda conseguir como una mercancía o producto, más bien yo hablaría de ejercitar los límites, lo cual hace referencia más que a una materia tangible, a un proceso que como tal tiene que ejercitarse y es tan distinta esta tarea, como personas existimos en el mundo, de este modo que no es así de simple decir, márcale límites.

Para tener una idea de lo que hablo, comenzaremos por definir qué son los límites, hacen referencia a las señales o fronteras, mismas que indican al menos dos cosas, la primera sería hasta donde llega mi persona mi ser, lo que soy yo y en segundo lugar lo que no soy, lo que no es mío, es decir, los límites hacen referencia para mí y para los demás.

Pensando en las familias, los límites serían las reglas que definen quiénes participan, y de qué manera en los subgrupos, los límites tienen como propósito, diferenciar al sistema al interior y al exterior, algo similar a lo que mencionaba en el párrafo anterior. Minuchin (1986).

En este sentido, la función de los límites consiste en preservar la diferenciación del grupo familiar; esto es, ofrecer protección psicosocial a sus integrantes, pero además acomodo y transmisión de una cultura, dicho de otra manera, otorga a los integrantes un sentido de pertenencia y un sentido de separación (Umbarger, 1983). Si esto lo trasladamos a un plano individual, no sería muy diferente, la función de los límites para mi ser, será diferenciarme del resto, y al mismo tiempo ofrecer un espacio vital propio, que contribuya a definir mi identidad y además mi autonomía.

Es útil distinguir cuatro tipos de límites: claros, difusos, rígidos y flexibles (Montalvo, 2009):

- ✓ **Claros:** debido a la precisión y claridad con las que están definidos, permiten a los miembros del subgrupo desarrollar sus funciones y al mismo tiempo facilita el contacto con otros integrantes.
- ✓ **Difusos:** dentro de una familia con límites difusos, los miembros de ésta, no saben con precisión quién, cómo y cuándo deben de ejecutarse acciones, existe falta de autonomía, hay amontonamiento.
- ✓ **Rígidos:** límites que tienden al no cambio, es decir, mantenimiento de ciertas reglas que fueron útiles o funcionales en un periodo, pero que si no se actualizan se pueden volver perjudiciales para el desarrollo de los miembros de la familia.
- ✓ **Flexibles:** caracterizados por la capacidad de modificación y adaptación a las necesidades de desarrollo de la familia y de sus diversos subgrupos.



La importancia de los límites

Recopilado por:
Psicóloga Juana García González

La vida cotidiana nos exige el respeto de los límites en todos los ámbitos en donde interactuamos. No es bueno para nadie trabajar en exceso, descansar demasiado, comer de más, excederse en la práctica de deportes o exigirle al cuerpo más de lo que puede hacer.

El respeto a los límites es el arte de la moderación tan difícil de lograr y que no todos son capaces de practicar. Muchos comen y beben en exceso, se convierten en adictos al trabajo, al deporte o al sexo; pueden dedicar sus vidas a intentar saltar más alto, correr más ligero, levantar más peso, ser más atléticos, más flacos, más jóvenes, exigiéndose a sí mismos y realizando verdaderas proezas con sus cuerpos.

El hombre que aprende el arte de la moderación puede permitirse ser más feliz y tener más alto su amor propio, porque se acepta como es, no necesita exigirse ser quien no es, ni sufrir privaciones, ni hacer más de lo que puede sin respetar su cuerpo, y darse cuenta, solo aceptando sus límites los puede trascender.

Los límites al igual que el lenguaje, no son una adquisición individual sino una construcción colectiva. El sentido mismo de la sociedad y la cultura no es otro que habilitar ciertos límites que nos permitan vivir juntos.

Esa es precisamente la función de los límites, proveer un marco lógico para la convivencia. Los límites tienen dos caras: la de la prohibición y la de la posibilidad. Su sentido entonces, no está solo en lo que se prohíbe, sino también en lo que se habilitan. Calbert (2016)

Muchos límites se pueden transmitir sin necesidad de una prohibición o una lucha de poder con los que nos rodean, sino como parte del proceso de enseñanza, del mismo modo que se aceptan los límites que implica aprender un lenguaje o vivir en sociedad.

Se aprende a respetar límites desde la niñez, pero cuando la crianza ha sido permisiva sin esa oportunidad, se favorece la formación de un carácter débil, orientado hacia la persecución del placer, con tendencia a transgredir reglas sociales y a no tener respeto por los demás, Rosemond (2009).

Respetar los límites nos hace más confiables, más seguros de nosotros mismos y más dignos de respeto. Una vida sin límites, lejos de ser gratificante, produce mucha frustración y termina siendo autodestructiva.



Aprender a responsabilizarme y a DECIR "NO"

Elaborado por:
Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

Decir "no" es una habilidad que facilita establecer límites, permitiendo poner una barda donde conozco qué es lo que estoy dispuesto o "no" a hacer, que si voy a permitir y que "no".

Desde pequeños hemos sido educados para complacer y agradar a las personas, diciendo "sí" a todo, para ser aceptado y adaptarnos al entorno, posponiendo la libertad del ser humano, generando las siguientes consecuencias de no saber decir "no": malestar emocional, sentimientos de inferioridad, baja autoestima, aplaza la posibilidad de usar la libertad ya que la gente termina viviendo la vida que otros quieren que uno viva, implicando pérdida de amigos, dinero, de algún trabajo y no lograr un objetivo personal y/o profesional.

