

Guía de aprendizaje

Límites en Pareja

Los límites en la pareja se construyen desde un yo definido: una persona reconoce sus heridas, valores y prioridades, distingue lo que puede darse a sí misma de lo que puede pedir al otro y conversa con claridad sobre aquello que no está dispuesta a permitir.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué diferencia hay entre fusionarte con tu pareja y conservar un deslinde saludable?
2. ¿Qué deseo de la relación puedes empezar a darte a ti?
3. ¿Qué muestra tu escala de prioridades cuando tomas una decisión cotidiana?
4. ¿Qué límite esencial necesitas nombrar y conversar con claridad?
5. ¿Cómo transformarías una exigencia en una petición conectada con tu sentir?

Capítulos

- 00:00:00 · El deslinde y los límites de la pareja
- 00:12:00 · Definir el deseo y asumir la propia parte
- 00:25:00 · El yo, los círculos y la escala de prioridades
- 00:37:40 · Comparar prioridades sin convertirlas en juicios
- 00:50:10 · Acuerdos, propósito y flexibilidad
- 01:02:45 · Pareja e hijos: un orden que protege
- 01:15:19 · El átomo social y los límites que sí importan
- 01:28:00 · Distinguir límite, conflicto y petición