

APRENDIENDO A ESTABLECER MIS LÍMITES

Una estrategia basada en la acción



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

Estimada/o maestra/o:

Ha pasado más de un año desde que el Gobierno declarara estado de emergencia debido a la pandemia por COVID-19. Muchas cosas han pasado desde entonces y ya habrás notado que has adquirido nuevas habilidades y tu capacidad de adaptación a las circunstancias ha ido aumentando. También es posible que la sumatoria de situaciones por las que has tenido que atravesar a nivel personal y las obligaciones laborales y domésticas, que siguen siendo muchas, te estén exigiendo más de la cuenta y el estrés esté afectando tu bienestar.

Por ello, te presentamos una herramienta que te ayudará a establecer tus límites y de esta manera fortalecer tu capacidad de afrontamiento a las situaciones que te generan estrés.

Es importante indicar que esta cartilla se desprende del tercer webinar desarrollado por la estrategia “Te Escucho Docente”, cuyo título es: “Manejo del estrés. ¿Cómo disminuir su impacto en mi bienestar?” **Revísalo aquí.**

Hablemos de los límites y de tus límites:

Los límites son líneas reales o imaginarias que marcan un fin o la separación entre dos entidades. Suelen indicar un punto que no debe o no puede sobrepasarse.

Te proponemos algunos ejemplos:

- Cuando ves que un padre grita a su hijo en la calle.

- Cuando un colega te cuenta que no almorzó por realizar una actividad para sus estudiantes.

- Cuando te sientes agotado y te encargas, sin ayuda, de las labores del hogar.

Cuando no colocamos límites en nuestra vida caemos presos del estrés negativo.

Poner límites es...

- Tomar las riendas de **lo que puedo hacer** en mi vida y **no lo que podría**.
- **Decir no** cuando no quiero algo y **sí** cuando lo deseo o necesito.
- Decir **hasta aquí**.
- **No** hacer lo que los demás quieren para no crear conflicto.
- **No** dejar que invadan mi intimidad.
- **No** dar por hecho que cualquiera puede opinar, manipular y exigir sobre mi espacio personal.
- **No** consentir cuando alguien me falta al respeto, aunque sea alguien a quien otorgue cierto “poder” (jefes, profesores, tutores, padres).
- Decir **no quiero**, aunque esto represente cierto dolor al otro.
- Aprender a **poner límites con las personas que más quiero**.
- **No dejarme llevar** por chantajes, por miedo a ser “egoísta”.
- **No confundirme** con frases como “lo hago por tu bien”.
- Tener un **espacio propio**, una parcela privada sana que yo autogestiono.



...Y tener claridad sobre las cosas que puedo y las que no puedo controlar.