Al ser una habilidad, se trata de un comportamiento aprendido y empezar a orientarse a la otra opción, la libertad de elegir decir "no", dándonos la posibilidad de no sobrepasar nuestros propios límites y dar lo mejor dentro de nuestras posibilidades. Es decir, distinguir qué queremos, qué podemos, qué deseamos y saber hasta qué momento uno se siente cómodo, no quitándonos más allá de lo que podemos dar.

Cuando tenemos una visión muy clara en nuestra vida, va a ser mucho más fácil poder decir "no", sino tenemos esa visión en la vida y decimos "sí" a todo, nuestra vida se puede ir hacia otro sitio y a lo mejor puede llegar a un futuro que nosotros no deseábamos estar, todo por no tener la valentía de decir "no".

Hay que tener en cuenta, que con la libertad viene la responsabilidad, si decimos “no”, hay que afrontar las consecuencias, así también cuando decimos “sí”; hacernos responsables de la decisión que tomamos, aceptando las consecuencias de nuestros actos y decisiones.

El aprender a decir “no”, se relaciona con respeto, empatía, asertividad. Ser asertivo es saber decir que “no” y no sentirse culpable, es defender nuestros derechos y al mismo tiempo no violar los derechos de los demás.

Es importante mencionar que no se dice “no” en automático o por rebeldía, siempre hay un sustento, un para qué, una intención. A continuación, se muestra un modelo del “PODER” decir “no”:

P	Propósito: ¿Cuál es el propósito del otro de pedirme lo que me está pidiendo? (para qué, hay una intención)
O	Opciones: ¿Qué opciones tengo?, ¿cuáles son mis recursos?
D	Definir: ¿Cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde? Definir todo lo que tengo que hacer para tomar la decisión
E	Emociones: ¿Qué emociones me causa esto?
R	Responsabilidad: si asumo esta o aquella decisión, ¿cuál es mi responsabilidad?



Este modelo engloba lo racional, emocional y, por último, la acción.

Ejemplo:

Sofía es secretaria que trabaja de lunes a viernes, y tiene una fiesta de su hija el sábado. El viernes por la tarde el jefe le dice: “sabes, requiero que mañana sábado estés aquí en la oficina ya que es muy importante porque hay una junta especial y debes estar” ...**QUÉ RESPUESTA SE PUEDE DAR...**

P	Para recibir documentos, informar todo lo relativo al departamento, etc.
O	El horario y duración de la junta?
D	Definir el tiempo disponible que posee Sofía
E	Ocasiona miedo, enojo, culpa
R	Ambas decisiones generan un costo emocional y negociar valorando las opciones

Respuesta:

“Entiendo para usted lo importante que es mi presencia en la junta, sin embargo, llevo dedicando tiempo, dinero y esfuerzo en la fiesta de mi hija, por lo tanto, decido “no” venir a trabajar mañana ya que me toma de improviso esa reunión, y estoy consciente de las represalias que pueda ocasionar mi decisión”.

Esa respuesta es equilibrada, asertiva, no yendo a los extremos, tanto agresivo como pasivo, lo cual se mencionará más adelante.

Para finalizar, es de suma importancia pensar antes de actuar, darse cuenta cuando anteponemos las necesidades de los demás antes que la de nosotros mismos. El decir “no” nos ayuda a definir y poner límites, tomar decisiones propias, tenemos derecho a elegir lo que deseamos o “no” hacer y tomar el control de nuestra vida. Nuestros derechos son tan importantes como los de los demás, por eso hay que aprender a ser asertivos y saber distinguir en qué momentos decir “sí” o “no”, hasta sentirnos cómodos y que no nos quite más allá de lo que podemos dar sanamente.

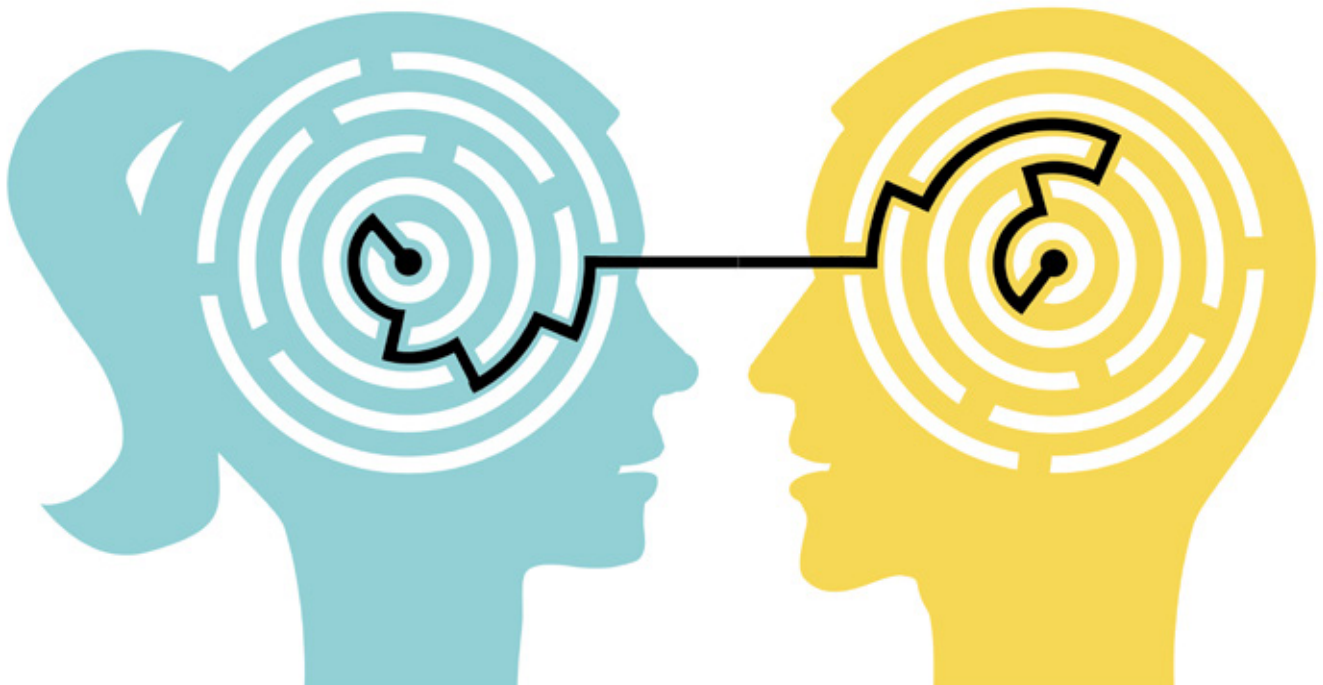
Límites y asertividad

Recopilado por:
Psicóloga Diana Martínez Sánchez

“Lo más importante que aprendí a hacer después de los cuarenta años fue a decir “no” cuando es “no”.

Gabriel García Márquez

Ya que el tema principal de esta Gaceta son los Límites, y este apartado se enfoca en límites y asertividad, comenzaremos estableciendo para usted querido lector, la definición de Asertividad; es una palabra que tal vez ya hemos escuchado, probablemente en alguna conversación, curso o con algún profesional de la salud, pues bien, referente a esta definición Consuegra (2010), señala la asertividad como “Expresión de los pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada, respetando los derechos de las demás personas” (p. 29).



Hasta ahora en cuanto a los límites, hemos revisado su definición, importancia y la responsabilidad que conlleva el decir no, por medio de la asertividad, precisamente, podemos lograr la expresión de aquellos límites que hayamos establecido. Cuando utilizamos la asertividad para comunicarnos, es decir, que nuestra conducta y expresión se base en el respeto tanto para los demás como para nosotros mismos, se dice que lo hicimos por medio del estilo asertivo.

Además del estilo asertivo Castaner (2014), menciona que nos sería complicado entender la asertividad sin las otras dos conductas o estilos que NO son asertivos, estos son la sumisión o pasividad y la agresividad. Dice también que no son opuestos entre sí, sino que conforman un continuo por el que nos vamos moviendo, dependiendo de con quién nos relacionemos o de las situaciones en las que nos encontremos, será entonces que nos mostremos más sumisos/pasivos, agresivos o asertivos.

Continuando con Castaner en el 2014, ella señala las siguientes características que pertenecen a los tres patrones/estilos de conducta:

Estilo sumiso o pasivo	Estilo asertivo	Estilo agresivo
“Cuando una persona no se respeta a sí misma ni defiende sus propios derechos. A veces, se pone “demasiado” en el lugar del otro y se olvida de sí misma en su afán de complacer a los demás. La sumisión está directamente relacionada con la baja autoestima” (p.11).	“Autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás” (p.9).	“Defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás. A veces no los tiene realmente en cuenta, otras carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones” (p.11).

En este sentido, podríamos agregar que la Asertividad y los Límites están ampliamente relacionados, pues por medio de la Asertividad es cómo podemos comunicar y mantener nuestros límites, estableciéndolos también en el respeto por nosotros mismos, al igual que por los demás.

Tomando en cuenta la frase de García Márquez que se menciona al principio de este apartado, en donde dice “Lo más importante que aprendí a hacer después de los cuarenta años fue a decir “no” cuando es “no”. Podemos señalar que como dice Castaner (2010), refiriéndose a la capacidad o estilo de ser asertivo, no es algo innato e inamovible, sino que se puede ir aprendiendo en el transcurso del tiempo, este tipo de habilidades sociales solamente se aprenden mediante la práctica, por lo que resulta muy importante que reconozcamos nuestros propios recursos de comunicación y así nos permitamos desarrollar relaciones interpersonales beneficiosas.

Límites en la vida cotidiana

“Los demás respetarán tus límites si les indicas dónde están”.

Walter Dresel

Recopilado por:
Psicóloga Aída Salazar Pérez

Cuando hablamos de límites en la vida cotidiana nos referimos a condiciones a las que no debemos llegar aun cuando nos acerquemos. Es decir que, aunque tengamos relaciones cercanas de confianza e intimidad siempre existirá esa línea invisible que no debe traspasarse sin el acuerdo de los otros. Los límites no se refieren a imposiciones, castigos limitantes o abuso de poder sino al respeto y cuidado de uno mismo y de los otros.