**¿Cómo lograr
establecer esos
límites?**

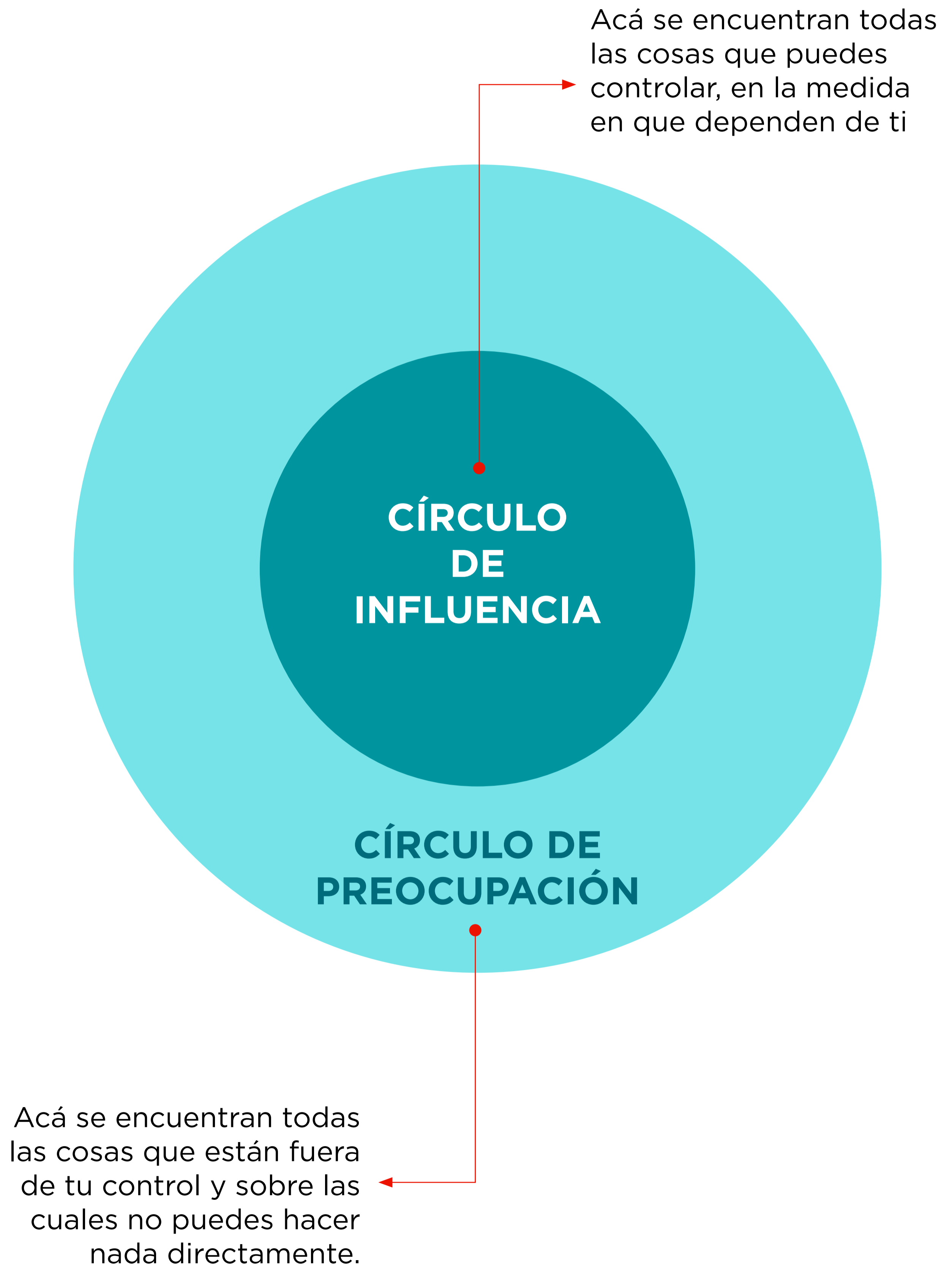


Stephen Covey en su libro **“Los siete hábitos de la gente altamente efectiva” (1989)**, nos invita a centrar nuestra atención en las situaciones que podemos modificar.



La herramienta que te presentamos a continuación está basada en la teoría de Stephen Covey sobre los círculos de influencia y preocupación.

¿Qué son los círculos de influencia y de preocupación?