Como comentamos los límites son líneas invisibles que conviene respetar. Pero entonces ¿cómo reconocer el límite? para comprender veamos estos ejemplos:

En la escuela podemos tener uno o varios maestros amigables que permiten ser tratados con familiaridad por sus alumnos dado que eso propicia la confianza y comunica aceptación, pero no convendría perder el límite de la autoridad que tiene el maestro permitiendo un trato irrespetuoso de sus alumnos, pues el respeto debe mantenerse para el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza. Lo mismo aplicaría en las relaciones de padres de hijos adultos en donde se mantiene la cercanía, intimidad y en algunos casos la autoridad sin que esta obstaculice el desarrollo de

la identidad independiente de sus hijos pasando el límite de imponer sus deseos y necesidades sobre los deseos y necesidades de los hijos; del mismo modo los hijos pueden vivir una vida independiente y necesitar privacidad sin pasar el límite del respeto y consideración a sus padres, por ejemplo, dejando de avisar que no llegarán a dormir a casa o que no asistirán a una comida cuando se les espera para ello. Las relaciones en el trabajo también nos plantean la necesidad de mantener límites respetuosos que ayuden al buen desempeño de la tarea diaria. Pensemos en un espacio reducido para trabajar en el que algún miembro del grupo tiene gusto por escuchar música a un volumen que distrae e incomoda a los demás miembros, en ese caso se hace necesario pedir respeto a los límites que impone el lugar en el que se está para reducir la incomodidad y los distractores bajando el volumen en beneficio de todos.

Otro límite que conviene mantener y respetar es el personal. Los límites personales son reglas impuestas por nosotros mismos que nos ayudan a relacionarnos de manera adecuada con otros. Estos límites incluyen los límites físicos, intelectuales, emocionales, sexuales, e inclusive de tiempo (Therapistaid, 2016).

Los límites físicos se refieren al espacio personal y al contacto físico. Los límites físicos saludables incluyen la consciencia de lo que es apropiado y lo que no lo es en diferentes entornos y tipos de relaciones, como abrazos, besos, apretones de manos, etc. Los límites físicos se traspasan cuando alguien a otro sin permitirle que lo haga o cuando se invade el espacio personal de otro hurgando entre sus cajones.

Los límites intelectuales se refieren a las ideas, pensamientos y creencias. Los límites intelectuales sanos incluyen el respeto por las ideas, pensamientos y creencias de los otros. Los límites intelectuales se traspasan cuando alguien desestima o menosprecia las ideas, los pensamientos y creencias de otros.

Los límites emocionales se refieren a los sentimientos de las personas. Los límites emocionales saludables hacen referencia a cuando compartir o no los sentimientos, emociones e información personal. Por ejemplo, elegir compartir de manera gradual información personal durante el desarrollo de una relación o revelarlo todo desde un principio. Los límites emocionales se traspasan cuando alguien critica, inválida o menosprecia los sentimientos de otro.





Los límites sexuales se refieren a los aspectos emocionales, físicos e intelectuales de la sexualidad. Los límites sexuales saludables implican la comprensión y el respeto mutuo por las limitaciones y deseos de la pareja sexual. Los límites sexuales se transgreden por el contacto sexual no deseado, la presión para realizar actos sexuales, las miradas lascivas o comentarios sexuales inadecuados.

Los límites materiales se refieren al dinero y las pertenencias. Los límites materiales sanos implican el establecimiento de lo que se va a compartir y con quien. Por ejemplo, puede ser apropiado prestar el coche a un miembro de la familia, pero probablemente no lo es prestarlo a alguien que se acaba de conocer. Los límites materiales se transgreden cuando alguien toma, roba o daña las pertenencias de otro.

Los límites de tiempo hacen referencia a cómo una persona hace uso de su tiempo. Para tener límites de tiempo saludables se debe reservar el tiempo suficiente para cada aspecto de la vida, como el

trabajo, las relaciones y el esparcimiento. Los límites de tiempo se transgreden cuando se exige demasiado tiempo o no se respeta el tiempo de otro.

Queda claro que los límites no se refieren a prohibiciones, castigos o abuso de poder, en todo caso son puntos de coincidencia entre los miembros de un grupo y tienen que ver con conductas que dan orden y respeto por sí mismo y los demás.

Como hemos visto los límites ayudan a mantener relaciones armónicas entre los miembros de un grupo, ya sean estas relaciones familiares, laborales, escolares o con compañeros ocasionales, es decir, los límites ayudan a relacionarse adecuadamente con cualquier persona. Cabe recordar y hacer énfasis en que la conducta asertiva es guía para establecer límites claros.

Podemos acercarnos, pero conviene mantener el límite.

Límites y la violencia

Recopilado por:
Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez

¿En algún momento de la vida te ha costado trabajo poner límites a situaciones que parecen no tener tanta importancia, pero que sientes incomodidad al dejar que sucedan como si nada pasara?

Es muy probable que eso que experimentaste haya sido lo que llamamos violencia cotidiana, esa violencia que es casi imperceptible, que no deja marcas en el cuerpo, sin embargo, lastiman el amor propio o autoestima.

El psicoterapeuta Luis Bonino (1991), propone el término “Micromachismos” para dar nombre a prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana. Estos en apariencia pueden parecer no dañinos, incluso pueden resultar normales o intrascendentes en las interacciones personales.

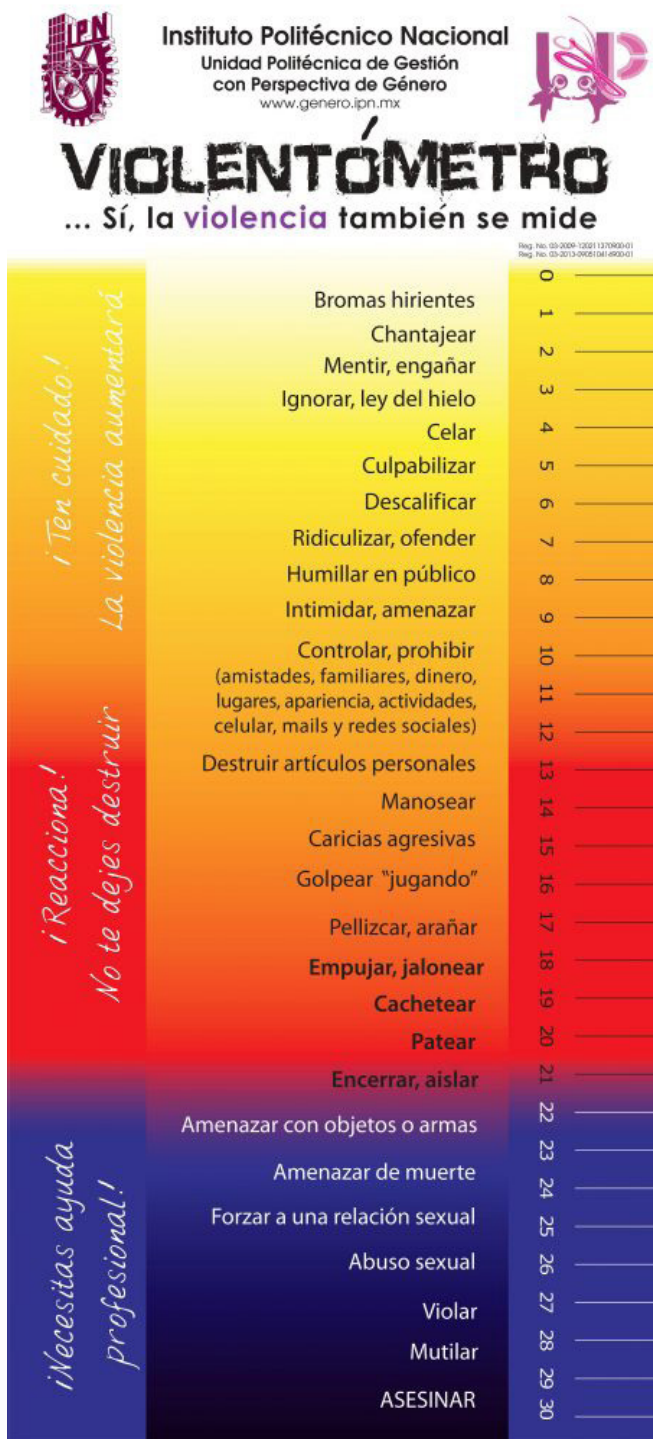


De la Garza y Derbez (2020), son autoras del libro “No son micro. Machismos cotidianos”, en el que recopilan una serie de frases, gestos y situaciones variadas que permiten visibilizar este tipo de conductas. Veamos algunas expresiones que ejemplifican estas prácticas.

- ☑ ¡No tienes ni idea!
- ☑ ¡No sabes razonar!
- ☑ ¡Tú exageras!
- ☑ ¡Tú estás loca!
- ☑ Deberías ser más femenina
- ☑ Fue tu culpa, quién te manda vestirse así
- ☑ Seguro estás en tus días
- ☑ ¡Mujer tenía que ser! (al conducir un auto)
- ☑ A las mujeres no hay que entenderlas, sólo amarlas
- ☑ Macho que se respeta, no llora
- ☑ Qué bien cocinas, ¡Ya te puedes casar!
- ☑ ¿No te vas a arreglar?

Algunas de estas prácticas son tan sutiles que habitualmente pasan inadvertidas y, cuando se denuncian, son tildadas de exageraciones o se les resta importancia. Bonino (1991) menciona que los efectos de los micromachismos en las mujeres suelen provocar un agotamiento de sus reservas emocionales, una actitud defensiva, sentimiento de derrota e impotencia que producen un deterioro en su autoestima, aumento de la inseguridad y disminución de las funciones mentales superiores.

Siguiendo con esta idea, un material gráfico que es de gran utilidad es el violentómetro. Esta herramienta fue desarrollada por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional (México), que nos ayuda a visibilizar las diferentes formas de violencia que se manifiestan en la vida cotidiana de mujeres y hombres, y que la mayoría de las veces no se tienen en cuenta o se confunden o desconocen, la violencia es tan sutil que en muchas ocasiones no nos permite poner unos límites claros por temor a ser juzgadas/os como exageradas/os.



Te invitamos a conocer un poco más del tema de los límites y la violencia, las clasificaciones que existen de los micromachismos, y sobre todo romper con la idea de que “no pasa nada”.

¿Cómo saber cuando un límite deja de funcionar? ¿Cómo construir nuevos?