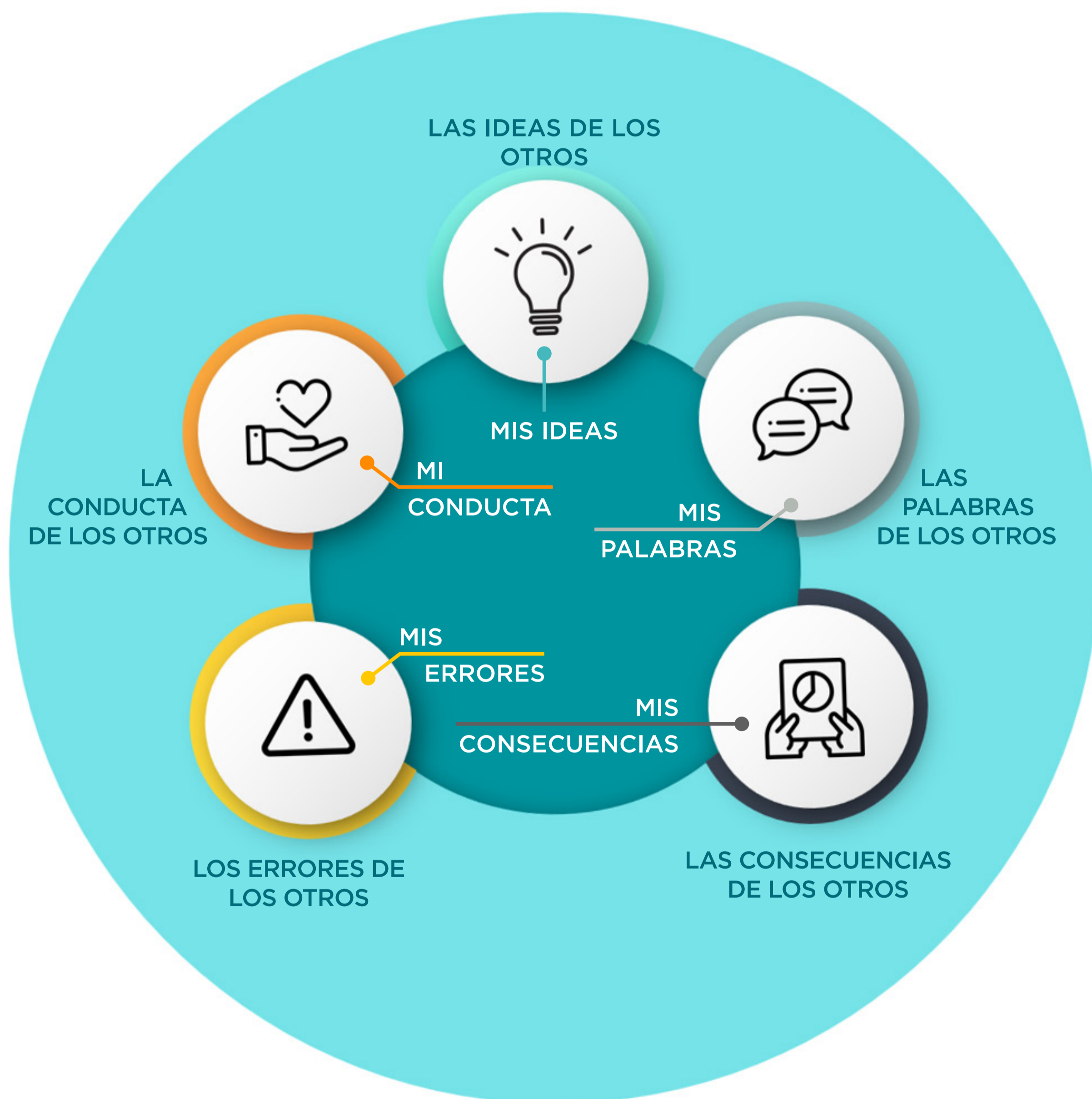


Cuando ponemos la atención en nuestro círculo de influencia, sentimos que este se agranda y que nuestro margen de maniobra es mucho mayor ante un problema

Steven Covey, 1989

Veamos de qué se componen los círculos

- **Lo que sí** depende de mí.
- **Lo que no** depende de mí.





Piensa en situaciones que te generan estrés o preocupación y que **SÍ** dependen de ti.



Piensa en situaciones que te generan estrés o preocupación y que NO dependen de ti.

Ahora pregúntate lo siguiente...

- ¿Qué te hace sentir **lo que sí depende de ti?**
- ¿Qué te hace sentir **lo que no depende de ti?**

LO QUE SÍ DEPENDE DE MÍ, ME HACE SENTIR...	LO QUE NO DEPENDE DE MÍ, ME HACE SENTIR...
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

- Si te concentras en el **círculo de preocupación** podrías sentir **ansiedad e impotencia**, ya que te quedarías en el problema y la sensación de no poder cambiar las cosas.
- Si te concentras en el **círculo de influencia** te planteas las situaciones como retos y te centras en las soluciones, poniendo **foco en tus habilidades y recursos** para poder hacerle frente a las dificultades.

**¿En cuál de los
círculos debes
centrar tus
acciones?**

Para terminar te proponemos

1

Ingresa al siguiente enlace y realiza el ejercicio guiado que te planteamos:

**2**

Crea tu espacio de intimidad: coloca en una caja o en algún cajón material que te inspire, que te guste, que te genere calma.

3

Establece un momento en el día en donde acudas a él.

4

Disfrútalo y regresa a él cada vez que lo necesites.



POR EJEMPLO:
Instrumentos musicales, música, libros
aromas, fotografías, material de oficina, pinturas, etc

Referencias

Mindfulness en Educación (09 de abril de 2020) “El círculo de Covey, una herramienta valiosa para incluir en la práctica de Mindfulness. <https://www.mindedu.es/post/circulo-covey-mindfulness>

Jericó, P. (23 de marzo de 2020) “Círculo de influencia: Una herramienta para reducir nuestras preocupaciones”. En El País https://elpais.com/elpais/2020/03/23/laboratorio_de_felicidad/1584953805_297518.html

Covey, Stephen (1989) “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”. En Beperson: http://www.beperson.com/cyii/circulo_influencia.pdf



PERÚ

Ministerio
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

www.minedu.gob.pe/teescuchodocente