Recopilado por:

Mtro. en psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

*“Si quieres enderezar algo,
primero intenta retorcerlo aún más”*

Lao Tsé

De manera cotidiana podemos escuchar, leer o incluso decir “pon límites”, “los límites son importantes”, “tus hijos necesitan límites”, “no has puesto límites con tus compañeros de trabajo” ... entre muchas otras referencias., la cuestión, es que no se establezcan límites, los hay, pero no están claramente establecidos o no son funcionales ya, o incluso no son como nos gustaría, pero existen.

Para aludir a los límites como algo más allá de “¡hasta aquí!” y empezar a distinguirlos como algo constante, empezaremos por hacer referencia, nuevamente a lo que Minuchin (1986) menciona, y es que, estos están constituidos por las reglas que definen quiénes participan y de qué manera lo hacen en una familia, cuya función es proteger la particularidad del sistema.



Tomando como referencia lo anterior y ampliando su definición más allá de las familias, el sistema en el que nos encontremos puede ser análoga, en cuanto a la existencia de límites establecidos tanto implícita como explícitamente, y que regulan el comportamiento, es decir los límites no son solo aquellos que nosotros mismos podemos definir propositivamente, sino los que también establecemos o aceptamos implícitamente; como el de las funciones de un puesto de trabajo y o algunas normas sociales como las de un saludo, palabras de aliento a personas cercanas durante alguna dificultad, entre muchos más. La cuestión de los límites como reguladores de nuestros comportamientos es que pueden ser determinados de forma externa a los sistemas de pertenencia (familias, equipos de trabajo, etc.) por sistemas más amplios en los que estén inmersos (comunidades, empresas o instituciones); también es importante mencionar que, como individuos, constituimos un sistema, y por lo tanto estar inmersos en sistemas más amplios.

Para fines prácticos de esta sección resaltaremos que los límites que se pueden establecer de forma propositiva entre nosotros y los demás, en algún momento son funcionales, no funcionar del todo

o quedar totalmente sin vigencia ante cambios o circunstancias; pueden ser límites que, a pesar de ser igualmente aplicados, ser ya no vigentes ante los cambios (el crecimiento de los hijos, cambio de escuela, cambio de trabajo, nuevo puesto laboral o funciones desempeñadas, ruptura amorosa, o incluso cuando algo ya no resulta grato a la propia integridad).

Aunque los límites son algo constante e inevitable, no quiere decir que no se puedan modificar, y para ello se puede tomar en cuenta que están dentro de un sistema amplio y entre los subsistemas. Se describen tres tipos: **a) claro: y que definen las reglas de interacción con precisión, todos saben qué se debe hacer y qué se debe esperar; b) difusos: donde las reglas no son claras ni firmes y; c) rígidos: los cuales definen interacciones inflexibles (Minuchin, 1986).**

Resumiendo todo, los límites no son solo ponerle un "hasta aquí" a algunas personas, sino que en general son los indicadores que dicen qué y cómo relacionarnos, establecidos de forma explícita o implícita por contextos en los que nos desarrollemos y que pueden verse mermados o modificados por situaciones que llevan a reorganizarlo. En pocas

palabras, el límite deja de ser funcional cuando ya no logra mantenerse óptimo entre las personas (cuando no se logra el manejo de los hijos, comienzan dificultades en el área de trabajo, no se logran acuerdos en la pareja, etc.).

Y a todo esto ¿cómo modificar los límites cuando ya no son funcionales? Antes de responder la pregunta, es importante advertir que la siguiente descripción va en contra de la lógica ordinaria y que según Nardone (1999) puede tener un efecto de dos tipos:

a. Se puede descubrir una serie de modalidades de pensamiento y de acción para empeorar la situación, logrando saber qué se tendrá que evitar hacer o pensar. Una forma de detener lo que ya se estaba haciendo.

b. Al estimular la fantasía en dirección de complicar las dificultades, surgen involuntariamente soluciones alternativas no imaginadas.

Para obtener los efectos anteriores es importante expresar la técnica al preguntarse repetidamente, durante algunos días: '¿Cómo podría empeorar las cosas?, ¿cómo podría, si quisiera, voluntaria y deliberadamente, incrementar la situación problemática en la que me encuentro?, ¿cómo debería pensar o no pensar para empeorar aún más las cosas? '. (Nardone, 1999, p. 138)

Para efectos de conocer la técnica anterior, posiblemente será desconcertante al plantearse el cuestionamiento de ¿cómo empeorar?, pero, no se han planteado ya en múltiples ocasiones ¿cómo mejorar y sin tener cambio alguno? tal vez, valdrá la pena intentar algo diferente, genuinamente diferente a la lógica ordinaria... y obtener una modificación de los límites que median la actual relación no funcional que se busca cambiar.

A veces para modificar los límites, debemos transgredirlos un poco e ir más allá para saber qué y cómo transformarlo.



Reflexionando sobre nuestros

límites familiares



Elaborado por: Psicólogo
Tirso Febronio Tejeda Sanabria

La familia es el lugar donde se gesta y se da forma a nuestra humanidad, existe un proceso de socialización a través de la familia, en el que aprendemos nuestros valores, creencias y límites, los cuales se convierten en pautas de conducta sobre nuestra manera de percibir el mundo, sobre cómo dirigir nuestra vida, y de lo que permitimos o no de las otras personas, es el lugar en el que creamos nuestra dignidad y autoestima fundamental.

En esta ocasión abordaremos el tema de los límites familiares, dentro de las familias existen límites dichos y no dichos, muchas veces en forma de reglas, sobre lo que está permitido hacer o no hacer, de lo que se puede hablar o está prohibido, incluso sobre la vivencia de nuestras emociones, los límites varían de familia en familia, dependiendo del país, comunidad o región.

Jacob Lavy fue un doctor en medicina, de origen Rumano, que trabajó toda su vida profesional en la solución de los conflictos humanos dentro del contexto familiar, el fruto de su obra y experiencia es la creación de la técnica conocida como Psicodrama", el psicodrama es una técnica terapéutica que toma

elementos de la filosofía existencial y el teatro, donde el principal objetivo terapéutico consiste en la dramatización o actuación de los conflictos familiares del paciente.(Simonetti et al.,2015)

Un elemento muy importante dentro de la teoría del psicodrama, es el concepto de sociometría, la cual consiste en el estudio de las relaciones entre individuos, midiendo elementos como simpatía, hostilidad, indiferencia, respeto, desprecio, tolerancia, etc. Esta información está representada por la distancia física entre los miembros de una familia dentro de la actuación de los conflictos familiares. (Simonetti et al.,2015)

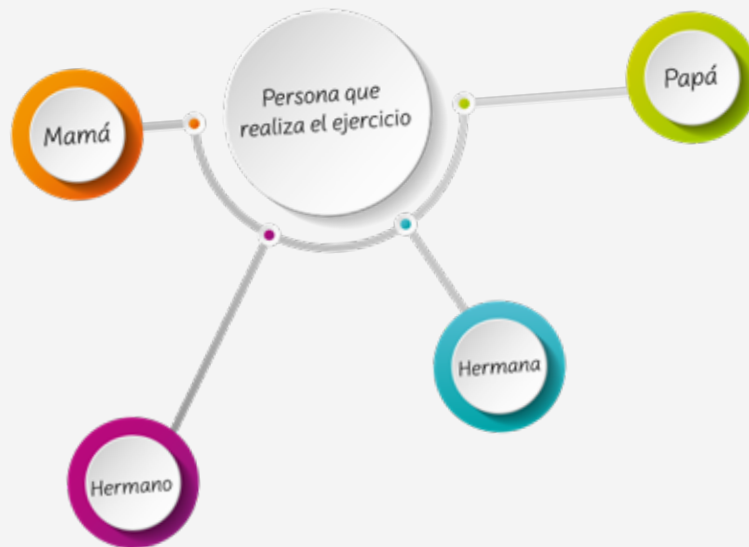
La posición sociométrica es la distancia existente entre dos individuos dentro de un sistema familiar, aunque puede parecer que no es importante, hay mucha información sobre nuestras relaciones familiares en este dato, es por eso que basándonos en este concepto te proponemos el siguiente ejercicio, el cual puede darte algunos elementos para poder hacer consciencia de los límites o limitaciones que pueden existir dentro de tu sistema familiar. (Simonetti et al.,2015)

Instrucciones:

Te recomendamos hacer este ejercicio con tu familia de origen, es decir aquella conformada por tus progenitores y pares o hermanos. Coloca un círculo en la parte media de una hoja que te represente a ti, dentro del sistema familiar

A continuación, dibuja otros círculos que representen a los miembros de tu familia, en la posición y distancia que sea representativa de tu relación con ellos, trata de no pensarlo mucho y hacer este diagrama desde un lugar intuitivo.

Contesta las siguientes preguntas:



- 1.- ¿Que te dice la distancia con cada uno de los miembros de tu familia, en referencia hacia la aceptación o el rechazo que sientes hacia ellos?
- 2.- ¿Qué crees que pasaría si te acercaras o te alejaras más a cada uno de ellos, ¿cómo afectaría la calidad de tus vínculos y tu salud mental?
- 3.- ¿Sientes respeto de tu individualidad, dignidad y/o autoestima con la distancia que existe entre tú y los miembros de tu familia? de no ser así ¿Qué límites crees que necesitas poner con cada uno de ellos para colocarte en un lugar de mayor equilibrio o salud mental?

Conclusiones

La función de los límites familiares es protegernos de aquello que desde la perspectiva familiar puede hacernos daño, sin embargo, existen límites que bien pueden convertirse en limitaciones, y es ahí donde los individuos de cada familia tienen que encontrar sus propios límites, aunque estos no estén en sintonía con los límites familiares que hemos aprendido o nos han sido impuestos.

Poder definir estas distancias con cada uno de los

miembros de tu familia, distancia en la que puedas satisfacer tus necesidades personales, proteger tu individualidad y autoestima es muy importante, pues recordemos que aun cuando nuestra familia puede ser una gran fuente de nutrición, es posible que también podamos encontrar limitaciones o relaciones dañinas para nuestra integridad o el cuidado de nuestra salud mental. Te invitamos a reflexionar sobre tus respuestas en este ejercicio y compartirlo con tu familia, de tal manera que fomente el diálogo y la comunicación

La importancia de **respetar** **mis límites**

Ahimsa en la práctica de yoga

Elaborado por:
María Vianey Vidal Zuñiga
Instructora de Yoga Empresarial

La representación que las personas tienen de su propio cuerpo está determinada por un contexto social-cultural que les es dado y por sus vivencias personales, es así que solemos separar la mente del cuerpo, y ese estado de separación y desconexión propicia que normalicemos el dominio, el control y otras formas de violencia que pueden permear fácilmente a la práctica de asanas (posturas físicas) en una sesión de yoga y es fácil que no nos demos cuenta.

“Escucha a tu cuerpo, respeta sus límites”, frase usual en una clase, no se trata de caer en lo literal, a la hora de practicar posturas de yoga, los límites en el cuerpo particularmente se convierten en una enseñanza, desde la perspectiva en la filosofía del yoga, ahimsa (no violencia), el primer yama en el ashtanga yoga de patanjali es entendido metafóricamente como la raíz de un árbol, es la base, te preguntarás, ¿qué entiende el yoga por violencia?, hacer daño físico es una forma de violencia que entendemos claramente. Pero hay otras formas de violencia, que no implican nada físico, como la violencia psicológica o el abuso también y en este sentido la práctica de ahimsa incluye la autoobservación constante, cuando interactuamos con otros, tomando nota de nuestros pensamientos e intenciones para actuar de forma no violenta. Pero, ¿Cómo es que ejercemos violencia en yoga?, la violencia puede ser muy sutil, pues al forzar tu cuerpo a



realizar algo para lo que no está listo, estás siendo violento, practicar ahimsa en una sesión es adaptarla a las posibilidades reales de cada persona y cada situación, es aquí en donde entra la importancia de que al reconocer nuestros límites, los hacemos protagonistas del espacio y al aceptarlos, tenemos la oportunidad de ampliarlos, de transformarlos y en este proceso el espacio también se amplía.

En la práctica del yoga, nos encontramos constantemente cuestionándonos:

¿Cuál es mi diálogo interior cuando pierdo el equilibrio al construir una postura?

¿Respeto los límites de mi cuerpo y mi respiración?

La idea que propongo es que trabajes con la intención de observar y explorar el límite entre lo que tu cuerpo puede hacer y donde dice “Detente por ahora”, La

escucha requiere silencio interior, de la ausencia de ideas preconcebidas sobre lo que debe ser la postura o hasta dónde deberíamos llegar. La escucha es una actitud de sensibilidad y confianza consciente a las señales y mensajes que envía tu cuerpo, explora tus límites suavemente, con cariño y respeto a tu cuerpo. No intentes romperlos en la búsqueda de una transformación basándote en un ideal, si tiendes a forzarte más allá de tus límites en vez de relajarte en ellos, puedes terminar dañando tu cuerpo y como resultado de ello retroceder y desanimarte en tu práctica, culpando al yoga en lugar de observar que fue tu actitud la que te llevó a excederte.

Practicar yoga, no es hacer posturas, si no trabajarlas con consciencia, lo importante no es la meta si no el camino construido, en el cual está implícito el autoconocimiento y el reconocimiento de nuestros límites.

Entretenimiento

Recopilado por:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera



Bibliografía

- 1.-Bonino Luis. (1991). Micromachismos: La violencia invisible en la pareja. 20-05-2022, de Universidad de Murcia Sitio web: http://www.berdingune.euskadi.eus/contenidos/informacion/material/es_gizonduz/adjuntos/micromachismos.pdf
- 2.-Calbert, R. (2016). Descubre la importancia de los Límites en las Relaciones - Adipiscor
- 3.-Castaner, O. (2010). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Editorial Desclée de Brouwer.
- 4.-Castaner, O. (2014). Aplicaciones de la Asertividad. Editorial Desclée de Brouwer.
- 5.-Consuegra, N. (2010). Diccionario de Psicología. Ecoe Ediciones.
- 6.-De la Garza C, Derbez E. (2020). Machismos cotidianos. 20-05-2022, de Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación Sitio web: <https://www.te.gob.mx/blog/reyes/front/openJustice/article/290>
- 7.-Instituto Politécnico Nacional. (2012). Género y Amor. 20-05-22, de Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género Sitio web: <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/articulo-violentometro.pdf>
- 8.-Minuchin, S. (1986). Familias y terapia familiar. Gedisa.
- 9.-Montalvo, J. (2009). Terapia Familiar Breve. México: Trillas.
- 10.-Nardone, G. (1999). Psicosoluciones: Cómo resolver rápidamente problemas humanos imposibles. Herder.
- 11.-Rosemond, J. (2009). Porque lo mando yo. Editorial Libra de c. v.
- 12.-Rovira A, Barros L. (2004). Micromachismos. 20-05-22, de Universidad de la República Uruguay, Comité de Equidad y Género y Unidad de Comunicación Institucional (UCI) Sitio web: <https://psico.edu.uy/hilo/micromachismos>
- 13.-Simonetti et al.(2015).Psicodrama: Cuerpo, espacio y tiempo hacia la libertad creadora. Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social.Vol. 10. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/51688/47931>
- 14.-Therapistaid.(2016).¿Qué son los Límites Personales?. <https://www.therapistaid.com/worksheets/boundaries-psychoeducatio-printout-spanish.pdf>
- 15.-Umbarger, C. (1983). Terapia Familiar Estructural. Buenos Aires: Amorrortu.

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS