



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

¿Hasta dónde?

Hasta acá

**Mujeres que en búsqueda de cómo
Establecer Límites, dan voz a su
Identidad desde la Autenticidad**

Estudiante: Tabocchini, Ana Tersa

Legajo: 30498

Director/es: Della Pittima, María Luciana

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: San Carlos de Bariloche, 11 de Febrero 2025

Firma y aclaración del autor:



Ana Teresa Tabocchini

Resumen.....	5
1. Introducción	6
1.1. Delimitación del Objeto de Estudio.....	6
1.2. Justificación	11
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivos Específicos.....	13
2. Estado del arte	14
3. Marco Teórico	22
3.1. Establecer Límites.....	22
3.1.1. Perspectiva Sistémica.....	22
3.1.2. Perspectiva Cognitiva	24
3.1.3. Establecer Límites y Autenticidad	27
3.2. Identidad.....	27
3.2.1. Identidad, historia y actualidad	27
3.2.2. Estados de identidad y Estilos de procesamiento de identidad.....	29
3.3. Autenticidad	33
3.4. Mujer, desde la perspectiva de las mujeres	38
3.4.1. La voz femenina.....	38
3.4.2. Género y Economía.....	39
4. Método	42
4.1. Diseño de estudio.....	42
4.2. Participantes.....	43
4.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	44
4.4. Instrumentos.....	45
4.5. Procedimiento	45
5. Resultados.....	46
5.1. Significados de la expresión de Establecer Límites para las mujeres.....	47
5.2. Diferentes tipos de Límites	48
5.3. Vivencias de las mujeres sobre el deseo de Establecer Límites	50
5.3.2. Poesía con códigos narrativos de la sección	51
5.4. Aprendizajes relacionados con la ejecución del Establecimiento de Límites.....	52
5.5. Cambios en la percepción de la identidad a partir de Establecer Límites	54
5.6. Establecer Límites y los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (KGA 2006).	56
6. Discusión	59
6.1. Establecimiento de Límites como proceso	59
6.1.2. Significados de “Establecer Límites”	59
6.1.2. Tipos de Límites	60
6.1.2. Deseo de Establecer Límites.....	62
6.1.3. Ejecución del Establecimiento de Límites.....	63
6.2. Influencias del establecimiento de Límites en la Identidad	65

6.3. Articulación de las influencias del proceso de Establecer Límites sobre la Identidad, con los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (2006)	68
7. Conclusión	72
7.1. Aportes y contribuciones de la investigación	73
7.1.1. Aporte a la Psicología Laboral y Organizacional	73
7.1.2. Aporte a la Psicoterapia	73
7.1.3. Beneficios Mutuos	74
7.2. Limitaciones de la investigación.....	74
7.3. Líneas de investigaciones futuras	75
7.4. Propuestas de intervención	76
7.4.1 Lineamientos generales de la Propuesta de Intervención:	76
Módulo 1: Introducción a los Tipos de Límites y la Autenticidad	77
Módulo 2: Identificación de la necesidades y valores personales	78
Módulo 3: Ejercitando el Diálogo.....	78
Módulo 4: Comunicación efectiva y asertividad	80
Módulo 5: Integración y práctica de los aprendizajes	81
Referencias bibliográficas	81
Anexo/s.....	86
Anexo 1. Mensaje de Reclutamiento vía WhatsApp	86
Anexo 2. Consentimiento informado.....	87
Anexo 2. Estructura de entrevista semiestructurada.....	88
Anexo 3. Cuadros del Análisis de datos completos.....	89
Anexo 3.1. Tabla completa de resultados: Significados de Establecer Límites	89
Anexo 3.2. Tabla Completa de resultados:Tipos de Límites.....	91
Anexo 3.3. Tabla Completa de resultados: Vivencias del deseo de Establecer Límites	94
Anexo 3.4. Tabla Completa de resultados: Ejecución del Establecimiento de Límites	96
Anexo 3.5. Tabla de resultados: Cambios en la percepción de la Identidad	99
Anexo 3.6. Tabla de resultados Establecer Límites y los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (2006).....	101
Anexo 4. Resultados en Poesías completas con Códigos Narrativos	102
Anexo 5. Desgrabaciones de entrevistas.....	105
#1 Entrevista con Carmen.....	105
#2 Entrevista con Esmeralda.....	112
#3 Entrevista con Alejandra.....	122
#4 Entrevista con Clara.....	130
# 5 Entrevista con Herminia	138
#6 Entrevista con Paula.....	146
#7 Entrevista con Noha.....	151
#8 Entrevista con Rosa.....	158
#9 Entrevista con Florencia	164

#10 Entrevista con Fernanda.....	169
#11 Entrevista con Maria Sara.....	176
#12 Entrevista con Brisa	184

“¿Hasta dónde? Hasta acá”: Mujeres que en búsqueda de cómo Establecer Límites, dan voz a su Identidad desde la Autenticidad.

Resumen

Este estudio se adentra en el mundo de las mujeres de adultez media con el objetivo de explorar sus vivencias al Establecer Límites a partir de las narrativas Identitarias y su articulación con las cuatro dimensiones de la Autenticidad según el modelo de Autenticidad Kernis–Goldman (KGA; Kernis y Goldman, 2006). Establecer Límites, como barreras para proteger el propio bienestar emocional y físico, definiendo el sentido de identidad y la propiedad de los sentimientos, pensamientos y necesidades, diferenciándolos de los de los demás (Linehan, 1993), como conjunto de reglas que determinan cómo y quién puede interactuar, de cuya claridad y precisión depende su objetivo de otorgar diferenciación, libertad y capacidad de interacción (Minuchin 1974). La Identidad aparece, como narrativa personal reflexiva que otorga sentido de continuidad a la experiencia, control de la incertidumbre de la vida y comprensión de sí mismo (Collins, 2002).

La metodología cualitativa narrativa abre espacio a la Voz Femenina, como conocimiento válido (Belenky et al. 1986), gracias a la cual se arriba a los resultados de la presente investigación, afirmando que Establecer Límites, es concebido como un proceso de aprendizaje, el cual incluye la toma de conciencia de las propias vivencias, necesidades y valores. Comienza por la observación de sí mismas y del otro en contexto, con una creciente capacidad de síntesis, claridad y precisión, culminando en acciones consecuentes que promueven el cuidado personal y del vínculo. Este proceso, se articula íntimamente con la Autenticidad de Kernis y Goldman (2006) y se lo vincula con el desarrollo de un estilo de afrontamiento más flexible y claro. De esta manera las mujeres develan para sí mismas un progresivo encuentro con lo que este trabajo sintetiza como su Identidad Auténtica: aquella

narrativa que teje de manera más fiel los deseos y necesidades, en un aprendizaje de observación imparcial, con acciones y relaciones interpersonales sentadas en los valores provenientes de dicho aprendizaje.

Palabras clave: *Establecer Límites - Identidad - Autenticidad - narrativa - mujer*

1. Introducción

1.1. Delimitación del Objeto de Estudio.

Esta investigación tiene como objetivo explorar las vivencias de Mujeres al Establecer Límites a partir de las Narrativas Identitarias y su articulación con las cuatro dimensiones de la Autenticidad según el modelo de Autenticidad Kernis–Goldman (KGA; Kernis y Goldman, 2006).

Mujer y sus narrativas; estas son las principales costuras del trabajo ya que el mismo tiene como intención abrir paso a la voz de las mismas. Ya desde 1982, con Gilligan en *En otra voz. Psicología de la diferencia sexual*, se vislumbraba el silencio de la experiencia femenina en cuestiones de política, filosofía, moral y psicología. Luego Belenky et al. (1986), revelan profundos resultados de cómo las mujeres, descubren su saber y construyen su conocimiento, atravesando etapas desde el silencio hacia el conocimiento procedural. Así a través del proceso de sacar su voz, producen conocimiento como contextual, experimentándose a sí mismas como creadoras de conocimiento, valorando tanto las estrategias subjetivas, las que perciben como voz interior, como las objetivas, conocidas como las fuentes formales, concluyendo en un diálogo de construcción entre ambas fuentes. Es de importancia señalar que, en este proceso, se describe cómo las mujeres luchan por recuperar el poder en su propia mente y que si bien en su trabajo Belenky et al. (1986) elige la población femenina, al postular “voz femenina” este trabajo no lo hace únicamente en el sentido biológico. En la expresión, se incluyen las formas y perspectivas de producción del conocimiento que han sido históricamente ignoradas o silenciadas, modalidades de conocimiento en cuanto a la subjetividad, en contraposición a las estructuras más objetivas y dominantes. Otorgándole central importancia al diálogo y relaciones humanas como nodales

para el conocimiento, aprendizaje y crecimiento personal. Siendo así “la voz femenina” reconocida como símbolo de empoderamiento y Autenticidad.

Es por eso que, para el presente trabajo, sobre el análisis de Establecer Límites y su relación con la Autenticidad, es de vital importancia el proceso de la “voz” femenina, ya que la producción del conocimiento del “Hasta dónde” se espera que se haga presente en la misma. Plasmando aquellas experiencias de su voz interna en diálogo con el contexto, para luego exteriorizar su propia voz, como postula Belenky, et al. (1986).

En la adultez media, entre los 40 y los 65 años, como varios autores de la Psicología del Desarrollo señalan entre ellos Erikson (1995), Papalia, et al., (2012), se alcanza una edad que les permita haber tenido suficiente tiempo para experimentar vivencias diversas laborales, vinculares y personales, pero a su vez no se hayan extendido a más de la adultez media. Como así también, se seleccionaron mujeres que viven en la Patagonia Argentina, siendo la misma la ubicación geográfica donde reside la disertante, con el mismo lineamiento pragmático, de poder construir un campo de investigación con la menor disonancia y poder profundizar en las historias de las mujeres disminuyendo los errores de interpretación.

Desde la perspectiva de la psicología sistémica estructuralista, los Límites son “reglas que definen quiénes participan, y de qué manera” (Minuchin 1974 pág.88), dentro de un subsistema, su función, “reside en proteger la diferenciación del sistema” y esto lo hace “afirmado en la libertad de los subsistemas de la interferencia por parte de otros subsistemas” (Minuchin 1974 pág.89). Es decir, los Límites organizan la participación de los miembros de un subsistema, dando lugar a la libertad de interferencia. El referente de la escuela estructuralista, Minuchin, continúa enfatizando la necesidad en la claridad y precisión de los Límites, no sólo para la habilitar la posibilidad de un funcionamiento libre de interferencias sino también para “permitir el contacto entre los miembros del subsistema y los otros” (Minuchin 1974, pág.89). Hasta acá se observa

cómo los Límites, en este caso de los subsistemas, son necesarios tanto para la libertad como para el contacto entre los miembros de un subsistema.

Otro aspecto de Establecer Límites, es la íntima relación con los derechos y responsabilidades cívicas, “los Límites que establece una persona para determinar aspectos como el espacio personal y el reconocimiento de los propios derechos frente a las demandas de los demás” (Gil, et al., 2014, pág.73) citando a Walker (2009), a su vez estos mismos autores resaltan de Walker el carácter de empoderamiento que cobra la conducta de establecer Límites sobre “cuán lejos puede llegar una persona ayudando a otra, y cuánto puede obtener de otra persona”. Por otro lado, Linehan (1993), describe los Límites personales como las barreras que una persona establece en su vida para proteger su bienestar emocional y físico. Estos Límites definen el sentido de identidad y la propiedad de los propios sentimientos, pensamientos y necesidades, diferenciándolos de los de los demás.

Angarita González, et al., (2023) extrayendo de Del Prette y Del Prette (2002), ubica otro constructo relacionado con el Establecer Límites, los Límites personales, dentro de las Habilidades Sociales, refiriendo a éstas como habilidades que facilitan una interacción social efectiva en el entorno, considerando a la comunicación tanto verbal como no verbal, la empatía, la escucha activa, la adecuada expresión de emociones, la resolución de conflictos, la negociación, la fijación de Límites y la capacidad de adaptarse a diversas situaciones sociales. De esta manera las Habilidades Sociales permiten construir relaciones saludables y enfrentar los conflictos de manera asertiva, lo que conduce a la mejora en el desarrollo de vínculos interpersonales.

Vera Noriega y Valenzuela Medina (2012) sintetizan diversas perspectivas sobre la Identidad, de donde se tomará como premisa para el presente trabajo la Identidad como “un intento del individuo por construir reflexivamente una narrativa personal que le permita comprenderse a sí mismo y tener control sobre su vida y futuro en condiciones de incertidumbre” (Vera Noriega y

Valenzuela Medina, 2012 citando a Guiddens (2002), p.273). Esta definición ha sido seleccionada debido a la mención de “la construcción de la narrativa personal” ya que expone la riqueza de la utilización de una metodología cualitativa narrativa, para justamente explorar el sentido que le dan las mujeres en su propia identidad al Establecimiento de Límites.

Vera Noriega y Valenzuela Medina (2012), subrayan la conexión fundamental entre Identidad con la participación o pertenencia de las personas a las cultura y subculturas, señalando aportes de Giménez (1997, 2004). También señalan la Identidad como la construcción de sentido que el individuo realiza al priorizar ciertos atributos culturales sobre otros, formando propia autodefinición (Castells 2003). Argumentan que Colhoun (1994, citado por Castells, 2003) identifica la Identidad como aquello que aglutina las fuentes de sentido y experiencia de las personas dentro de todas las culturas, generando una distinción entre el Yo y el Otro. Así, Identidad como concepto, es utilizado por las ciencias sociales para establecer un nexo entre el análisis a nivel individual y colectivo, abarcando tanto la Identidad del Yo, aspecto individual, como la Identidad Social, que surge de la interacción con la colectividad (Vera Noriega y Valenzuela Medina (2012) citando a Brewer (2001)).

El tercer constructo del presente trabajo, la Autenticidad, ha sido ampliamente estudiada desde el humanismo con Maslow, Rogers, hasta la actualidad, Wickham, et al. (2015) recorren su evolución dentro de la psicología y proponen como eje articular para su estudio sobre el efecto atenuante de la Autenticidad en los conflictos diarios interpersonales (*Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being*), la conceptualización de la Autenticidad de múltiples componentes propuesta por Kernis y Goldman (2006). Este modelo se compone de cuatro dimensiones: Conciencia como el conocimiento de los aspectos más relevantes para el Yo, el Procesamiento Imparcial considerado como la capacidad de autoevaluarse de manera no defensiva y la evaluación objetiva de las experiencias internas, por otro lado, la dimensión Comportamiento donde las acciones realizadas son guiadas por sus valores y

Orientación Relacional, la importancia que la persona le otorga a la apertura y la honestidad en las relaciones cercanas.

En conclusión, Establecer Límites claros y precisos, ya sea en el ámbito personal o en un subsistema como desarrolla la escuela estructuralista de Minuchin (1974), está relacionado con un funcionamiento autónomo, libre de interferencias, pero que a su vez mantiene el contacto con los demás y permite definir un espacio personal, lo que implica el reconocimiento de los propios derechos y promueve el empoderamiento. Además, estos Límites forman parte de un constructo más amplio conocido como Habilidades Sociales, cuyo desarrollo facilita las relaciones interpersonales saludables y el manejo asertivo de conflictos. Los aprendizajes de Establecer Límites requieren de una construcción reflexiva de la narrativa personal, a través de la cual la persona se comprende a sí misma y toma control sobre su vida (Vera Noriega y Valenzuela Medina (2012, citando a Giddens (2002)). Dicha elaboración, requiere de una toma de conciencia, a través de una observación imparcial, con una consecuente búsqueda de actuar en concordancia, reflejando una construcción que implica mayor veracidad con el otro y consigo mismo, semejantes a los componentes de Autenticidad propuestas por Kernis y Goldman (2006).

1.2. Justificación

Esta investigación sobre Establecer Límites, Identidad y Autenticidad, es un intento de confluir marcos teóricos e investigaciones de diferentes momentos y áreas del desarrollo de la Psicología como disciplina, tales como Psicología Organizacional y Psicología Clínica. A su vez explora la sinergia de los mismos, que hasta el momento se encuentran sin ser reconocidos, ya que no hay investigaciones previas sobre la articulación de los constructos principales. Esta afirmación expone un vacío empírico. Es también de interés señalar la diferencia en cuanto a la cantidad de investigaciones dirigidas hacia la Autenticidad a diferencia de los Límites como constructos. Wickham, et al. (2015) afirma que la Autenticidad ha sido ampliamente definida en

investigaciones de la psicología contemporánea, en contraste, Lile (2015), afirma que el constructo de los Límites en función de la identidad ha sido estudiado de forma limitada, reforzando la idea, “El concepto de Límites personales no ha sido directamente concebido, delimitado o profundizado por ningún autor o corriente psicológica hasta la actualidad” (Gil-Fortoul Bucheli, 2014, p. 73).

En cuanto a la exploración de las narrativas de mujeres de adultez media como población seleccionada, no es una selección ingenua, ya que emerge de la intención de otorgar espacio a la voz femenina como agentes de conocimiento, en vez de consensuar una serie de constructos a las cuales ellas deberían expresar si están de acuerdo o no. Esta postura se apoya en la epistemología feminista de la investigación narrativa, sostenida por postuladoras del sesgo de género en las metodologías de investigación académica, tales como Gilligan (1982) y Belenky, et al. (1986), quienes cuestionan teorías del desarrollo, como las de Erikson, y del conocimiento Perry (1970), exponiendo la necesidad que las investigaciones se realicen en poblaciones femeninas, señalando su exclusión y la generalización de los cuerpos teóricos sobre toda la población.

Moiseeva, et al. (2020), quienes presentan la postura de Nartova-Bochaver y Silina (2018) en relación a los Límites dentro del marco del estudio de la soberanía del espacio psicológico personal, postula a los Límites, como componentes de la organización de la personalidad, los cuales son aspectos principales de su funcionamiento en sociedad y de la autoconciencia. Como así también sostiene que la integridad de los Límites del espacio psicológico, determina el estado de salud mental de una persona. De esta manera, se postulan a los “Límites”, como los ladrillos de la personalidad y por ende del funcionamiento en sociedad, (lo que se asemeja a aspectos de la Identidad Yo y el Otro mencionados por Vera Noriega y Valenzuela Medina (2012) como de la autoconciencia, asemejable a la dimensión “conciencia” de la Autenticidad según describen en su modelo de multicomponentes Kernis y Goldman (2006).

Serían aportes teóricos tanto para el ámbito de la Psicología clínica como organizacional, explorar la construcción de la narrativa personal de la Identidad de mujeres, considerando el Establecer Límites como efectores del funcionamiento sin obstrucciones del verdadero o núcleo del yo en relación al cual llaman Autenticidad, a través del análisis de las dimensiones de Autenticidad de Kernis y Goldman, (KGA 2006), permitiendo un diálogo entre el Yo y el Otro, dando lugar al el funcionamiento libre de sí mismo sin perder contacto con el otro.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Explorar el Establecer Límites a partir de la narrativa Identitaria en mujeres de adultez media, y su articulación con las dimensiones de la Autenticidad según el modelo de Kernis–Goldman (KGA; Kernis y Goldman, 2006).

1.3.2 Objetivos Específicos

- Conocer los significados de la expresión de “establecer Límites” para las mujeres.
- Diferenciar descripciones de tipos de Límites en sus relatos.
- Explorar las situaciones y vivencias en las que las mujeres desean establecer Límites.
- Explorar los aprendizajes relacionados con la ejecución del establecimiento de Límites.
- Indagar los cambios en la percepción de la identidad a partir de establecer Límites.
- Contrastar y relacionar el análisis con las dimensiones de Autenticidad según Kernis y Goldman (KGA 2006).

2. Estado del arte

Como ha sido mencionado en la justificación del presente trabajo, existe un vacío teórico y empírico referido a los constructos que se abordan. Por este motivo, se expondrán estudios que excedan el tiempo determinado para pertenecer a este apartado.

Angarita González et al. (2023) llevaron a cabo una investigación titulada *Análisis de la condición sociodemográfica, estilos comunicativos y habilidades sociales en la violencia intrafamiliar hacia la mujer*. Este estudio se enmarca dentro de un contexto en el que la violencia intrafamiliar contra las mujeres ha presentado un aumento preocupante en Colombia, con 47.771 casos registrados en 2022, lo que representa un incremento de 7.713 casos en comparación con el año anterior. Así, el objetivo principal de la investigación fue describir cómo la condición sociodemográfica, los estilos comunicativos y las habilidades sociales se relacionan con la victimización en la violencia intrafamiliar, concentrándose en un grupo de mujeres de entre 18 y 40 años que conviven con su pareja sentimental.

La metodología utilizada en este estudio fue de enfoque cualitativo y diseño descriptivo. Se trabajó con una muestra poblacional conformada por cuatro mujeres, cuyas edades oscilaban entre 21 y 45 años, seleccionadas por conveniencia. La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron analizadas a través del método comparativo constante, utilizando la categorización axial y respetando los derechos de las participantes mediante el consentimiento informado.

Los resultados obtenidos en la investigación permitieron identificar factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar, como la falta de comunicación efectiva y las diferencias de intereses entre las parejas. Se observó que los estilos comunicativos presentes en las mujeres tienden a ser sumisos, donde predominan un diálogo calmado y una preferencia por el silencio. Además, la falta de habilidades sociales se manifestó en una dificultad para establecer Límites claros y en problemas para la toma de decisiones en la relación de pareja.

En conclusión, la investigación destacó que las condiciones sociodemográficas constituyen factores de riesgo significativos en la violencia intrafamiliar, subrayando la necesidad de fortalecer la capacidad de las mujeres para establecer Límites personales y de promover el conocimiento acerca de las rutas de atención disponibles para las víctimas de dicho tipo de violencia.

Moiseeva, Gantseva y Lyamina (2020) realizaron una investigación titulada *El Fenómeno de los Límites Psicológicos (The Phenomenon Of Psychological Boundaries)*, en el que abordan la problemática de la delimitación del espacio psicológico personal en un contexto de intensos procesos sociales que exigen autonomía y responsabilidad del individuo. El objetivo principal de la investigación fue elaborar la esencia y funciones de los Límites psicológicos en las personas, así como definir los componentes estructurales de estos Límites en estudiantes con y sin traumas severos.

La metodología empleada consistió en un estudio empírico que incluyó a 150 estudiantes de la facultad de psicología de la Bashkir State Pedagogical University y de la Bashkir State University. Se realizaron diagnósticos utilizando diferentes instrumentos con el fin de examinar tres componentes de los Límites psicológicos: el componente motivacional-axiológico, el componente cognitivo y el componente operacional. Los métodos usados incluyen el “Morphologic test of life values”, el “Life-purpose orientations test”, y cuestionarios de autoconcepto y adaptación socio-psicológica, entre otros.

Los resultados del estudio revelaron que existe una diferencia significativa en la configuración de los Límites psicológicos entre estudiantes traumatizados y no traumatizados, con un total de 80 estudiantes no traumatizados y 70 traumatizados. La investigación empleó el test U de Mann-Whitney para validar estas diferencias. Los hallazgos sugieren que un individuo psicológicamente saludable posee Límites estables, lo que contribuye a su autoactualización y socialización, permitiéndole construir relaciones de manera flexible y autónoma.

En conclusión, este estudio pone énfasis en la importancia de los Límites psicológicos como un elemento esencial en la formación de la personalidad y destaca la necesidad de un enfoque adecuado para ayudar a los estudiantes a desarrollar una comprensión sólida de sus propios Límites en el contexto de su salud mental y bienestar.

En la investigación titulada *Distancias interpersonales preferidas: Una comparación global* publicada en 2017 por Sorokowska et al., se planteó como objetivo comparar las distancias interpersonales preferidas a nivel mundial, abordando las limitaciones metodológicas de estudios previos. Utilizando un extenso conjunto de datos que incluyó a 8,943 participantes de 42 países, los autores relacionaron las distancias sociales, personales e íntimas observadas en cada país con características individuales como la edad y el género, así como atributos culturales. Los resultados mostraron que estas características individuales influyen en las preferencias de espacio interpersonal y que la variación en los resultados puede explicarse, en parte, por la temperatura de cada región. Además, el estudio presentó valores objetivos de las distancias interpersonales preferidas en diversas regiones, que podrían servir como referencia para futuras investigaciones.

En su libro *Rutas hacia la Plenitud: La Búsqueda de Significado e Identidad de las Mujeres (Paths to Fulfillment: Women's Search for Meaning and Identity)* (2017), Ruthellen Josselson investiga cómo las mujeres construyen vidas satisfactorias y significativas, así como la influencia que la identidad que eligen al concluir sus estudios universitarios tiene en el curso de sus vidas. Durante un periodo de 35 años, Josselson siguió a 26 mujeres seleccionadas al azar que se graduaron en la universidad a principios de los años 70, un tiempo marcado por importantes cambios sociales en Estados Unidos y el crecimiento del Movimiento de Mujeres. Mediante un enfoque cualitativo, la autora destaca cómo estas mujeres, a diferencia de los estereotipos predominantes en los medios, desafiaron las expectativas sociales y lograron crear trayectorias innovadoras en sus vidas profesionales. A través de un análisis detallado de sus experiencias, Josselson ilustra la compleja interacción entre las raíces culturales de cada mujer, sus esfuerzos

por crear una vida singular y el impacto de las relaciones interpersonales en su sentido de identidad. Los hallazgos de la investigación sugieren que, a lo largo de la vida, especialmente en la mediana edad, se producen cambios significativos en la forma en que estas mujeres se perciben a sí mismas y el mundo que las rodea, evidenciando un proceso dinámico de autoexploración y reinención personal.

En su disertación titulada *Un Camino hacia la Plenitud: El Desarrollo del Liderazgo Auténtico en Mujeres (A Path to Wholeness: Women's Authentic Leadership Development)*, N. Mantler (2017) de Saybrook University investiga la construcción social de la Autenticidad y su experiencia a través de las diversas etapas del desarrollo adulto, con el propósito de fortalecer los programas de liderazgo destinados a mujeres y así evitar la perpetuación de estereotipos. En un entorno cultural que enfrenta conflictos existentes respecto a la autoridad femenina, donde tanto hombres como mujeres mantienen prejuicios inconscientes, se recalca la importancia de una comprensión de desarrollo específica para el liderazgo femenino. La pregunta central de la investigación fue: ¿Cómo desarrollan y experimentan las mujeres el liderazgo auténtico en las distintas etapas de su desarrollo? Utilizando un enfoque fenomenológico trascendental de Moustakas (1994), la autora recopiló datos a través de entrevistas con un grupo seleccionado de 10 mujeres que habían completado previamente una evaluación de desarrollo. Los resultados indican que las mujeres perciben y experimentan el liderazgo auténtico de manera diferente a lo largo de sus etapas de desarrollo, siguiendo un camino hacia la plenitud que puede interpretarse como el viaje de la heroína. A medida que progresan, sus definiciones de Autenticidad y liderazgo se vuelven más sofisticadas. Se encontró que la comprensión de la Autenticidad pasa de una visión teórica a una experiencia más integral, mientras que la conciencia sobre los sesgos de género y liderazgo se manifiesta en niveles de desarrollo más avanzados. Este estudio enriquece la concepción de la Autenticidad como un proceso de desarrollo y resalta la necesidad de confrontar

los sesgos de género y liderazgo en los programas de capacitación para el liderazgo auténtico de las mujeres.

El estudio titulado "La Relación de los Límites de Identidad con los Estados y Estilos de Identidad: Un Examen Empírico del Modelo Estructural de la Formación de Identidad", realizado por Jesse Lile de la Universidad de Saint Joseph publicado en el 2015, tuvo como objetivo examinar las relaciones entre los constructos clave del modelo estructural de la formación de identidad. Utilizando cuestionarios que evaluaban los Límites de identidad, estados y estilos de identidad, se encontraron resultados que respaldan la secuencia esperada en las puntuaciones promedio de Límites. Los estados de moratoria y difusión de identidad mostraron Límites más delgados, el estado de logro se ubicó en un rango intermedio y el estado de cierre presentó Límites más gruesos. Asimismo, en términos de estilo de identidad, el estilo difuso-avoidante tuvo Límites más delgados que el estilo informativo y este último, a su vez, tuvo Límites más delgados que el estilo normativo. Además, el compromiso de identidad se asoció con Límites más gruesos. Estos hallazgos ofrecen apoyo provisional al modelo estructural, especialmente en relación con el constructo de estilo de identidad, proporcionando una base empírica valiosa para futuras investigaciones en el área de la psicología de la identidad.

Wickham, et al., (2015). *La Autenticidad atenúa los efectos negativos del conflicto interpersonal en el bienestar diario (Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being)*, investigan el papel de la Autenticidad en mitigar los efectos negativos de los conflictos interpersonales sobre el bienestar diario. El objetivo principal de esta investigación fue examinar si la Autenticidad como rasgo individual puede servir como un factor moderador que proteja a las personas del estrés asociado con el conflicto interpersonal. Utilizando un diseño de diario, se reclutaron estudiantes de pregrado, de los cuales se analizó a una muestra final de 68 participantes, quienes completaron un promedio de 12.92 entradas de diario sobre su bienestar emocional y experiencias diarias. Los resultados mostraron que los individuos con

mayores niveles de conciencia y procesamiento imparcial experimentaron menos disminuciones en su bienestar general tras conflictos interpersonales, en comparación con aquellos que reportaron niveles más bajos de estas dimensiones de Autenticidad. Además, se encontró que estos efectos protectores de la Autenticidad funcionaron independientemente de los efectos de los rasgos de personalidad de la Gran Cinco, como la amabilidad y el neuroticismo. Este estudio destaca la importancia de la Autenticidad como un rasgo que puede ayudar a las personas a manejar mejor los conflictos y sus implicaciones en la autoestima y la satisfacción con la vida, sugiriendo que la promoción de la Autenticidad podría tener aplicaciones en contextos clínicos, educativos y organizacionales.

La investigación realizada por José Daniel Gil-Fortoul Bucheli en 2014 titulada *El establecimiento de Límites personales durante la infancia y adolescencia y los niveles de autoestima de las mujeres maltratadas que acuden a la comisaría de la mujer*, en Ambato, Ecuador, tuvo como objetivo analizar la relación entre el establecimiento de Límites personales durante la infancia y adolescencia y los niveles de autoestima de las mujeres maltratadas que acuden a la Comisaría de la Mujer. La muestra estuvo compuesta por un total de 74 mujeres maltratadas, que representaron la población completa disponible en el Departamento de Psicología de la Comisaría de la Mujer y la Familia durante los meses de abril y mayo de 2013. La metodología cualitativa con herramientas estadísticas empleada incluyó la aplicación de diferentes instrumentos, como una ficha clínica para obtener información demográfica y sobre el tipo de maltrato recibido, así como el Cuestionario de Límites Personales y el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg, ambos diseñados para evaluar la experiencia de Límites personales y los niveles de autoestima, respectivamente. Los resultados de la investigación revelaron que existe una relación significativa entre los Límites personales establecidos durante la infancia y adolescencia y los niveles de autoestima en estas mujeres, indicando que las experiencias de crianza influyen en su autoconcepto y predisposición a relaciones abusivas.

En el artículo *La Personalidad Auténtica: Una Conceptualización Teórica y Empírica y el Desarrollo de la Escala de Autenticidad (The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale)*, Alex M. Wood, P. Alex Linley, John Maltby, Michael Baiouisis y Stephen Joseph en el 2008, presentan la creación de un instrumento para medir la Autenticidad disposicional y exploran su relación con el bienestar, conforme a varias perspectivas de la psicología de la consejería. El objetivo principal de esta investigación fue desarrollar una escala que mida una concepción tripartita de la Autenticidad, que incluye la auto-alienación, la vida auténtica y la aceptación de la influencia externa. Para ello, se utilizó un análisis factorial exploratorio que validó la estructura de la escala, seguido de un análisis factorial confirmatorio multigrupo que demostró que las cargas factoriales eran invariantes a través de diferentes muestras, etnias y géneros. Los resultados indicaron que la escala poseía una validez discriminativa considerable en relación con los rasgos de personalidad del modelo de los Cinco Grandes, presentando correlaciones no significativas con la deseabilidad social. Además, se encontraron fuertes vínculos entre cada subescala y la autoestima, así como con diversos aspectos del bienestar subjetivo y psicológico. Este trabajo proporciona la primera prueba directa de teorías que sostienen que la Autenticidad es un componente integral del bienestar.

En la investigación titulada *Las pequeñas (y grandes) lecciones de la vida: Estados de identidad y construcción de significado en las narrativas de puntos de inflexión de adultos emergentes (Life's Little (and Big) Lessons: Identity Statuses and Meaning-Making in the Turning Point Narratives of Emerging Adults)*, Kate C. McLean y Michael W. Pratt publicaron un estudio en *Developmental Psychology* en julio de 2006. Este trabajo longitudinal se enfoca en dos enfoques distintos del desarrollo de la identidad: el modelo de estados de identidad y el modelo de narrativas de vida. La autora recopiló narrativas sobre puntos de inflexión de jóvenes adultos de 23 años, mientras que los estados de identidad se evaluaron en diferentes momentos durante la

adolescencia y la adultez emergente, junto a medidas sobre generatividad y optimismo. Se utilizó un sistema de codificación para evaluar la sofisticación en la elaboración de significados de las narrativas, el tipo de evento descrito y el tono emocional presente. Los hallazgos indican que una menor sofisticación en el significado se relaciona con estados de identidad menos desarrollados, como la difusión y el foreclosure, mientras que un mayor nivel de sofisticación se asocia con un mayor índice de madurez en la identidad. También se constató que el significado está positivamente correlacionado con la generatividad y el optimismo a los 23 años, así como con narrativas que abordan experiencias de mortalidad y que siguen una secuencia redentora. Por el contrario, se encontró una conexión negativa entre el significado y las historias de logros. Estos resultados permiten discutir las similitudes y diferencias entre los enfoques de desarrollo de la identidad, destacando la relevancia de la elaboración de significados en el contexto de la construcción de la identidad narrativa.

3. Marco Teórico

3.1. Establecer Límites

3.1.1. Perspectiva Sistémica

Desde la perspectiva sistémica Soria (2010) recopila los aportes de Bertalanffy (1987) quien definió un sistema como un conjunto de elementos interrelacionados que comparten un objetivo común y se afectan mutuamente. Resaltando que la clave del sistema es su composición, que implica que su totalidad no es solo la suma de sus partes, sino también las relaciones entre ellas, con cada elemento desempeñando una función específica dentro de una jerarquía. Los principios de la teoría incluyen que un sistema puede ser abierto (interactuando con el entorno) o cerrado (estático), tiene Límites espaciales y dinámicos, puede autorregularse a través de la retroalimentación, forma parte de suprasistemas más amplios y es activo y en constante cambio. La teoría subraya que los cambios en un elemento afectan al sistema en su conjunto, destacando la importancia de las interrelaciones.

El Modelo Estructural, basado en la Teoría General de los Sistemas, considera a la familia como un sistema abierto y vivo, donde su totalidad incluye no solo a sus miembros, sino también sus interacciones. La familia busca equilibrarse y es capaz de autorregularse, además de pertenecer a suprasistemas como la comunidad. Dentro de la familia se pueden identificar subsistemas, y los conflictos individuales son reflejos de disfunciones en las interrelaciones familiares. Minuchin (2003) define la estructura familiar como el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan las interacciones entre los miembros de una familia. La familia se compone de varios subsistemas, o holones, que son partes que también funcionan como un todo, como la familia extensa. Los subsistemas identificados incluyen el individual (cada miembro), conyugal (la pareja), parental (padres e hijos) y fraterno

(hermanos). Además, Minuchin menciona que la estructura familiar incluye Límites, que son las reglas que determinan quién participa en cada subsistema y cómo lo hacen, protegiendo así la diferenciación del sistema familiar. Desde la perspectiva de la psicología sistémica estructuralista, los Límites son reglas que determinan quiénes participan y cómo lo hacen dentro de un subsistema, y su función es proteger la diferenciación del sistema al asegurar la libertad de los subsistemas de interferencias externas. Minuchin (1974) enfatiza la importancia de que estos Límites sean claros y precisos, no solo para permitir un funcionamiento libre de interferencias, sino también para facilitar el contacto entre los miembros del subsistema y otros. Así, los Límites son esenciales tanto para mantener la libertad como para promover la interacción entre los miembros. Identificando en su práctica dos tipos de Límites en el contexto familiar: Límites internos, que se dan entre los miembros de los subsistemas, y Límites externos, que regulan la interacción entre la familia y su entorno. Dentro de estos, distingue tres tipos de Límites:

1. **Claros:** Reglas definidas que permiten a los miembros funcionar sin interferencias entre subsistemas, al tiempo que facilitan el contacto entre los diferentes holones.
2. **Difusos:** Reglas poco precisas que generan confusión sobre quién participa y cómo, lo que resulta en falta de autonomía y con miembros muy interdependientes, donde el estrés de uno impacta en los demás.
3. **Rígidos:** Límites que dificultan la comunicación, donde cada miembro opera de manera autónoma y con un alto sentido de independencia, llevando a falta de lealtad y pertenencia. Solo el estrés significativo de un miembro puede activar el apoyo familiar.

En resumen, la claridad, difusión y rigidez de los Límites afectan las dinámicas de interacción y el bienestar emocional en la familia. Luego estos términos los usarán otras

corrientes como la cognitiva, en estudios más contemporáneos, pero modificándose desde su perspectiva, descrita en la siguiente subsección a continuación de esta.

Los Límites pueden ser de dos tipos (Soria 2010) *Físicos* los cuales demarcan el espacio en el que se desenvuelve un sistema, es decir el que delimita cuál es el lugar físico que ocupa y asigna como propio. Y *Relacionales*, constituidos por los roles y sus alcances, en los cuales están implicados los mensajes e interacciones características de un sistema en particular, otorgándole su diferenciación de otros, su “identidad”.

Gil, et al., (2014) refieren a las fronteras emocionales en relación al proceso mediante el cual una persona identifica, personaliza y define sus propios afectos en contraste con los de los demás. Este proceso influye en la manera en que se comprende la responsabilidad personal sobre las emociones y sentimientos de otros, y está basado en las creencias relacionadas con el autoconcepto, así como en las vivencias durante la infancia (Papalia et al., 2001). Además, se relaciona con la clasificación y las características de los tipos de Límites desde la perspectiva sistémica (Botella, 2000; Soria, 2010). Gil, et al.,(2014) observaron la manifestación de estas fronteras a través de indicadores como el nivel de culpa que una persona siente respecto al sufrimiento de otros y su grado de identificación con las emociones de quienes le rodean.

3.1.2. Perspectiva Cognitiva

Linehan (1993), en *Tratamiento Cognitivo-Conductual del Trastorno Límite de la Personalidad*, describe los Límites personales como las barreras que una persona establece en su vida para proteger su bienestar emocional y físico. Estos Límites definen el sentido de identidad y la propiedad de los propios sentimientos, pensamientos y necesidades, diferenciándolos de los de los demás. En el contexto del tratamiento del trastorno límite de la personalidad, se considera que los comportamientos desadaptativos pueden surgir cuando un

individuo carece de estos Límites, lo que dificulta la gestión adecuada de sus relaciones interpersonales. El establecimiento de Límites saludables es fundamental, ya que permite a las personas reforzar su sentido de identidad y autonomía al poder expresar y proteger sus necesidades sin depender de la aprobación o la disposición de los demás. Sin embargo, muchas personas con este trastorno pueden tener dificultades para reconocer y respetar los Límites ajenos, lo que puede llevar a interacciones problemáticas y a una falta de equilibrio en sus relaciones. Por lo tanto, cultivar la habilidad de establecer y mantener Límites personales es esencial para fomentar relaciones sanas y recíprocas.

Pechon y Stoewsand (2020), examinan el concepto de Límites personales, donde afirman que cada persona establece un nivel que puede tolerar en relación a los demás. Cuando alguien supera esos umbrales, es probable que no estemos dispuestos a ofrecer nuestra ayuda. Definen los Límites personales como el momento en que la empatía se transforma en agotamiento o resentimiento. Frecuentemente, resulta complicado identificar estos Límites hasta que ya han sido sobrepasados.

En el entorno familiar, un individuo puede necesitar apoyo, buscar su propio bienestar o esperar que otros estén completamente disponibles para él (Farmer & Chapman, 2008). Algunos pueden no reconocer ni aceptar los Límites de sus seres queridos, o pueden sentirse molestos si no obtienen la ayuda o la atención que anticiparon. Además, hay quienes no poseen la capacidad de percibir las señales que los demás emiten —como el tono de voz, los gestos o las palabras— cuando sus Límites están siendo infringidos (p. 335).

Es fundamental señalar que las pautas no se equiparan a los Límites personales. Por ejemplo, una directriz como "debe llegar a casa antes de las 4" es arbitraria y no considera las necesidades de cada miembro de la familia. De hecho, el establecimiento de Límites es una

función social, lo que significa que no existen Límites "correctos" fuera de su contexto (Linehan, 1993).

Respecto a nuestra respuesta hacia los Límites personales, existen tres enfoques que se pueden identificar según Pechon y Stoewsand (2020) (p. 236):

1. Tratar de resolver todos los problemas de los demás, permitiendo que nuestros Límites sean constantemente sobrepasados, lo que demuestra una actitud demasiado permisiva, **demasiado blandos**.
2. Considerar que las necesidades de otros son patológicas y que no hay posibilidades de cambio, adoptando una postura excesivamente rígida sobre nuestros propios Límites, lo que resulta en Límites muy estrictos, **demasiado duros**.
3. Ser conscientes y cuidar de nuestros Límites personales, comprendiendo que en ciertas situaciones no se puede evitar el sufrimiento, lo que nos llevará a ampliar nuestros Límites en momentos específicos, **flexibles**. (Linehan, 1993)."

Concluyendo, como se puede observar en los aportes mencionados, se sostienen una concepción de tres tipos de Límites, dos que denotan la polaridad siendo difuso-rígido para la escuela sistémica, *blando - duro* para la escuela cognitiva, posicionando un intermedio entre ambos extremos, siendo *claro* para la primera y *flexible* para la segunda. En la primera instancia las categorías se asocian a la configuración estructural del sistema, en cambio, en la segunda los términos se acercan a la posibilidad o no de flexibilidad psicológica, siendo este el objetivo último de la psicoterapia cognitiva.

Resumiendo, se ha descrito los tipos de Límites según las principales escuelas que los conceptualizan en torno a su funcionalidad estructural (difuso, claro, rígido) como a su desarrollo cognitivo comportamental (blando, duro, flexible), también se han recorrido

categorías de Límites relacionadas con la diferenciación de Límites internos y externos como físicos, relacionales o emocionales.

3.1.3 Establecer Límites y Autenticidad

Según Moiseeva, et al., (2020), los Límites personales en el espacio psicológico son fundamentales para la autonomía, la libertad y la responsabilidad del individuo en la sociedad moderna. A medida que las interacciones sociales se vuelven más interdependientes y complejas, es crucial que las personas desarrollen una identidad auténtica y no conformista, al mismo tiempo que armonizan sus relaciones con el entorno. Se destaca la importancia de la autodeterminación y la formación de fronteras que separen el mundo del Yo del mundo del no-Yo. Un individuo psicológicamente saludable presenta fronteras del Yo que son tanto estables como dinámicas, lo que le permite establecer relaciones flexibles y mantener su autonomía. Además, el autor analiza diferentes enfoques teóricos sobre la naturaleza y los parámetros de estas fronteras psicológicas y presenta hallazgos empíricos sobre su estructura en el contexto de la personalidad estudiantil.

3.2. Identidad

3.2.1. Identidad, historia y actualidad

La historia del desarrollo del constructo "identidad" en psicología ha sido un viaje complejo, marcado por distintos enfoques teóricos y experiencias a lo largo del tiempo. A continuación, en los siguientes párrafos se expondrá la historicidad del constructo de identidad según Kroger en *Desarrollo de la Identidad en la Adolescencia y la Edad Adulta* (2017). El autor señala cómo desde sus inicios, la identidad, se ha entendido como un medio para encontrar propósito y dirección en la vida, manteniendo una sensación de coherencia interna a pesar de los inevitables cambios físicos y circunstancias de la vida. Como también

se ha afirmado cómo una identidad bien construida facilita el significado personal, el bienestar y la capacidad de establecer relaciones satisfactorias en el contexto social.

Como bien recopila Kroger (2017), a mediados del siglo XX, Erik Erikson, se destacó al proponer una comprensión tripartita de la identidad, compuesta por factores biológicos, psicológicos y sociales. A través de la observación de interrupciones en la identidad individual, Erikson formuló una serie de ocho tareas psicosociales a lo largo del ciclo vital, donde la resolución de cada tarea sentaba las bases para la siguiente.

La tarea de Identidad vs. Confusión de Roles, identificada como la quinta tarea, cobra especial importancia durante la adolescencia. Erikson argumentó que esta etapa se apoya en las resoluciones de las tareas previas –entre las que se encuentran Confianza vs. Desconfianza, Autonomía vs. Duda, Iniciativa vs. Culpa y Destreza vs. Inferioridad– y tiene repercusiones en las etapas adultas posteriores como Intimidad vs. Aislamiento y Generatividad vs. Estancamiento.

La formación de la identidad para Erikson (1995) implica una búsqueda de dirección significativa y el proceso requiere tanto exploración como compromiso identitario. Sin embargo, este proceso puede volverse difícil y, en ocasiones, las personas eluden su desarrollo identitario mediante identidades negativas, que son elecciones que contrarrestan los valores familiares o comunitarios establecidos.

En resumen, la evolución del concepto de identidad ha transcurrido desde la comprensión de su importancia para el bienestar personal hasta los complejos procesos que involucran la exploración y compromiso necesarios para forjar una identidad significativa a lo largo de la vida.

Desde un recorrido más contemporáneo Kroger (2017) señala que en cuanto a la investigación sobre la identidad, varios autores han abordado su formación y desarrollo a lo largo del ciclo vital, entre ellos, Luyckx et al., (2006), junto con Crocetti et al., (2008), quienes han resaltado la importancia de los métodos narrativos para entender mejor los procesos de exploración y compromiso en la identidad a lo largo de la vida. Así mismo Kroger (2017), retoma a Pasupathi (2012) quién aboga por el uso de narrativas que re-visitaban eventos pasados para arrojar luz sobre el desarrollo identitario continuo.

Kroger (2017) resume las últimas investigaciones sobre identidad, resaltando que Robinson y Stell (2015) señalaron que la identidad puede experimentar crisis o revisiones incluso en la adultez tardía. Además, Sneed et al., (2011) encontraron que las puntuaciones en medidas de identidad e intimidad en la adultez temprana y media predicen el bienestar en la mediana edad. Finalmente, Dezutter et al., (2013) observaron que la resolución de la etapa de Integridad vs. Desesperación es clave para la sensación de coherencia y satisfacción en los años adultos posteriores.

Kroger (2017) concluye que a pesar de los avances en la comprensión del desarrollo identitario, aún hay mucho por explorar sobre los procesos identitarios en la adultez y su relación con otras variables psicosociales y de personalidad.

3.2.2. Estados de identidad y Estilos de procesamiento de identidad

Berzonsky (2008), enmarca su investigación sobre la formación de la identidad y estilos cognitivos llamada *Formación de la identidad: El papel del estilo de procesamiento de identidad y los procesos cognitivos*. Para esto se basa en los fundamentos eriksonianos los cuales menciona también a ver sido tomados por Marcia (1996), ya que, según el autor, tanto Erikson (1968), como Piaget (Inhelder & Piaget, 1958) y otros, han señalado que los procesos

cognitivos influyen en la formación de la identidad. El desarrollo de Marcia en 1996 sobre cómo se forma la identidad ha sido pionero durante más de 40 años, (Berzonsky, 2008).

Así, haciendo pie en los fundamentos eriksonianos, Marcia (1996) identificó cuatro estados de identidad que dependen de dos factores clave: la autoexploración (la búsqueda de uno mismo) y el compromiso (el grado de dedicación a una identidad). Estos estados son:

1. **Logro de identidad:** Las personas alcanzan un alto compromiso después de haber explorado su identidad.
2. **Cierre de identidad:** Aquí, las personas adoptan un alto compromiso de manera automática, siguiendo las ideas o valores de otros sin haber hecho una búsqueda personal significativa.
3. **Moratoria de identidad:** Este estado se caracteriza por un bajo compromiso, pero las personas están activamente explorando quiénes son.
4. **Difusión de identidad:** Las personas en este estado tienen bajo compromiso y realizan muy poca o ninguna búsqueda sobre su identidad.

Numerosos estudios, como los de Berzonsky (2003, 2004), han investigado cómo estos estados de procesamiento de identidad influyen en la formación de compromisos (respuestas ante desafíos) y en la percepción de uno mismo.

Berzonsky (2008) describe el estilo de identidad como las preferencias en las estrategias socio-cognitivas utilizadas para construir y mantener la identidad. Se han identificado tres estilos de procesamiento de identidad. Berzonsky (1989) propone tres enfoques distintos que las personas utilizan al enfrentar desafíos relacionados con su identidad: el estilo difuso/evitativo, el estilo normativo y el estilo informativo, los cuales también retoma Lile (2017):

1. **Estilo difuso/evitativo:** está conectado con la difusión de identidad, donde las personas evitan tomar decisiones y no exploran su identidad de manera activa (Berzonsky, et al., 1994; Krettenauer, 2005). Este estilo se caracteriza por la procrastinación y la evitación de decisiones sobre la identidad hasta que las presiones externas lo exigen. Los individuos con este estilo suelen tener valores hedonistas y estrategias de auto-agrandamiento (Berzonsky et al., 2011). Se asocian con niveles bajos de inteligencia emocional (Seaton y Beaumont, 2008; 2011b) y menores grados de autorrealización (Beaumont, 2009). Enfrentados a problemas, tienden a usar estrategias de afrontamiento evitativas y un estilo de defensa inmaduro que distorsiona la realidad para reducir la ansiedad (Seaton y Beaumont, 2011a). Además, son estratégicos en su evasión de problemas que podrían ofrecer retroalimentación relevante (Berzonsky y Ferrari, 2009).
2. **Estilo normativo:** está relacionado con el cierre de identidad, donde las personas siguen normas o tradiciones sin cuestionarlas. Este estilo refleja una aceptación de los estándares identitarios impuestos por personas significativas, estableciendo compromisos sin una exploración personal profunda de alternativas (Berzonsky, 1989; Berzonsky y Kuk, 2000). Los valores asociados incluyen la tradición y la conformidad (Berzonsky et al., 2011). Ante presiones externas, los individuos con este estilo tienden a utilizar estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema (Beaumont, et al., 2011) y un estilo de defensa que ajusta sus sentimientos personales sin distorsionar la realidad externa (Seaton, et al., 2011).
3. **Estilo informativo:** es positivo para el logro de identidad y la moratoria, ya que implica una búsqueda activa de información y autoconocimiento. Este estilo se caracteriza por la búsqueda y evaluación de información antes de comprometerse con una decisión identitaria. Las personas con orientación informativa priorizan valores

como el universalismo y la benevolencia (Berzonsky et al., 2011), lo que les permite ser más exploradores y receptivos a nuevas experiencias (Berzonsky, et al., 1992).

Este estilo se asocia con niveles altos de inteligencia emocional (Seaton y Beaumont, 2008; 2011b), autorrealización (Beaumont, 2009) y sabiduría personal (Beaumont, 2011). Al enfrentar presiones externas, las personas con estilo informativo emplean estrategias de afrontamiento proactivas y un estilo de defensa maduro que integra la realidad y el afecto personal (Seaton y Beaumont, 2011a).

En resumen, la teoría de Berzonsky ofrece un marco comprensivo para entender cómo diferentes estilos de enfrentamiento de desafíos identitarios influyen en la toma de decisiones, el manejo emocional y la búsqueda de significados en la vida, relacionándolos con los estados de identidad de Marcia (1996).

Luego, Beaumont y Pratt (2011) examinaron la relación entre los estilos de identidad de Berzonsky y las etapas de desarrollo psicosocial, mostrando que el estilo informativo, se asocia positivamente con la intimidad y la generatividad, mientras que el estilo difuso-evitativo, vinculado a la difusión de la identidad, se asocia negativamente con estas dimensiones.

En el 2008, Berzonsky, nombra la relación de los estilos de procesamiento de identidad con diferentes aspectos del yo. Ya que menciona que quienes tienen altos puntajes en el estilo normativo tienden a enfocarse en atributos grupales, como la "familia" y "religión". En contraste, aquellos con un estilo informativo resaltan elementos más personales, como "mis ideas" y "mis sueños" y tienen más logros creativos en su vida joven (Dollinger, et al., 2005). Por su parte, quienes presentan un estilo difuso-evitativo se centran en aspectos sociales, como "la popularidad" y "las impresiones que causan en los demás" (Berzonsky, et al., 1999; Dollinger, et al., 2005). Esta última diferenciación es de importancia para el presente trabajo

ya que las formas narrativas en las que las personas describen quienes son “yo soy...” aproximan el análisis a una posible identificación de los diferentes estilos de identidad y por ende a sus estados, revisados recientemente.

3.3. Autenticidad

Según Wood, et al. (2008), el concepto de Autenticidad ha sido considerado esencial para la comprensión de la condición humana por, Horney en 1951, Winnicott en 1965, en abordajes psicodinámicos, May en 1981, Yalom en 1980, en el enfoque existencialista, desde la psicología del desarrollo Harter et al., (1996). Luego Kernis y Goldman en 2005 y Lopez y Rice en 2006, dentro de la psicología social. En la psicología positiva Sheldon en el 2004 y también en la aplicación clínica Ehlers, Maercker y Boos en el 2000; Joseph y Linley en el 2005.

Stichter (2024) sintetiza las investigaciones recientes en psicología que conceptualizan la Autenticidad, incluyendo principalmente las que ubican a la Autenticidad como la experiencia subjetiva de conocer y ser el verdadero yo (Sedikides et al., 2017), así también nombra a aquellas investigaciones que han abordado la Autenticidad como un concepto que refleja cómo las personas evalúan su esencia más allá de sus acciones externas (Schlegel, et al., 2011). Para luego continuar profundizando en cómo estas percepciones son inherentemente subjetivas, se basan en atributos considerados fundamentales, siendo los rasgos morales los más esenciales (Strohminger & Nichols, 2014), describe cómo las personas tienden a atribuir características morales a su verdadero yo, visualizándolo como moralmente bueno (Strohminger et al., 2017), lo que genera una mayor conciencia de este yo en comparación con las percepciones de maldad (Christy et al., 2016). Sugiere que los atributos virtuosos son cruciales para la experiencia de Autenticidad, remarcando que la

Autenticidad es un fenómeno observable en diversos contextos culturales y entre personas con diferentes visiones de los demás (De Freitas et al., 2018; Mafy-Kipp et al., 2023a).

Pero ¿cómo funciona la Autenticidad? Según Stichter, (2024), nuestra comprensión de cómo funciona la Autenticidad a nivel psicológico es todavía limitada. Esta falta de claridad se debe, en parte, a la ausencia de un marco teórico sólido que defina la Autenticidad y explore su funcionamiento en contextos de motivación y autorregulación. Según el mismo autor, la investigación sobre Autenticidad ha evolucionado desde el establecimiento y validación inicial del concepto (Goldman & Kernis, 2002; Wood et al., 2008) hasta la identificación de sus correlatos (Hicks et al., 2019), abarcando la naturaleza de la experiencia (Lenton et al., 2013) y su significado potencial (Rivera et al., 2019). A pesar de que ha emergido una visión de la Autenticidad como una experiencia subjetiva (Sedikides et al., 2017), aún queda mucho por explorar en este ámbito.

Para el desarrollo de una escala de Autenticidad, Wood, et al., (2008) han tomado la concepción centrada en la persona de la Autenticidad, debido a la posibilidad de la amplitud y comprensión de su explicación. De esta manera dejan constatada una conciliación de diversas perspectivas de Autenticidad de consejería (counseling), clínicas y empíricas, logrando una definición integradora y dejando explícita la relación entre Autenticidad y bienestar.

Para definir la Autenticidad Wood, et al. (2008) cita a Barrett-Lennard (1998, p. 82) quién la describe como un constructo tripartito, recalcando la necesidad de una consistente interrelación entre sus tres partes “(a) la experiencia primaria de una persona, (b) su conciencia simbolizada y (c) su comportamiento y comunicación externos”.

Esta interrelación consta de tres momentos que son descriptos por Wood, et al. (2008), un primer momento donde se contrasta la experiencia psicológica actual, con sus emociones y niveles profundos de cognición, (según el autor se correlaciona con el verdadero yo, que

incluye estados fisiológicos reales, emociones y creencias esquemáticas); con los aspectos de la experiencia que están representados en la conciencia cognitiva, graficada como “consciencia consciente” de los estados emocionales y cognitivos. Esto quiere decir que en primera instancia, la Autenticidad involucra el contacto con la discrepancia entre la conciencia consciente y la experiencia actual. El autor reafirma la imposibilidad de una congruencia perfecta entre estos aspectos. Entonces, la persona experimenta autoalienación entre la conciencia consciente y la experiencia actual (el verdadero yo) si bien dicha alienación según el autor, conduce a la psicopatología, por el otro la toma de conciencia de dicha desconexión de sí mismo, de su verdadero yo, percibido dentro de la experiencia subjetiva indica que este primer aspecto de la Autenticidad se encuentra presente.

El segundo aspecto de la Autenticidad se refiere a la alineación entre la forma en que se percibe la experiencia de manera consciente y las acciones que se llevan a cabo. Ser auténtico significa actuar y manifestar emociones de una forma que sea coherente con la percepción consciente de nuestros estados fisiológicos, emociones, creencias y pensamientos. Dicho de otro modo, vivir auténticamente significa ser leal a uno mismo en la mayoría de las circunstancias y actuar de acuerdo con nuestros propios valores y principios.

El tercer componente de la Autenticidad se refiere al grado en que una persona acepta la influencia de los demás y la creencia de que debe ajustarse a las expectativas externas. Los seres humanos son, por naturaleza, seres sociales, y tanto la autoalienación como la Autenticidad en la vida están influenciadas por su entorno social (Schmid, 2005). Asimilar las opiniones ajenas y ceder a la influencia externa impacta tanto la sensación de autoalienación como la forma en que se vive con Autenticidad.

En conjunto, la auto alienación, la vida auténtica y la aceptación de las influencias externas forman una perspectiva tripartita de la Autenticidad centrada en la persona.

Luego Hayes (2015) toma como eje central de la Terapia de Aceptación y Compromiso la observación de las cogniciones como de valores personales constitutivos de un sentido de vida propositivo, que bien podría ser relacionado con el primer componente de la Autenticidad. Para luego tomar acción comprometida con desarrollar en el comportamiento las habilidades que lleven a cabo dichos valores, en concordancia con el segundo componente de la Autenticidad.

Por otro lado, con cierta semejanza al modelo de Autenticidad descrito por las cuales pueden observarse relacionadas con los tres componentes de Wood, et al. (2008), Wickham, et al., (2015), como otros autores se han decidido por los múltiples componentes de la Autenticidad de Kernis–Goldman (KGA; Kernis y Goldman, 2006), que está compuesto por cuatro dimensiones: conciencia, procesamiento imparcial, comportamiento y orientación relacional, las cuales Wickham, et al. (2015) resume:

- 1- La conciencia se refiere al conocimiento y la confianza en los propios motivos, sentimientos, deseos y cogniciones relevantes para el yo. Una mayor conciencia de las fortalezas y debilidades, así como de los aspectos salientes y latentes de la personalidad y de las razones detrás de las experiencias emocionales, permite a una persona mantener una estructura del yo que es multifacética pero bien integrada. Por lo tanto, las personas que reportan niveles más altos de conciencia pueden experimentar una mayor flexibilidad funcional, lo que les ayuda a enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva.
- 2- El procesamiento imparcial se refiere a la capacidad de reconocer e incorporar información autoevaluativa de manera no defensiva. Una persona con un alto nivel de procesamiento imparcial puede evaluar objetivamente sus atributos, emociones y experiencias internas, incluso cuando las conclusiones pueden ser desfavorables para el yo. Además, los individuos que a menudo participan en un procesamiento imparcial

pueden ser menos reactivos a las interacciones sociales disonantes, ya que las implicaciones negativas correspondientes son fácilmente reconocidas y aceptadas.

3- La conciencia y el procesamiento imparcial describen aspectos fundamentales del autoconocimiento que probablemente desempeñen un papel clave en la configuración de las respuestas cognitivas y afectivas de una persona ante eventos sociales estresantes, como el conflicto interpersonal. El tercer componente del modelo KGA “refleja la salida conductual de los componentes de conciencia y procesamiento imparcial” (Kernis y Goldman, 2006, p. 288). Una persona actúa auténticamente cuando sus valores o preferencias son coherentes con sus acciones visibles, lo cual requiere tanto autoconocimiento como un entorno que apoye la normatividad de sus creencias (Kernis, 2003).

4- La orientación relacional se refiere al grado en que una persona valora la apertura y la honestidad en las relaciones cercanas. Una persona orientada relacionalmente desea ser percibida de manera precisa por sus seres queridos, incluyendo atributos tanto positivos como negativos del yo. A diferencia de la conciencia y el procesamiento imparcial, que abarcan procesos intrapsíquicos o introspectivos, el comportamiento y la orientación relacional representan una manifestación externa de la Autenticidad, y su expresión depende del desarrollo y mantenimiento del autoconocimiento a través de la conciencia y el procesamiento imparcial (Kernis, 2003, pág. 57)

Para este trabajo se referirá al tercer componente con el nombre de “Salida Conductual” o “Comportamiento” para facilitar una mejor comprensión y diferenciación entre el mismo y los componentes que le anteceden.

3.4. Mujer, desde la perspectiva de las mujeres

3.4.1 La voz femenina

Belenky et al. (1986) desarrollan a través de un estudio narrativo, cómo es que las mujeres desarrollan su saber o formas de conocimiento. Observan que el mismo se basa en sus experiencias individuales, dicha construcción de conocimiento, no se desarrolla de la forma “tradicional” que se describe en su momento, Perry (1970) desarrollada en etapas, a diferencia de Belenky que propone formas más que etapas. Estas formas de conocimiento, afirman los autores, aunque están relacionadas con el género, no son específicas de género, sugiriendo así que, si bien estas formas de conocimiento pueden ser compartidas por las mujeres, también son accesibles para los hombres. Su investigación involucró entrevistas intensivas con 135 mujeres de la educación superior y del ámbito social más amplio, la diversidad de ámbitos de donde provenían las mujeres, todas universitarias, pero la mayoría de poblaciones no representadas, fue punto de convergencia en sus narrativas la expresión o referencia a “la voz”, siendo considerado esta el punto de anclaje, de una investigación colaborativa, la cual a pesar de ser diferentes los intereses de los colaboradores todos encontraron el mismo punto. Se enfocaron entonces en las experiencias de vida y aprendizajes de las mujeres. Fue así como la metáfora de la voz se convirtió en el tema unificador de la investigación. Además, la idea de encontrar voz es simbólica del viaje que las mujeres han tenido que realizar para "volver a poner al conocedor en lo conocido" y reclamar el poder de sus mentes y voces (Belenky et al., 1986).

Resultando de las mismas, las cinco perspectivas epistemológicas que describen cómo las mujeres conocen y ven el mundo, resultados que al día de hoy siguen vigentes, y son, Silencio, Conocimiento subjetivo, Conocimiento recibido, Conocimiento separado separado y conectado que se llama Conocimiento procesual y por último, Conocimiento construido.

- Silencio: las mujeres se experimentan a sí mismas sin voz, ni interna, pensamientos, ni externa, se manifiesta en sometimiento a la autoridad.
- Conocimiento subjetivo: se considera como fuente de verdad y conocimiento únicamente a los internos a los cuales se accede de forma intuitiva o subjetiva.
- Conocimiento recibido: se ven capaces de recibir conocimiento externo, de autoridades, como de reproducir el mismo. Aún no se ven capaces de construir por sí mismas.
- Conocimiento procedural: caracterizado por procesos donde las mujeres se involucran en obtener aprendizajes como así también comunicarlos, ya no los reciben pasivamente. el "conocimiento separado" se distingue por la evaluación y la objetividad al juzgar a otros.
- Conocimiento contextual: consideran ambos conocimientos, internos y externos, y ven el conocimiento como contextual. Se experimentan a sí mismas como creadoras de conocimiento.

3.4.2 Género y Economía

Medina Vincent (2017), ha desarrollado una investigación sobre el management y género, en la cual desarrolla un recorrido histórico del desarrollo de la economía y el rol de la mujer. Postula en un principio cómo la modernidad, a pesar de ser un proyecto de emancipación, ha generado tanto progreso como desigualdades. Afirma y desarrolla cómo la separación entre ética y economía ha deshumanizado a los individuos, tratándolos como medios y no como fines en sí mismos "homo-economicus". Es por ello que la autora destaca la necesidad de una ética empresarial dialógica, donde las organizaciones reconozcan su responsabilidad social y se conecten con la comunidad de manera multicultural e interregional considerando tanto los fines lucrativos como sociales de la empresa como existencia.

Además, la autora señala que aún existe el sesgo de género, el cual perpetúa la desigualdad de género, con escasa representación femenina en el ámbito empresarial, ámbito en el cual desarrolla su investigación. Postula que la racionalidad económica predominante, ha ignorado aspectos éticos y sociales, lo que conduce a un sistema deshumanizado. En este contexto, la economía feminista se presenta como una perspectiva crítica, que visibiliza el trabajo no mercantil, cuestiona la dicotomía entre mercado y vida y defiende la sostenibilidad y cuidado en la propuesta económica, proponiendo una comprensión más integral que valore a cada individuo por su contribución al bienestar social.

Por otro lado, desde una perspectiva más global del desarrollo de la economía, las limitaciones de las teorías económicas convencionales, que tienden a considerar la actividad mercantil como su único objeto de estudio y excluyen del análisis un amplio espectro de trabajos, mayormente realizados por mujeres. Este marco, centrado en el empleo y el mercado, crea una dicotomía entre producción y reproducción que refuerza la ausencia femenina en el espacio público y legitima la división sexual del trabajo. Destaca así, que la teoría económica tradicional invisibiliza las contribuciones vitales de las mujeres en el ámbito doméstico y de cuidados, desestimando su importancia para el mantenimiento de la vida y el sistema capitalista. Lo que, no solo marginaliza el trabajo de cuidados, que es esencial para el bienestar familiar y social, sino que también perpetúa estereotipos de género que relegan a las mujeres a lo privado. La economía feminista, al cuestionar estas estructuras y resaltar la interconexión entre la economía y los valores éticos, busca ampliar el análisis económico, reconociendo la centralidad del trabajo reproductivo y enfatizando la necesidad de incluirlo en las discusiones sobre el desarrollo social y económico. Esto implica reconocer que el trabajo de reproducción, tradicionalmente no remunerado, es crucial para la sostenibilidad de la vida y debe ser valorado en las políticas económicas Medina Vincent (2017).

Así, la maternidad, la domesticidad y la feminidad se han entrelazado históricamente, contribuyendo a la invisibilidad del trabajo de las mujeres en el hogar, donde son concebidas principalmente como madres y amas de casa, lo que perpetúa su dependencia económica de los hombres de su entorno. Aunque la incorporación de las mujeres al ámbito laboral ha sido un avance significativo, no ha traído consigo un cambio en la dinámica de lo doméstico; en cambio, se han mantenido las dicotomías de género, con roles en el espacio público subestimados y mal remunerados. El concepto de "doble presencia" refleja la carga que enfrentan las mujeres al combinar su trabajo en el hogar con el empleo en la esfera pública, afectando sus oportunidades de desarrollo profesional, y ha evolucionado hacia "doble presencia/ausencia" para captar la dificultad de estar plenamente en ambos espacios. Esta situación sigue perpetuando la división sexual del trabajo y la desigualdad en el mercado laboral, limitando las oportunidades de progreso y mejora salarial para las mujeres. A medida que se analiza esta complejidad social, se hace evidente que la experiencia femenina en el ámbito público está marcada por tensiones que subrayan la necesidad de un cambio estructural en la percepción y valoración del trabajo de las mujeres Medina Vincent (2017).

A modo de ilustración en Latinoamérica, Muñoz, et al., (2018), en su investigación sobre el Síndrome de Burnout, en residentes de cirugía general, en Chile, destaca, resultados “llamativos” referidos a que el 80% de las mujeres presenten SBO en cualquier subescala, cifra que considera preocupante, aunque en línea con su revisión de la literatura internacional. Los valores de agotamiento emocional también fueron considerados altos ya que refieren a un 70% del género femenino presenta grado alto vs el 44% del género masculino. Asocia la vulnerabilidad que se presenta en el género femenino el hecho de que al incorporarse al mercado laboral, tienen aún la conocida como doble jornada debido a sus roles familiares, del hogar y social. Además, en el ámbito quirúrgico hay una tendencia a percibirse el sesgo contra mujeres de forma estereotipada.

4. Método

4.1. Diseño de estudio

El diseño de la investigación está enmarcado en el enfoque cualitativo, ya que éste, abre su recolección de datos a un campo vibrante, pero lleno de contradicciones, albergando la diversidad de voces y perspectivas (Brinkmann, et al., 2014). Es a través de las narrativas que se accede a poder indagar sobre el constructo de identidad, tanto al contenido como a la forma de la identidad, así en una narrativa encontramos información de la realidad interna, la realidad externa, y a la vez, se va construyendo una identidad narradora (Lieblich et al., 1998). Es por esto que se eligió un diseño de investigación narrativa, basado en la epistemología feminista, el cual proporciona un enfoque cualitativo que valora las historias de los participantes y prioriza las conexiones en lugar del individualismo (Collins, 2015). Esto es de importancia ya que se intenta señalar la relación entre Establecer Límites como coadyuvante de la Autenticidad, en la transformación de la Identidad. La necesidad de visibilizar tal vínculo, parte de los fines éticos y sociales de garantizar la sustentabilidad de la promoción de la expresión auténtica. A su vez este enfoque pone como centralidad la comprensión y la aceptación de los contextos particulares de las mujeres participantes disminuyendo prejuicios preexistentes (Rubin y Rubin, 2011). La metodología implica un espacio necesario de construcción de narrativa, donde las participantes recorren su experiencia haciendo sentido para sí mismas, esta colaboración de construcción de significados, homenajean la autonomía y los caminos individuales de las mismas. Así, este enfoque metodológico destaca la experiencia individual, subrayando la activa participación del investigador y la profundidad de exploración que se puede alcanzar con métodos cualitativos. Este tipo de investigación busca involucrarse activamente con la información, creando un espacio de diálogo en el que se comparten relatos, se co-crean significados y se empoderan las voces de las mujeres (Dziwack, 2024).

Las entrevistas se llevaron a cabo en un formato semiestructurado para asegurar una consistente y rigurosa comparación entre participantes. El protocolo de las mismas se encuentra en Anexo 1.

4.2. Participantes

El presente estudio se centra en 12 mujeres residentes en la Patagonia Argentina, específicamente en las localidades de San Carlos de Bariloche y San Martín de los Andes. Las participantes tienen edades que oscilan entre los 40 y 65 años, distribuyéndose de la siguiente manera: seis mujeres tienen entre 40 y 45 años, dos se encuentran en la franja de 45 a 50, tres están entre 55 y 60, y una tiene 65 años.

En cuanto a su situación laboral, todas las participantes están activas en diferentes sectores, incluyendo gastronomía, turismo, jardinería, farmacia, salud mental, educación, inmobiliaria y masoterapia. De estas, la mitad ocupa puestos en relación de dependencia.

A nivel educativo, siete mujeres han completado estudios universitarios, tres poseen formación terciaria y dos han finalizado la educación secundaria. En el ámbito familiar, las participantes presentan distintas configuraciones: tres de ellas tienen un hijo o hija, otras tres tienen dos, dos cuentan con tres hijos, una participante tiene cuatro y otra seis. En contraste, dos mujeres no tienen hijos.

La situación marital también es variada entre las participantes. La mitad se encuentra divorciada o separada, destacando una que ha formado una familia ensamblada; por otro lado, hay una mujer soltera, cuatro están casadas y una es viuda. En términos de responsabilidades familiares, siete de las entrevistadas tienen uno o más hijos a su cargo, con un máximo de tres hijos por mujer. En la siguiente tabla se encuentran dispuestos los datos demográficos, con los nombres sustituidos, con el fin de conservar la confidencialidad.

Tabla 1*Datos demográficos*

Característica	Descripción	Cantidad
Edad	40 - 45 años	6
	45 - 50 años	2
	55 - 60 años	3
	65 años	1
Situación Laboral	Relación de Dependencia	6
	Independientes	6
Nivel Educativo	Secundario	2
	Terciario	3
	Universitario	7
Configuración familiar	Sin hijos	2
	1 hijo	3
	2 hijos	3
	3 hijos	2
	4 hijos	1
	6 hijos	1
Estado Civil	Divorciada /Separada	6
	Soltera	1

Característica	Descripción	Cantidad
	Casada	4
	Familia ensamblada	1
	Viuda	1
Responsabilidades Familiares (al menos un hijo a cargo)		7

4.3. Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión implican, mujeres de género femenino cis, que vivan en la Patagonia Argentina, hayan completado los estudios secundarios. Estar en la franja etaria de 40 a 65 años, que se consideren interesadas en conversar sobre sus vivencias personales sobre el establecimiento de Límites a lo largo de su historia.

4.4. Instrumentos

Se realizaron entrevistas semiestructuradas de enfoque narrativo con algunas preguntas de enfoque fenomenológico para puntualizar la información brindada en el caso de que sea necesario, en ellas se indagó sobre el Establecer Límites, significados, tipos de Límites, el surgimiento del deseo de Establecer Límites, ejecución de los mismos, preguntas referidas a cómo perciben su Identidad en relación a los aprendizajes e historias de Establecer Límites. El protocolo de entrevista se encuentra adjuntado en el Anexo 2.

4.5. Procedimiento

Se contactó a las participantes que coincidieran con el criterio de inclusión, mediante el método “Bola de nieve”. Cerciorándose de contactar con participantes que encuentren atractiva la instancia de reflexionar y compartir sus vivencias sobre Establecer Límites a lo

largo de su historia de vida. El método de reclutamiento fue a través de mensajes de WhatsApp (Anexo 1), presentando el motivo del reclutamiento y la temática de la investigación, Establecer Límites, no se discutió abiertamente a cerca de la Autenticidad como tal, para preservar la veracidad de sus relatos ni buscar condicionar sus experiencias y narrativas.

De las respuestas recibidas se procedió a establecer una agenda de fecha y hora por mensaje de WhatsApp, otorgándole así a cada una un link a una reunión pautada por meet.

Antes de comenzar la entrevista se procedió a leer el Consentimiento Informado (Anexo 2) y una vez autorizado, la firma la enviaron por mail, se procedió al permiso para grabación, a través de la plataforma Fathom. Se les comunicó que toda la información quedará registrada y guardada únicamente bajo mi custodia y que será eliminado su nombre y cualquier dato que alegue a su persona directamente. Luego las entrevistas se desgravaron modificando datos personales (Anexo 5) enumerándolas del #1 al #12 y a cada una se le otorgó con un nombre ficticio siendo: #1 Carmen, #2 Esmeralda, #3 Alejandra, #4 Clara, #5 Herminia, #6 Paula, #7 Noha, #8 Rosa, #9 Florencia, #10 Fernanda, #11 María Sara, #12 Brisa.

5. Resultados

El siguiente apartado se ha dividido en 6 secciones, las cuales responden a los seis objetivos específicos de investigación, en primera instancia cada uno contiene una descripción narrada de los resultados, donde se encuentran ordenados los datos de forma decreciente, temas, categorías, subcategorías y por último, códigos narrativos, las tablas completas se encuentran en Anexo 3. En algunas ocasiones los temas no se encuentran divididos en categorías, o éstas en subcategorías, debido a la abundancia de información que contiene el tema y por la necesidad de sintetizar resultados. Por último, en algunas secciones

se encuentra una poesía formulada con los códigos narrativos, esta es una propuesta extraída de Saldaña (2021), investigador dedicado a la investigación cualitativa, de su “Manual de Codificación para investigadores cualitativos”, con el objetivo de que los lectores puedan vivenciar los resultados, ampliando la transmisión de información las mismas se encuentra en Anexo 4.

5.1. Significados de la expresión de *Establecer Límites* para las mujeres.

Al analizar las narrativas compartidas, se puede observar cómo las mujeres encuentran sus propios significados del *Establecer Límites*, develando de modo unánime que se trata de un recorrido de auto reconocimiento reflejado en la afirmación “Reconocerme”. Este reconocimiento es fundamental para actuar en coherencia con sigo mismas lo que llaman “Hacerme cargo”, expresando aquello que no desean o necesitan, como así también lo que piensan o sienten. De esta manera reflejan la necesidad de priorizar sus necesidades y deseos, con la expresión de “Priorizarme”.

Establecer Límites fue altamente vinculado con la pregunta “¿Hasta dónde?” y su respuesta “Hasta acá”. De esta manera, *Establecer Límites*, como ese punto final, no es solo una acción, sino un evento fundamental que ordena y da forma a sus vidas. Este proceso también se entrelaza con el registro físico; muchos de los relatos indican que “Contiene, encauza el aspecto físico”, lo que canaliza su energía vital y permite un mayor bienestar emocional y físico.

Además, se evidencia un aspecto dialéctico en el establecimiento de Límites, donde estos se construyen en interacción con otros. El proceso de “Construir encuadres” se convierte en un momento significativo, no solo para definir los propios Límites, sino también para fomentar relaciones sanas tanto con uno mismo como con quienes los rodean. Se manifiesta así una experiencia de “Sanidad”.

A través de esta práctica de establecer Límites, las mujeres describen un notable “Cuidado” hacia sí mismas y hacia los demás, destacando una profunda interconexión y un deseo de respeto mutuo en sus relaciones.

Finalmente, el diálogo en torno a los Límites deja abierta la inquietud de “¿Protege o limita?”. Esta pregunta invita a una reflexión más profunda sobre la delicada línea que separa *Establecer Límites* y la posibilidad de caer en la trampa de la limitación.

Tabla 2

Resultados significados de Establecer Límites

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1- Reconocerme (Reconocerme Yo - Separar, Definir que nos hace bien y mal) -2- Hacerme cargo (Plantarme - Priorizarme)3- ¿Hasta dónde? Hasta acá4- Contiene, encausa aspecto físico5- Construir encuadres6- Sanidad - Cuidado - Protege o limita |
|---|

5.2. Diferentes tipos de Límites

Se ha explorado la pregunta “¿Qué tipos de Límites reconoces a lo largo de tu vida?” a partir de los relatos recopilados, lo que ha permitido identificar diversas situaciones relacionadas con el establecimiento de Límites. Los resultados se organizan en seis temas principales: Límites hacia adentro y hacia afuera, formas de Límites, ámbitos donde se establecen los Límites, Límites con mi tiempo y espacio, Límites libertad o limitación, y Límites que se trascienden o transgreden.

Como categorías del primer tema, se encuentran los “Límites hacia adentro”, que abarcan los “Límites personales”, incluyendo la subcategoría de “Hasta dónde llega uno”, donde se presentan diálogos internos sobre los Límites personales y sus discernimientos. En las narrativas, se destacan también los “Límites emocionales”, reflejando las reacciones ante

situaciones que les afectan emocionalmente; los “Límites mentales”, que se establecen al llegar al tope de sus capacidades; los “Límites físicos”, relacionados con su condición física o situaciones que prefieren evitar; y los “Límites conductuales”, que implican la regulación de la frecuencia en las interacciones y ayudas que brindan. Por otro lado, dentro de la categoría de los “Límites hacia afuera” se manifiestan en las relaciones interpersonales, incluyendo “Límites emocionales”, a través de la comunicación y la expresión de emociones para establecer barreras con los demás; “Límites físicos”, que se aplican a las circunstancias externas.

En cuanto a las “Formas de Límites”, se dividieron en dos categorías, “Claridad de Límites” y “Rigidez y flexibilidad”, denotando las narrativas del aprendizaje continuo de clarificar hasta dónde, cómo así también el pasaje de la rigidez a la flexibilidad con el transcurso de dichos aprendizajes.

En cuanto al tema “Ámbitos donde se establecen los Límites” como contextos específicos donde ocurren, se mencionaron en el trabajo y los vínculos, incluyendo dinámicas familiares y amistades, como en la distribución de las tareas del hogar.

Además, las narrativas reflejan los “Límites con el tiempo y el espacio”, donde se registra la necesidad de establecer momentos de tiempo y espacio personal, como de “Límites libertad y limitación”, examinando cómo los Límites pueden potenciar o restringir la autonomía; los Límites y limitaciones, considerando las restricciones derivadas del contexto y la herencia familiar

Finalmente, se plantea la cuestión de si los Límites se transgreden o trascienden, destacando la fina línea entre la trasgresión negativa y la trascendencia que permite expandir experiencias personales.

Tabla 3

Tabla de resultados Tipos de Límites

- 1- Límites hacia adentro y afuera** (Hacia adentro: Hasta dónde llega uno- Límites emocionales, mentales, conductuales, físicos)- (Hacia afuera: Límites emocionales y físicos - Palabra como Límite)
- 3- Formas de Límites** (Claridad de Límites - Rigidez y flexibilidad)
- 4- Ámbitos donde se Establecen Límites** (Límites en el trabajo- Límites vinculares - Límites en las tareas del hogar)
- 5- Límites con mi tiempo y espacio**
- 6- Límites, libertad o limitación** (Límites y libertad - Límites y limitaciones de dónde vengo) -
- 7- ¿Límites que se transgreden o trascienden?**

5.3. Vivencias de las mujeres sobre el deseo de *Establecer Límites*

En esta sección se explora el proceso del deseo de *Establecer Límites*, a través de las historias narradas, para esto se indagó en el “querer”. Se acompañó a las participantes a que ellas mismas exploren sus registros paso a paso, para describir sus sensaciones, emociones, pensamientos. Para esto se han realizado preguntas abiertas como “Si pudieras ir en cámara lenta y contar una historia sobre cómo te diste cuenta que querías establecer Límites, ¿cuál sería esa historia?”

En la exploración de las narrativas sobre Límites, emergen cuatro temas principales que son fundamentales para comprender el desarrollo personal de las mujeres: "Registrarme", "Me enoja o aguanto", "Planteo interno" y, finalmente, "Claridad". La disposición de estos temas sigue una secuencia cronológica, reflejando el proceso evolutivo de estas experiencias vividas.

Bajo el tema "Registrarme", se identifican las categorías "Lo sentí" y "Valores que no se cumplen". Aquí, las mujeres articulan sus experiencias sensoriales, expresando cómo se manifiestan sus emociones en el cuerpo y en varias dimensiones de su ser. Asimismo, comparten la percepción de los valores que no se están cumpliendo en el instante en que se enfrentan al deseo de establecer Límites.

El tema "¿Me enojo o aguanto?" introduce las categorías "Me enojo" y "Aguanto", destacando el delicado momento de tensión que se presenta entre la decisión de comunicar un límite y la opción de tolerarlo, junto con las consecuencias que esto conlleva. Este dilema refleja una dinámica interna que muchas mujeres experimentan en su vida cotidiana.

El anteúltimo tema, "Planteo interno", surge como una continuación lógica de las reflexiones previas, recopilando las preguntas e indagaciones que las mujeres se plantean a partir de sus propias vivencias. Este proceso de autoexamen es fundamental para su autoconocimiento, "es un discernimiento constante" dijo Brisa, la última de las entrevistadas.

Finalmente, llegamos al tema "Claridad", que marca un punto de convergencia. En este espacio, las mujeres encuentran sus propias afirmaciones, una representación de su voz interior, que les permite avanzar hacia el deseo de establecer Límites. Este momento de claridad es el resultado de un proceso de introspección y reconocimiento, enfatizando la importancia de la autocomprensión en la construcción de su identidad y autonomía.

5.3.2. Poesía con códigos narrativos de la sección

<i>A veces poner Límites es la confluencia de tantos eventos...</i>	<i>no tengo libertad y no me siento valorada.</i>	<i>No es mi problema, si me genera incomodidad entonces no.</i>
<i>Lo sentí en el cuerpo Me desgastó, me hierde, me duele, Me limitaba, me siento invadida, Me siento incómoda, me pierdo y me confundo.</i>	<i>Me enojó y aguanté Exploté o me lo guardé</i>	<i>Disculpame pero no, no voy a permitir este abuso. Seré fiel a mi propio deseo y entiendo que puedo.</i>
<i>No me hacía bien. No me gusta y no lo sentía,</i>	<i>Debatí conmigo, no me quiero traicionar ¿Cómo definiendo esta postura? Sentimientos de injusticia, memorias Pensé que no podía hacerlo.</i>	<i>Me estaba dando cuenta de que tenía que expresar esto, no avalar con mi presencia algo que no elijo.</i>
	<i>Momento de claridad.</i>	

Tabla 4

Resultados Vivencias del deseo de Establecer Límites

- 1- Registrarme (Lo sentí:** Lo sentí en el cuerpo- Me desgasto - Me hiere, me duele- Me limitaba - Me siento invadida - Me incomoda - Perderse, confundirse) (**Valores que no se cumplen:** No me hacía bien - No me gusta - No tengo libertad - No me siento valorada)
- 2- ¿Me enojo o aguanto?** (Me enojó - Aguanto)
- 3- Planteo Interno**
- 4- Claridad**

5.4. Aprendizajes relacionados con la ejecución del *Establecimiento de Límites*

Se ha indagado sobre los aprendizajes asociados con el establecimiento de Límites. Para ello, se realizaron preguntas abiertas, como: “Contame una historia en la que aprendiste a establecer Límites o la manera en que lo hiciste”. En el análisis se han identificado cinco temas principales que reflejan sus aprendizajes, es preciso resaltar que tanto los temas como las categorías y subcategorías son formuladas a partir de las voces y las experiencias de las propias entrevistadas.

"Reconocer" o reconocerse, es el primer tema y su primera categoría "Observar" se centra en la capacidad de las mujeres para disponerse a comprender sus emociones y pensamientos. La exploración del cuerpo y su registro corporal es fundamental, ya que en el mismo, desarrollan la autopercepción, reflexionando sobre cómo se sienten en diversas situaciones donde enfrentan la necesidad de Establecer Límites, la segunda categoría, también centrada en el autoconocimiento pero en esta instancia profundizan en su deseo, sus valores, ya que se preguntan "¿Qué quiero?", hasta dónde están dispuestas a llegar y si pueden coexistir o negociar con los demás. Este proceso de reconocimiento es esencial para cultivar una base sólida de autoconciencia que les permita actuar en consecuencia. A su vez también hay una toma de consciencia del otro "Reconocer al Otro" tercera categoría, observando qué lugar tiene ese otro en su vida.

"Expresar", segundo tema principal, se desglosa en tres categorías clave: "Hablarlo y Cuidar", "Diálogo" y "Claro". Hablarlo y Cuidar: Las mujeres describen la importancia de pedir la palabra y expresar sus deseos de manera clara y asertiva. Se enfocan en limpiar su comunicación de emocionalidad no deseada para facilitar un diálogo efectivo y evitar malentendidos. Diálogo: En este contexto, el diálogo se entiende como una forma de establecer pautas de interacción como Límites. Las participantes destacan la necesidad de que el diálogo sea el establecer Límites, "charlándolo", pactando con el otro, negociando, a diferencia de la primera categoría, ésta no se centra solo en expresar o sacar la voz sino también en la escucha y la construcción de una interacción pautada como forma de límite a su vez. Claro: las mujeres señalan la necesidad de ser precisas y claras en su comunicación.

"Cuidar", tercer tema, separado, por la reiterada relevancia que se le otorga en sus narrativas, incluye el cuidado del vínculo, el auto-cuidado y el bienestar del otro. Las mujeres analizan cómo establecer Límites implica un marco de libertad y cuidado, tanto para sí mismas como para los demás.

"Aprendizaje". El cuarto tema refleja la perspectiva de aprendizaje y "Construcción". Las mujeres comparten que, establecer Límites, es un proceso continuo que requiere reflexión y ajuste, descubriendo lo que significa para ellas en interacción con los demás. Este aprendizaje no es lineal; implica enfrentar "Dificultades" y adaptarse a las circunstancias que surgen. Sirviéndose de "Herramientas" para el aprendizaje que les asisten en este proceso, incluyendo aprendizajes de su entorno laboral, como la mediación escolar, herramientas de psicología positiva y estrategias de comunicación efectiva, recursos de ayuda terapéutica y enfoques espirituales.

Observación del "Antes y después". El último tema, describe la transformación que ocurre a través del aprendizaje de establecer Límites. En esta fase, las mujeres contrastan su

experiencia previa, caracterizada por la violencia emocional y el aguante, con su estado actual. Antes y a veces: Sentimientos de impotencia, enojo y expresiones violentas. Después: Un enfoque en la comunicación ímpetu, la toma de distancia, el rechazo a la agresión y el desarrollo de estrategias que permitan una relación más auténtica y respetuosa con ellas mismas y con los demás.

Tabla 5

Resultados de Aprendizajes sobre la ejecución del Establecimiento de Límites

- 1- Reconocer** (Observarse - ¿Qué quiero? - Reconocer al otro)
- 2- Expresar** (Hablarlo y cuidar - Diálogo - Claro)
- 3- Cuidar**
- 4- Aprendizaje** (Construcción - Dificultades - Herramientas)
- 5- Antes /Ahora (Antes y a veces:** Aguanto -Enojo - Violencia) (**Ahora:** Con ímpetu - Distancia- No agresión - Estrategias - Ser verdadera - Respetarme)

5.5. Cambios en la percepción de la identidad a partir de Establecer Límites

¿Cómo influyen las experiencias de establecer Límites en la percepción de la identidad de las mujeres, qué cambios significativos pueden ellas observar? Para indagar sobre este punto se les preguntó, qué consecuencias percibieron de estos aprendizajes y qué aspectos de la persona que son hoy tiene que ver con estos aprendizajes. Dos preguntas semiabiertas ya que no se les indicó referir a un área en particular ni de su vida ni de su persona.

La percepción que expresaron y relataron las entrevistadas sobre la influencia del aprendizaje de establecer Límites en su identidad revela una influencia significativa en su sentido de sí mismas. Algunas expresan numéricamente esta influencia, mencionando porcentajes como el ochenta o el cien por ciento de manera positiva. Otras comentan que "absolutamente todo" de ellas se relaciona con este aprendizaje. También hay quienes indican

que repercute en todo lo que son y cómo les ha servido para construir su identidad, permitiéndoles florecer como personas auténticas.

Por lo tanto, es evidente que estos aprendizajes tienen una gran influencia. Los principales temas que destacaron en los aspectos más transformados por su experiencia de establecer Límites son:

"Conocerme y saber lo que quiero": Este primer tema muestra un aumento en la autoconciencia y en saber lo que desean, donde relatan experiencias de reflexión, mayor curiosidad y una profunda indagación sobre sus valores.

"Aprender a cuidarse": En este segundo tema, mencionan cómo estos aprendizajes han aumentado su capacidad de mirarse, cuidarse y acompañar sus emociones. Reconocen hasta dónde pueden llegar y cómo usar su voz como defensa personal y cuidado.

"El poder y la responsabilidad": En este tercer tema, relatan historias de empoderamiento y de sentirse fuertes. Hablan del poder que otorga establecer Límites, tomar decisiones y ser más autocríticas. Este proceso les ha llevado a dejar de callar su verdad, a sentirse capaces de conseguir trabajos y realizar lo que realmente desean, lo que les brinda bienestar y fortaleza.

"Ser verdadera": Este cuarto tema se desglosa en tres categorías. La primera es "Decir mi verdad", donde experimentan un aumento en la capacidad de expresar su verdad y sostenerla a pesar del rechazo. La segunda categoría es "Valía", que refleja un incremento en la percepción de su autovaloración, respeto y orgullo. La tercera categoría, "Fiel a vos misma": refleja cómo se sienten bien consigo mismas, enfatizando que se mantienen firmes en sus deseos, sin defraudarse. Se expresan con libertad al no traicionar su identidad, aun en situaciones donde sienten que no son recibidas.

Las últimas dos temáticas están relacionadas con la “Mejora en los vínculos”. El aumento de la armonía en sus relaciones es notable y "Tranquilidad, paz y seguridad," revelando un incremento en experiencias de bienestar, comodidad, sanidad emocional, la capacidad de estar presentes y sentirse en armonía. También mencionan la seguridad laboral, incluso de impacto económico positivo.

Tabla 6

Resultados de Cambios en la percepción de la Identidad a partir de Establecer Límites

<ul style="list-style-type: none">1- Amplia influencia en su Identidad2- Conocerme, sé qué quiero3- Aprender a cuidarme4- Poder y responsabilidad5- Ser verdadera (Decir mi verdad - Valía - Fiel a vos misma)6- Mejoría en los vínculos7- Tranquilidad, paz y seguridad

5.6. Establecer Límites y los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (KGA 2006).

Dado que esta sección pretende investigar la influencia de los aprendizajes vinculados al establecimiento de Límites en las narrativas de las participantes, relacionados con las dimensiones de Autenticidad, se evitó formular preguntas cerradas que directamente indaguen sobre su Autenticidad. Esto se realizó con el objetivo de no introducir la palabra "Autenticidad" en la entrevista, evitando así que sus respuestas se vean influenciadas por la presencia de este término. De este modo, se busca que las respuestas sean genuinas y reflejen la verdadera experiencia de cada participante.

Para estructurar los resultados, se ha limitado este análisis a las respuestas de la sección anterior, dada la saturación de datos evidenciada hasta este punto. Así, se han trazado relaciones entre narrativas relevantes de las respuestas brindadas en la sección anterior,

consecuencias e influencias sobre la percepción de sí mismas, con las cuatro componentes de Autenticidad de KGA, Kernis y Goldman (2006): Conciencia como el conocimiento de los aspectos más relevantes para el Yo, el Procesamiento Imparcial considerado como la capacidad de autoevaluarse de manera no defensiva y la evaluación objetiva de las experiencias internas, por otro lado, el componente del Comportamiento o “Salida Conductual” donde las acciones realizadas son guiadas por sus valores y Orientación Relacional, la importancia que la persona le otorga a la apertura y la honestidad en las relaciones cercanas.

La influencia de estos aprendizajes en las narrativas de las participantes revela un vínculo significativo con cada uno de los componentes de Autenticidad, generando un diálogo rico y profundo que será analizado en esta sección, y discutido más adelante.

El primer componente de Autenticidad, Conciencia, está vinculado con un aumento en la autopercepción. Este componente se manifiesta a través de códigos narrativos como "darme cuenta", "reconocerme" e "investigar más allá de lo que me han impuesto". Las participantes expresan una creciente conciencia sobre lo que les molesta, la sensibilidad hacia sus emociones, la escritura como forma de explorarse, y el reconocimiento de sus necesidades, lo cual les permite establecer Límites con un discernimiento más personal.

Además, en las secciones anteriores se encuentran temas relacionados con la conciencia. En la primera sección de resultados, se abordan cuestiones de autoanálisis como “Reconocerme”, “¿Hasta dónde puedo ir?”, “¿Qué es lo que quiero?”, que evidencian un proceso reflexivo. En la tercera sección, el tema de "Registrarme" muestra una atención consciente hacia sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, lo que contribuye a una mayor claridad y autocomprensión. La cuarta sección, también subraya la importancia

del reconocimiento y la observación de sí mismas y del otro, mientras que la quinta sección refuerza la idea del aumento de la autoconciencia.

El segundo componente, el Procesamiento Imparcial, se relaciona con narrativas que abordan conceptos como "sostenerse", incluso en momentos de incertidumbre. Las participantes relatan sus aprendizajes en el establecimiento de Límites como experiencias de prueba y error, compartiendo afirmaciones como "me equivoqué" o "fue un aprendizaje". Este procesamiento imparcial les permite observar sus experiencias, discernir y aceptar las correcciones necesarias sin estar a la defensiva, sino más bien abiertas a comprender y construir.

La Salida Conductual, como tercer componente, implica la capacidad de actuar en función de la consciencia y el procesamiento imparcial adquiridos anteriormente. Las narrativas de las participantes reflejan cómo sus acciones se alinean con los valores que han podido reconocer en el componente de Consciencia. En este sentido, es fundamental destacar cómo sus conductas se centran en el cuidado de sus valores, la responsabilidad personal y la toma de decisiones. Esto les permite avanzar hacia lo que desean y respetar sus elecciones, evitando impulsos y situándose en ambientes o situaciones que consideran nutritivos

El cuarto componente, la Orientación Relacional, se vincula con cómo los aprendizajes en el establecimiento de Límites mejoran las relaciones interpersonales. Este componente refleja la capacidad de las participantes para ser auténticas en sus interacciones. Narrativas como "ser yo misma", "decir lo que necesito", "pedir ayuda", "no traicionarme" y "dar y recibir" evidencian un crecimiento en su capacidad de vincularse con los demás de manera honesta y significativa. También destacan la importancia de compartir aprendizajes y experiencias significativas con otros, así como la búsqueda de comodidad y paz en sus relaciones

6. Discusión

En este capítulo se abordarán tres ejes articulares. El primer eje se centrará en la discusión de los resultados extraídos de las narrativas sobre el Establecer Límites, el segundo eje se enfocará en las influencias percibidas en relación con la Identidad. Y el tercero se dedicará a analizar los resultados y su interconexión con los componentes de Autenticidad (Kernis y Goldman 2006)

6.1. Establecimiento de Límites como proceso

6.1.2. Significados de “Establecer Límites”

Al explorar los significados del establecimiento de Límites con las entrevistadas, se evidencian un conjunto de temáticas que parecen preceder unas a otras. La primera de estas temáticas es el “Reconocerme”, explorar necesidades y deseos para luego “Hacerme cargo” de ellos, para llegar a identificar “Hasta dónde puedo ir” como dijo Alejandra, o puede ir el otro ¿dónde es necesario establecer esos Límites? *“La primera condición es mirarme a mí, reconocerme yo, porque si no es muy difícil. saber hasta dónde uno permite la presencia, intervención en la vida y ese ha sido tal vez el mayor... el proceso más prolongado de mi vida a través de todo (...) es reconocerme desde mí y desde mis intereses, desde mis deseos, desde mi posibilidad, desde mis elecciones o elegir desde ahí para no estar en lugares de apertura que por ahí no han implicado un cuidado (Carmen #1). El límite surge como una herramienta que contiene y encausa, relacionándose con los conceptos de salud, sanidad, cuidado, y dejando abierta la pregunta de cuándo es que protege y cuándo limita. “La casa, para mí es un buen ejemplo de los Límites, lo que me protege con el afuera, donde descanso, de cómo, de necesidades vitales se pueden satisfacer. Sin embargo, también desafía (...) me sentía muy en calma, pero a vez muy limitada”*

Distando de la postura sistémica de Minuchin (1974) , que constituye los Límites como reglas, los resultados de las narrativas difieren en cuanto a configurar el establecimiento de Límites como algo dado, pautado, sino más bien se presenta como un proceso de construcción dialéctico, concordando en el punto en que el autor señala que los Límites otorgan protección y de diferenciación, siendo esta última asociada al aumento de la autopercepción de las propias necesidades y deseos, resultando en una mayor expresión de libertad y sanidad tal como propone el autor.

6.1.2. Tipos de Límites

Pero, ¿qué tipos de Límites son estos que aprenden a ejecutar? Se distinguen Límites por un lado, hacia adentro, que abarcan Límites emocionales, mentales, conductuales y físicos, así como la información corporal como un límite personal. Y por otro, los Límites hacia afuera, que se manifiestan en la expresión de la emoción, la palabra como límite, y los Límites físicos. “ *Hay Límites tanto personales como Límites con otros* ” (Fernanda), “ *Límites también de las capacidades de uno, ¿no? Es reconocerse en lo mismo y decir, yo llego hasta acá en lo físico, no, esto me está superando en lo mental, en lo emocional, esto me está desbordando, esto, con esto creo que puedo, y tengo la fortaleza para entenderlo, y esto no, porque para poder poner Límites primero... hay que aprender a observarse, si uno no se observa no puede establecer sus Límites y también aceptar que están* ” (María Sara). Continuando con el diálogo con la teoría desarrollada por Minuchin, también ha propuesto Límites internos y externos, pero situados en el contexto familiar. Siendo los Límites internos más asemejables al constructo de Límites Personales de Linehan (1993), como las barreras que una persona establece en su vida para proteger su bienestar emocional y físico. Estos Límites definen el sentido de identidad y la propiedad de los propios sentimientos, pensamientos y necesidades, diferenciándolos de los de los demás el cual puede incluir las

Fronteras emocionales descritas por Gil-Fortoul Bucheli (2014) como el proceso mediante el cual una persona identifica, personaliza y define sus propios afectos en contraste con los de los demás.

Además de estos tipos de Límites, las participantes revelan que existen ámbitos específicos donde se establecen y que, según esos contextos, también hay diferentes aprendizajes en cada área: Límites en las relaciones con amigos y familia, Límites en las tareas del hogar y en el entorno laboral *“Una cosa es el límite que yo puedo establecer con un empleador y otra cosa es un límite con los padres... y otra cosa con los hijos, me parece que otra cosa con amigos, como que a lo mejor implican diferentes, diferentes cosas y... y también porque son Límites a lo mejor más... más amplios una cosa es que yo pueda tolerar o tener una determinada tolerancia hacia alguien que veo muy esporádicamente y otra cosa es con alguien con lo que estoy conviviendo (...) Me parece que la flexibilidad también está dentro de la ecuación.”* (Brisa). Según Soria (2010) hay dos tipos de Límites, Físicos los cuales demarcan el espacio y Relacionales, constituidos por los roles y sus alcances.

Se observa, a su vez, una distinción entre Límites marcados por la rigidez o la flexibilidad, así como diferentes niveles de claridad en esos Límites, así como la clasificación desde la perspectiva cognitiva conductual Linehan, (1993) Límites blandos, duros y flexibles, como sistémica, claros, difusos y rígidos Minuchin (1974). También se mencionan los Límites relacionados con el tiempo y espacio, que actúan como un puente entre lo interno y lo externo. Según Moiseeva, et al., (2020), un individuo psicológicamente saludable presenta fronteras del Yo que son tanto estables como dinámicas, lo que le permite establecer relaciones flexibles y mantener su autonomía.

En línea con la afirmación de Moiseeva, et al., (2020), en la búsqueda entre la estabilidad y la flexibilidad, las mujeres exploran e indagan en sus propias historias, de donde

emergen preguntas como “¿Límite o limitación?” “¿Libertad o restricción?” “¿Los Límites protegen o restringen?”. Minuchin (1974) enfatiza la importancia de que los Límites sean claros y precisos, permitiendo así un funcionamiento libre y a su vez un intercambio entre las personas, ya que, de ser rígidos, contraen y cierran el intercambio censurando la libertad de sus integrantes. Para su escuela, es fundamental la claridad y precisión ya que lleva a una estructura familiar abierta y de funcionamientos saludables. Por esto mismo su trabajo le otorga importancia a la comunicación y metacomunicación de la estructura familiar, “estructuralistas” siendo los Límites los que regulan el intercambio de los sistemas Soria (2010).

6.1.2. Deseo de Establecer Límites

Profundizando en el deseo de establecer Límites, encontramos una serie de pasos que configuran las temáticas principales registradas en los resultados. Estas incluyen el “Registrarse” a sí misma con la consecuente exploración de sensaciones corporales, sentimientos, pensamientos y valores involucrados en cada situación, según Pechon y Rhesa Stoewsand (2020), frecuentemente, resulta complicado identificar estos Límites hasta que ya han sido sobrepasados. *“Fue algo físico, algo visceral, no, no, o sea realmente lo sentí, pero eso también viene porque empecé como a trabajar interiormente, o sea no es que de la nada, me dije bueno, esto no me gusta” (Herminia)*. En concordancia con los resultados donde las mujeres se plantean el dilema de “me enojo o aguanto”, según las autoras, los Límites personales son el momento en que la empatía se transforma en agotamiento o resentimiento. *“Y a mí eso fue emocionalmente muy duro, como me desgastó emocionalmente mucho y me tardó un año tomar una decisión, que fue en mucho tiempo de desgaste para mí y después me di cuenta que también de desgaste para todos los que estaban alrededor” (Alejandra)*. Reforzando este punto, en los resultados, el registro de desgaste físico y emocional es el

punto de partida donde la narrativa cambia a una reflexión, “Planteo Interno”, nacidos de ese deseo y de ese registro de necesidades, *“a mí me generaba incomodidad (...) Obviamente que para llegar a esa decisión hubo todo un planteo interno de, digamos, el bueno, como definiendo esta postura, y después, para no quedar como una loca, de hay estoy haciendo una historia de donde no es, por ahí nada que ver, por ahí estoy juzgando mal y después (...)* *¿Por qué no? dije, ¿me genera incomodidad? entonces no, como ya, punto, no quiero, ”* (Clara), culminando en una “Claridad” personal que les permite Establecer de Límites *“La escucho. O sea, el esfuerzo de un aprendizaje, escuchar y hacerme cargo. Esto, sí me hago cargo de esto, no, esto no lo acepto, el no, es contundente en este límite. Es como, ahora sí puedo. Ahora yo me hago cargo. No es como la temerosa... cosa, tipo niña herida, no”* (Herminia).

6.1.3. Ejecución del Establecimiento de Límites

El ciclo recorrido recientemente sobre el deseo de Establecer Límites, se integra dentro de la Ejecución de Límites, en su primera temática “Reconocer”, donde prima el observarse, sumando que en esta instancia no sólo se busca comprender qué se quiere, sino también reconocer al otro. Le sigue la temática “Expresar”, hablarlo con cuidado, manteniendo un diálogo respetuoso y construyendo espacios de entendimiento con el otro, aunque en ocasiones, no se accede a este tipo de comunicación y la expresión sale impulsada por el enojo, siendo ésta forma parte de lo que se revisa y explora luego, con el objetivo de mejorar el asertividad. Este proceso está intrínsecamente relacionado con el cuidado de sí mismas, como así también del otro y de los vínculos. *“Mira, el cómo fue prueba y error. Prueba y error y creo que lo primero de encontrar el cómo es reconocer al otro, (...) qué lugar tiene en mi vida, quién es (...) el cómo, es decir: primero tengo que registrar qué me pasa, registrar mis emociones. En un momento las he escrito, las he escrito, las voy*

escribiendo varias veces y las voy repasando para ver si realmente eso expresa lo que me pasa a nivel emocional ¿Qué pienso sobre el otro? También lo necesito sacar, ¿qué pienso sobre el otro para darme cuenta si tengo una connotación de estoy haciendo un juicio sobre el otro? (...) busco palabras en las que no juzgan y que sigan expresando cómo me siento en la situación. Siempre trato de partir de cómo me siento, porque creo que ahí no hay margen de error, sino que me siento triste, me siento incómoda, esto me está pasando... Quiero que tengamos una relación o convivencia distinta (...) Históricamente me resultaba más fácil, digamos, no tener límite sino más bien estar explosiva por esta cuestión de que tenía como una barrera muy alta en relación a todo, a las personas, a las cosas, entonces cuando realmente, necesitaba expresar, lo expresaba muy mal, como que explotaba, era la sensación, como explosiva. Y ahora lo que hago, lo que trato de hacer es... como proponerme hacerlo, no dejarlo a la mitad (...) suavizo (...) para mí fue muy difícil ponerme este límite a mí misma de no sacarme, de no irme de tema, de mantenerme de alguna manera firme en decir, yo solamente te expreso que me duele (...) también decir yo solo expreso esto, y después dejar que el otro le genere lo que le genera y demás” (Fernanda).

Retomando el enfoque sistémico estructuralista, Minuchin (1974), nuevamente se observa la concordancia en cuantos los efectos de la importancia de que estos Límites sean claros y precisos, no solo para permitir un funcionamiento libre de interferencias, sino también para facilitar el contacto entre los miembros del subsistema y otros. Así, los Límites son esenciales tanto para mantener la libertad como para promover la interacción entre los miembros. A su vez se puede observar cómo los resultados se orientan hacia el establecimiento de Límites como un “Aprendizaje”, tercer temática, el cual, a través de la prueba y error, se va generando una construcción. Para navegar estos aprendizajes, se sirven de herramientas que van adquiriendo ya sea interpersonal o laboralmente, intelectual o vivencialmente, entre las áreas más nombradas. De esta forma, se establece un “Antes y un

Ahora” tercera temática, marcada por la realización de este aprendizaje, ya que “Antes y a veces” de este proceso, las participantes enfrentan una multiplicidad de limitaciones; en el “Ahora”, se observa un aumento en el conocimiento de sí mismas, particularmente en el arte de cuidarse, el poder de tomar decisiones responsables y el compromiso de ser verdaderas, expresando su verdad y siendo fiel a sí mismas. Como resultado, se percibe un incremento en la tranquilidad, en la paz, y en la seguridad, así como una mejora notable en los vínculos con los demás. En línea con los resultados, Linehan (1993), afirma que los Límites definen el sentido de identidad y la propiedad de los propios sentimientos, pensamientos y necesidades, diferenciándolos de los de los demás, carecer de estos Límites, dificulta la gestión adecuada de sus relaciones interpersonales. Para la autora Establecer Límites saludables es fundamental, ya que permite a las personas reforzar su sentido de identidad y autonomía al poder expresar y proteger sus necesidades sin depender de la aprobación o la disposición de los demás. Sin embargo, algunas personas pueden tener dificultades para reconocer y respetar los Límites ajenos, lo que puede llevar a interacciones problemáticas y a una falta de equilibrio en sus relaciones. Por lo tanto, cultivar la habilidad de establecer y mantener Límites personales es esencial para fomentar relaciones sanas y recíprocas. Moiseeva, et al. (2020), describe el proceso de establecimiento de Límites como fundamental para la autonomía, la libertad y la responsabilidad del individuo en la sociedad moderna, donde las relaciones interpersonales incrementan en complejidad e interdependencia.

6.2. Influencias del establecimiento de Límites en la Identidad

En el contexto del establecimiento de Límites, las mujeres entrevistadas reportan una serie de temas centrales que ilustran cómo esta práctica influye en su percepción de su identidad y su transformación personal, tal como fue mencionado Linehan (1993), establecer Límites personales, refuerza el sentido de Identidad y autonomía, en línea con Linehan, las

mujeres relatan un aumento significativo en su capacidad de conocerse a sí mismas y de identificar lo que realmente desean. Kroger (2017) entiende la identidad, como un medio para encontrar propósito y dirección en la vida, manteniendo una sensación de coherencia interna a pesar de los inevitables cambios físicos y circunstancias de la vida, por lo que este auto reconocimiento, que les otorga el proceso de Establecer Límites, comulga con la coherencia interna y un sentido de dirección en cuanto a la conducción de sus acciones en conjunto con una sensación renovada de autonomía, empoderamiento y responsabilidad personal.

Aprenden a cuidarse de manera más efectiva, reconociendo que el cuidado de sí mismas, como el cuidado del vínculo y del otro (si es que pueden) es un hecho fundamental para su bienestar. Sneed, et al., (2011) encontraron que las puntuaciones en medidas de identidad e intimidad en la adultez temprana y media predicen el bienestar en la mediana edad.

El reconocimiento y planteamiento de sí mismas, de sus necesidades, pensamientos, sentimientos y contextos que implica, en primera instancia, el proceso de Establecer Límites es comparable con el estadio de Identidad de Moratoria de Marcia (1996), donde hay conductualmente una respuesta de bajo compromiso, pero las personas están activamente explorando quiénes son, en sus historias, se observa en relatos de debates internos de tiempos prolongados, donde se busca un equilibrio entre sus valores y circunstancias. Para luego acceder a una claridad y aprendizaje que les ha permitido ser auténticas en sus interacciones, expresando su verdad con mayor comodidad y confianza, características semejantes al estadio Logro de Identidad, alto compromiso después de haber explorado su identidad (Marcia, 1996) o desde el análisis del estilo de afrontamiento Estilo Informativo, búsqueda y evaluación de información antes de comprometerse con una decisión identitaria (Berzonsky et al., 2011). Así las mujeres relatan que han desarrollado un sentido más profundo de su valía personal y,

como resultado, pueden mantenerse fieles a sí mismas en diversas situaciones. Los relatos indican que se sienten menos propensas a traicionarse a sí mismas, como en los estadios de Difusión de la Identidad Marcia (1996) bajo compromiso y muy poca o ninguna búsqueda sobre su identidad; y son capaces de mantener sus opiniones y diferencias, y a la vez disfrutar de compartir experiencias con los demás.

Como consecuencia de estos cambios, las entrevistadas también observan mejoras notables en sus vínculos interpersonales. La capacidad de establecer Límites contribuye a la creación de relaciones más saludables y respetuosas. Las mujeres reportan que, al afirmar su autonomía y expresar su verdad, experimentan una mayor libertad para ser quienes realmente son. Esto se traduce en interacciones marcadas por el respeto mutuo.

Por último, las participantes concluyen que la integración del proceso de Establecer Límites en su vida cotidiana se correlaciona con una mayor percepción de paz, seguridad, tranquilidad y armonía en su experiencia. Este sentido de bienestar es fundamental para su crecimiento personal y desarrollo continuo, subrayando la importancia del establecimiento de Límites como un aspecto esencial en la construcción de una identidad genuina. De esta manera, el relato de las mujeres entrevistadas sugiere que el establecimiento de Límites no sólo transforma su percepción de sí mismas, sino que también enriquece sus relaciones y su sentido general de bienestar, semejable a las características que describe Berzonsky et al., (2011) en personas con orientación de identidad informativa, quienes priorizan valores como el universalismo y la benevolencia, lo que les permite ser más exploradores y receptivos a nuevas experiencias (Berzonsky y Sullivan, 1992). Este estilo se asocia con niveles altos de inteligencia emocional (Seaton y Beaumont, 2008; 2011b), autorrealización (Beaumont, 2009) y sabiduría personal (Beaumont, 2011).

Desde la perspectiva feminista, las mujeres experimentan el Establecer Límites como un aprendizaje que implica un descubrir su verdad, escucharla, respetarla, expresarla y construir con el otro contexto de aprendizaje y cuidado. Atravesando formas de silencio, donde no hay una voz interna que registre, formas de conocimiento subjetivo, donde la prioridad del procesamiento es interno y períodos donde la forma de construir es contextual ya que se expresan y escuchan al otro *“... desde muy peque (...) dentro de mi espacio familiar había mucha mentira, mucho engaño, ¿no?, esto de estas locas, callate, no sabes, esto no es así, entonces fue todo un recorrido a través de que la palabra fue un límite importante (llegar) a: esta es mi verdad, esta es mi posibilidad de expresión también” (Herminia), “O sea, laboralmente yo siempre propuse (...) básicamente más que normas, condiciones de interacción. Promoviendo el trabajo en equipo, la escucha, el diálogo. Que requieren mucho compromiso. Yo siempre dije, yo trabajo el doble, porque tengo que... bueno, adaptarme a determinadas condiciones que tengo que mantenerlas, pero al mismo tiempo generar condiciones diferentes nuevas y eso requiere, bueno, un esfuerzo, un trabajo porque no es decir: esto es así, sino a ver, construyamos, veamos posibilidades.” (Carmen)*

A través de estos procesos de aprendizajes sobre Establecer Límites, las mujeres van explorando su identidad, lo que piensan de sí mismas y del contexto, narrando su historia y construyendo un estilo de afrontamiento que está relacionado con el Informativo de Berzonsky et al., (2011) o mismo el estadio del Logro de Identidad de (Marcia, 1996). Encontrando su voz y abriéndose a construir con el otro si esto es posible en el contexto dado.

6.3. Articulación de las influencias del proceso de Establecer Límites sobre la Identidad, con los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (2006)

La investigación sobre el establecimiento de Límites en mujeres de adultez media ha revelado resultados significativos en el desarrollo de la Autenticidad según Kernis y Goldman

(2006). A medida que estas mujeres han atravesado los aprendizajes de establecer Límites en sus relaciones, ha emergido un componente crucial de autoconocimiento, el cual involucra el contacto con la discrepancia entre la conciencia consciente y la experiencia actual con el planteo interno anteriormente mencionado, primera instancia de la Autenticidad, considerado por Wood, et al. (2004). Para Kernis y Goldman (2006) es el primer componente de la Autenticidad, al cual llaman Conciencia, Comprensión y seguridad en las propias intenciones, emociones, anhelos y pensamientos significativos para él y que le otorgan a la persona mayor flexibilidad y asertividad en resolución de conflictos, (Wickham, et al. 2015). Esta Conciencia no solo les permite comprender sus propias necesidades y deseos, sino que también fomenta una mayor claridad sobre su identidad y sentido de sí mismas, ya que sus historias sobre el Establecer Límites y sus aprendizajes, conducen a un proceso de reconocimiento de sí, como de prueba y error, profundizando en el mismo su autoconciencia.

El componente de Procesamiento Imparcial entendido como la habilidad de identificar e integrar información sobre uno mismo sin adoptar una postura defensiva (Kernis y Goldman, 2006), se manifiesta en la manera en que estas mujeres abordan las dinámicas de aprendizaje que a menudo involucra una serie de experiencias en las que se deben evaluar y ponderar decisiones. Esta capacidad de aprender mediante una actitud de prueba y error les permite reevaluar sus Límites de manera constante, así como desarrollar una mayor conciencia sobre cómo sus acciones impactan tanto en sí mismas como en los demás. Este enfoque reflexivo también les requiere adoptar una postura no defensiva hacia sus vivencias.

El componente Conductual, “refleja la salida conductual de los componentes de conciencia y procesamiento imparcial” (Kernis y Goldman, 2006, p. 288), donde se observa una coherencia entre lo profundizado en los componentes anteriores y las acciones de la persona. Así, se observa que el proceso de establecimiento de Límites, se relaciona con el

ejercicio del poder y la responsabilidad “hacerse cargo” de aquello que reconocieron como valor o necesidad. Las mujeres narran la necesidad de no defraudar sus valores y tomar decisiones donde se van a sí mismas reflejadas *“hoy me siento más genuina, más espontánea sería la palabra como más. Bueno, yo soy ésta, sea, al que le gusta bien y que no también, y también menos enroscada”* (Florencia), *“¿Hasta dónde uno puede ir? ¿Hasta dónde puedo ir? ¿Hasta dónde siento que está...? No me gusta la palabra bien (...) que es beneficioso. ¿Hasta dónde? ¿No? ¿Hasta dónde...? Yo, con mi entereza y mi escala de valores y mi personalidad, ¿hasta dónde puedo llegar? Porque también a mí me pasa que me gusta cruzar los Límites, ¿viste? Me gusta pasarme un poquito del otro lado, me gusta. Pero nunca traicionando mi escala de valores”* (Alejandra). Wickham et al. (2015) enfatiza, basándose en Kernis (2003), que este componente necesita tanto un profundo autoconocimiento como un entorno que respalde la validación de sus creencias. Teniendo en cuenta el contexto sociocultural en que estas mujeres desarrollaron su identidad, Establecer Límites, a través de su voz o físicamente, son en ocasiones expresiones de valentía donde su conducta “sale” a proteger y cuidar aquello que consideran necesario y valioso. Auténtico significa actuar y manifestar emociones de una forma que sea coherente con la percepción consciente, (Wood, et al., 2004). *“Sí. Y yo era una Noha súper sumisa y callada. Lo que decía el otro estaba bien. Parte de la violencia que... me dieron, incluso desde chica (...) no, me apagaron total y tuve esto de salir de ese pozo de mierda literal y poder ser yo con todo lo que me empezaba a valorar yo a decirme la verdad: que no soy fea, puedo esto, puedo tener este rebajo, puedo esto y lograrlo y sentirme bien, sentir que también al otro le hacía bien, al entorno (...) y ya hasta acá y no me importa nada, no me importa estar dándole la teta a mi hijo, no tener para comer, pero es hasta acá”*(Noha).

Finalmente, el componente de Orientación Relacional, donde se pone de manifiesto la inclinación hacia la apertura y la honestidad en las relaciones cercanas, incluyendo tanto

aspectos positivos como negativos de su persona (Wickham, et al. 2015), se refleja en las mejoras observables en las conexiones interpersonales. Al atravesar el proceso de establecer Límites, estas mujeres transforman sus interacciones, pasando de relaciones potencialmente dañinas o desequilibradas a dinámicas más saludables y respetuosas, *“Pero la pregunta que me hice es quién quiero ser durante esa reunión y quién quiero ser cuando salga de esa reunión si bien sé que tengo mis lados agudos filosos, no los quiero alimentarlos (...) me prepare porque además la agresividad del otro a mí me pone mal, hasta me cambia, la voz me tiembla (...) (en la reunión)... me estaba tirando todos los dardos (...) Yo el único ejercicio que hice ahí fue empezar por reconocer en que me había equivocado yo (...) dije me voy a hacer cargo de los errores que creo que ninguno fue grave y que no había nada grave. Y yo solo reconocí en que me equivoqué (...) y después marqué todas las fortalezas de lo que hicimos juntos y no hizo falta decir más. Se quebró y se puso a llorar. Porque detrás de toda esa actitud agresiva en realidad hay una nena asustada (...) después con esta chica fue la confianza en vez de que se quiebre (la relación), fue todo lo contrario. Y ella me agradeció y yo la quería mucho, porque no se me jugaba, solo quién quiero saber y quién quiero salir y estar en paz conmigo. También era mirar el vínculo con ellos, pucha, yo la quiero, la aprecio, voy a mirar esto más allá de lo que a mí, internamente, me puede dar rabia, porque ahí también aparecen otras formas, esta otra forma super destructiva de poner Límites. Es decir, ah, y como más desde el ego, más desde no tener perspectiva de la situación, de no tener una mirada compasiva del otro, autocompasiva también conmigo” (Esmeralda).*

Si bien también hay situaciones donde el diálogo no es eficaz, la opción de retirarse se presenta como una forma de cuidado, el establecimiento de Límites está más relacionado con construir y dialogar con el otro desde el cuidado, se puede asociar a la tercera dimensión de Autenticidad según Wood, et al. (2004), aceptación de las influencias externas, pero traduciendo en el vínculo las propias necesidades y valores, buscando del mismo una

reciprocidad genuina. Así las personas desarrollan una identidad auténtica y no conformista, al mismo tiempo que armonizan sus relaciones con el entorno (Moiseeva, et al. 2020). *“La seguridad que te da establecer eh, Límites a los demás y establecer tus propias... Eh, sí, todo tiene que ver con eso. Eh, con la que soy hoy. Se me vino la cabeza, recién casada o recién mudada acá (...) venía mi suegra, la mamá de José (marido) o alguien y hacía o deshacía lo que quería, de la manera que quería y si a mí me molestaba, era me callaba la boca o me acomodaba y bueno. Hoy en día no me pasaría, o lo manejaría de otra manera, porque hay algo que me molestaría internamente, que tengo que establecer como hasta acá, osea, esta es mi casa y bueno, como lo construido (...) hace que esas experiencias (...) sirvieron de alguna manera para construir lo que soy hoy, ¿no?” (Paula)*

En resumen, el estudio del proceso de Establecer Límites en mujeres de adultez media sugiere que el mismo, tiene una influencia positiva en el desarrollo de su Autenticidad. A través de la conciencia, el procesamiento imparcial, el comportamiento de acciones congruentes y el fortalecimiento de las relaciones genuinas, estas mujeres logran navegar sus experiencias de manera que refuerzan su sentido del yo auténtico y el bienestar en sus interacciones sociales.

7. Conclusión

Establecer Límites, desde la perspectiva del aprendizaje, es un proceso, que implica en alguna medida una autoexploración, que incluye alguna de las siguientes introspecciones: toma de conciencia de las propias vivencias, sensaciones corporales, emociones, sentimientos, pensamientos, cogniciones, evaluaciones y contrastaciones de valores, roles, vínculos, contexto. Para arribar a una síntesis de mayor claridad y precisión, con la consecuente implementación de una acción, comportamiento, ya sea dirigido a sí misma u otro, intentando un diálogo o construcción con ese otro. Con el objetivo de lograr un cuidado

de sí mismas, del otro y del vínculo. Como consecuencia de dicho proceso la persona atraviesa por una elaboración de su propia vivencia e historia, accediendo a un estilo de Identidad informativa (Berzonsky et al., 2011), de mayor flexibilidad, claridad, capaz de expresar su voz como construir con el otro si el contexto lo permite, lo que afianza su características y vivencias íntimamente relacionadas con los componentes de Autenticidad (Kernis y Goldman 2006).

Por lo que se concluye que Establecer Límites, desde la perspectiva del proceso del reconocimiento (de las propias necesidades y valores), aprendizaje y discernimientos en situación con un otro, conduce al desarrollo de una Identidad con un desarrollo de Autenticidad, sugiriendo la Identidad Auténtica como constructo que sintetiza aquella narrativa que teje de manera más fiel los deseos y necesidades, en un aprendizaje de observación imparcial, con acciones y relaciones interpersonales sentadas en los valores provenientes de dicho aprendizaje.

7.1. Aportes y contribuciones de la investigación

Esta investigación contribuye significativamente a dos áreas fundamentales de la psicología: la psicología laboral y organizacional y la psicoterapia.

7.1.1. Aporte a la Psicología Laboral y Organizacional

La investigación demuestra que la integración del proceso de Establecer Límites y sus aprendizajes y el constructo de Autenticidad puede enriquecer el desarrollo de relaciones auténticas, respetuosas, más autodirigidas y seguras. Al considerar el establecimiento de Límites como una herramienta para mantener la Autenticidad, se promueve una comunicación clara, autocrítica imparcial y lo que promovería liderazgos positivos. Este enfoque ofrece una perspectiva innovadora para fomentar la Autenticidad

en las relaciones interpersonales y laborales, beneficiando tanto a empleados como empleadores.

7.1.2. Aporte a la Psicoterapia

Por otro lado, esta investigación sugiere que la integración del concepto de Autenticidad en la psicoterapia puede enriquecer los aprendizajes de Límites personales. Al considerar la Autenticidad como un resultado de Establecer Límites, se ofrece a las personas una perspectiva más amplia y significativa para su crecimiento personal. Esto permite a las personas comprender que los aprendizajes de Establecer Límites no solo son habilidades sociales, sino también una herramienta para vivir de manera más auténtica.

7.1.3. Beneficios Mutuos

La integración de los constructos de Establecer Límites y Autenticidad en las diferentes áreas de la psicología puede generar beneficios significativos y mutuos. La psicología laboral y organizacional puede enriquecer el ámbito de la psicoterapia al crear y promover espacios que fomenten una mayor conciencia sobre la importancia de establecer y cuidar Límites, tanto a nivel individual como grupal. Esto contribuye al desarrollo auténtico en el entorno laboral.

A su vez, dicha claridad en la gestión de Límites favorecerá el proceso de psicoterapia, permitiendo que las personas aborden sus aspectos más íntimos y personales relacionados con el establecimiento de Límites. En este contexto, podrán buscar su desarrollo auténtico y, a su vez, integrar esta apertura y claridad en sus vidas laborales y en la sociedad en general. Así, se genera un ciclo positivo donde cada área se nutre de la otra, promoviendo un bienestar integral.

7.2. Limitaciones de la investigación

Aunque esta investigación proporciona valiosos insights sobre la relación entre Establecer Límites y Autenticidad a partir de la narrativa identitaria de las mujeres transitando la adultez media, existen varias limitaciones que deben ser reconocidas:

1. Diseño exploratorio: Debido a su naturaleza exploratoria, esta investigación no busca establecer causalidad ni generalizar resultados a la población en general. A su vez, en el intento de preservar el diseño de preguntas abiertas, no se ha indagado sobre el reconocimiento del límite ajeno explícitamente, el cual pudo no haber sido parte de los resultados, por desinformación de las participantes.

2. Tamaño reducido de la muestra: La muestra cualitativa es pequeña, lo que permite profundidad y riqueza en los datos, pero limita la representatividad y la generalización.

3. Falta de correlación estadística: No se realizaron análisis estadísticos para establecer la dependencia o independencia de las variables estudiadas.

4. Limitaciones en la diversidad de la muestra: La investigación se centró en un rango etario y poblacional específico, lo que puede no ser representativo de otras edades o contextos.

Es importante reconocer que estas limitaciones no restan valor a los hallazgos de esta investigación, sino que resaltan la necesidad de futuras investigaciones para profundizar y ampliar la comprensión de la relación entre Establecer Límites y Autenticidad.

7.3. Líneas de investigaciones futuras

Para profundizar en la comprensión de la relación entre Límites personales y Autenticidad, se sugieren las siguientes líneas de investigación futura:

7.3.1. Análisis de la motivación: Investigar cómo la motivación influye en el aprendizaje de Límites personales cuando se enfoca en la construcción de una identidad auténtica.

7.3.2. Efecto de la Autenticidad en la motivación: Explorar cómo la conciencia de la Autenticidad personal influye en la motivación para aprender y mantener Límites personales saludables.

7.3.3. Desarrollo de un modelo integrado: Crear un modelo teórico que integre los constructos de Límites personales, Autenticidad y motivación.

7.3.4. Investigación longitudinal: Realizar estudios longitudinales para examinar cómo el aprendizaje de Límites personales y la Autenticidad evolucionan sobre el tiempo.

7.3.5. Ampliación de la muestra:

- Aumentar el tamaño de la muestra para mejorar la representatividad.
- Incluir participantes de diferentes rangos etarios y contextos socioculturales.
- Explorar la posibilidad de la generalización de los resultados en diferentes poblaciones.

7.3.6. Análisis estadístico avanzado:

- Realizar correlaciones estadísticas entre los constructos de Límites personales, Autenticidad y motivación.
- Utilizar técnicas de análisis multivariante para examinar las relaciones entre las variables.

7.4. Propuestas de intervención

7.4.1 Lineamientos generales de la Propuesta de Intervención:

Esta propuesta de intervención presenta un taller innovador que busca promover el aprendizaje de Establecer Límites en función del incremento de la Autenticidad en las personas. Este enfoque puede ser aplicado en diversos ámbitos, incluyendo la psicoterapia clínica, la educación y el contexto laboral.

El objetivo principal de este taller es fomentar la Autenticidad a través del desarrollo del Establecer Límites saludables, lo que a su vez puede disminuir los conflictos interpersonales,

mejorar la motivación y facilitar el aprendizaje. La revisión bibliográfica sugiere que la falta de Límites personales está íntimamente relacionada con situaciones de violencia interpersonal, dificultades en las relaciones y problemas de salud mental.

Al proporcionar herramientas y estrategias para Establecer y mantener Límites, este taller busca:

- Fomentar la Autenticidad y la autoconciencia
- Mejorar la comunicación efectiva y la asertividad
- Reducir los conflictos interpersonales y la violencia
- Incrementar la motivación y el bienestar
- Promover un entorno saludable y respetuoso

Este taller está diseñado para ser flexible y adaptable a las necesidades específicas de cada grupo o población, ofreciendo una intervención efectiva y sostenible para promover la Autenticidad y el bienestar que proviene de Establecer Límites de manera asertiva en diversos contextos.

Título: "Talleres sobre Establecer Límites y Autenticidad: promoción del bienestar y la sustentabilidad"

Contenido del taller:

Módulo 1: Introducción a los Tipos de Límites y la Autenticidad

Módulo 2: Identificación de la necesidades y valores personales

Módulo 3: Comunicación efectiva y asertividad

Módulo 4: Autenticidad y autoconocimiento

Módulo 5: Integración y práctica de los aprendizajes

Duración y formato:

6 sesiones de 2 horas cada una, con un intervalo de una semana entre sesiones.

Módulo 1: Introducción a los Tipos de Límites y la Autenticidad

- Presentación del grupo y facilitadores
- Presentación sobre la temática de asertividad como proceso de aprendizaje en contexto.
- Construcción en grupos y compartida sobre significados de Establecer Límites y tipo de Límites: a partir de la construcción de un collage en grupos más pequeños se comparte de manera grupal y se ordenan significados y tipos de límites, logrando una narrativa que abarque todas las experiencias.
- Construcción en grupo sobre consecuencias y percepciones de cambios en su Identidad a partir de Establecer Límites: compartida grupal, armado de palabras claves en una filmina común. Al terminar englobarlas en el orden de los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (2006).
- Cierre con recorrido de los puntos claves abordados y breve compartida.

Módulo 2: Identificación de la necesidades y valores personales

- Breve recibimiento e introducción de la actividad del encuentro con sus pasos:
La propuesta de este día es recorrer el camino desde la sensación física de una necesidad, su emoción, pensamiento, imagen e intentar esbozar si hay algún tipo de valor asociado a ella para cada uno.
- Caldeamiento físico y relajación: ejercicio para sentir el cuerpo físico, tapping por piernas, brazos, cara. Compartida sobre sensaciones, qué necesita hoy cada cuerpo, registro y nombre a las sensaciones.
- Centramiento en la respiración, breve ejercicio de respiración, con compartida de sensaciones, necesidades, pensamientos, emociones.
- Observación de pensamientos y emociones: centramiento en la observación a través de la respiración, tomando nota luego

- Discernimiento: hacer el ejercicio con una sensación y completar, qué pensamiento, qué emoción, qué imagen están asociadas a la sensación. Comenzar a esbozar una necesidad o valor que pudiera estar relacionado.
- Cierre compartiendo las experiencias individuales

Módulo 3: Ejercitando el Diálogo

Construir en grupos y luego compartir:

- **Expresar y recibir:** qué condiciones favorecen y desfavorecen el diálogo, explorando juicios, comunicación violenta, falta de claridad y responsabilidad emocional y verbal. Falta de flexibilidad y escucha.
- Para qué expresar, qué expresar, cómo construir claridad y flexibilidad en el diálogo. Recibir y comprender la necesidad del otro, mediar entre ambas necesidades, construcción, diálogo, claridad, flexibilidad, proceso de aprendizaje, como palabras claves.
- **¿Hasta dónde? Hasta acá:** valores y límites en el intercambio. Cómo establecer una comunicación clara y en pasos del límite. Aquí se presenta la posibilidad, ajustándose a los contextos, de presentar límites como condiciones de interacción, repasando los hechos y nombrando límites y consecuencias que devendrá en una situación futura:
- **Establecer Límites con un otro en tres pasos:**
 1. Organizar la Información:
Comenzar por analizar el contexto y la situación. Identificar los hechos y sus consecuencias, tanto objetivas como subjetivas. También es importante reconocer las propias necesidades, sentimientos y valores.
 2. Comunicar Necesidades y Sentimientos:
Expresar necesidades, sentimientos y valores de forma clara y en el grado necesario.

Realizar un pedido específico y describir las posibles consecuencias que se podrían ejecutar si no se respetan esos límites.

3. Ejecución de Límites:

Si es necesario aplicar límites, se puede recurrir al diálogo. Realizar un breve resumen de la situación para comunicar el procedimiento de la consecuencia antes de llevarla a cabo. (En contextos donde no hay riesgo físico, ni psicológico)

Módulo 4: Comunicación efectiva y asertividad

- Introducción a un breve modelo de comunicación asertiva, reconociendo que no hay una única forma de hacerlo, las siguientes partes fueron extraídas de García-Grau, et al., (2019) (p.20):
- Contexto de un diálogo:
¿Cuál crees que es el mejor momento?, ¿Por qué? ¿Qué otros momentos pueden ser adecuados? ¿Cómo piensas que reaccionarán si se lo planteas cuando...? ¿Qué ventajas tiene plantearlo al día siguiente? ¿Cuáles son los inconvenientes?
- Iniciar la conversación:
¿Cómo empezarías? ¿Podríamos empezar de forma más positiva? ¿Qué podrías decir? ¿Qué harás si te invitan a entrar? ¿Cómo crees que reaccionarán si...? ¿Qué le dirías después? Entonces ¿crees que es posible que no sean conscientes de que te molestan?... ¿Cómo crees que reaccionaría si se le dices...?
- Argumentar:
¿Qué argumentos utilizarías?, ¿qué datos objetivos tienes? ¿Qué otros argumentos puedes utilizar? ¿Podrías explicarles las consecuencias que te genera que tengan la música tan alta? ¿Cómo crees que reaccionarían si...? ¿Podrías decir lo mismo de otra

manera?, ¿cómo? ¿Cómo reaccionarías tú... si te plantean las cosas de esta forma?

¿Qué alternativas tienes para solucionar el problema si persisten en su actitud?

- Concretar la demanda

¿Qué les pedirías exactamente? ... ¿Cuál es tu objetivo? Entonces (clarificar)

ejemplo: hasta x hora no te molestan. Si tu objetivo es... a partir de...

- Finalizar conversación:

¿Cómo terminarías la conversación? ¿Cómo la terminarías si muestran una actitud

colaboradora? ¿Cómo la terminarías si persistes en su actitud? ¿Qué consecuencias

puede tener...?

Módulo 5: Integración y práctica de los aprendizajes

Recorrido grupal de lo elaborado en los módulos anteriores

Rol playing de los ítems del módulo anterior

Cierre: puesta en común, cambios a partir de lo aprendido

Referencias bibliográficas

- Angarita González, E., Arriola Pérez, L. M., Garzón Cruz, H. J., & Reyes Riaño, E. Y. (2023). *Análisis de la condición sociodemográfica, estilos comunicativos y habilidades sociales en la violencia intrafamiliar hacia la mujer* (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual).
- Beaumont, S. L., & Pratt, M. M. (2011). Identity processing styles and psychosocial balance during early and middle adulthood: The role of identity in intimacy and generativity. *Journal of Adult Development*, 18, 172-183.
- Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R., & Tarule, J. M. (1986). *Women's ways of 2936 knowing: The development of self, voice, and mind* (Vol. 15). New York: Basic books.
- Berzonsky, M. D. (2003). *Identity style and well-being: Does commitment matter?* *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 131–142.
<https://doi.org/10.1207/S1532706XID030203>
- Berzonsky, M. D. (2008). *Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes*. *Personality and individual differences*, 44(3), 645-655.
- Berzonsky, M. D., & Adams, G. R. (1999). *Reevaluating the identity status paradigm: Still useful after 35 years*. *Developmental Review*, 19(4), 557–590.
<https://doi.org/10.1006/drev.1999.0495>
- Botella, L. & Vilaregut, A. (2008). *La perspectiva sistémica en terapia familiar: Conceptos básicos, investigación y evolución*. Recuperado de <http://jmonzo.net/blogeps/terapiafamiliarsistemica.pdf>

Bochner, Arthur P., and Nicholas A. Riggs. (2014) Practicing Narrative Inquiry. *The Oxford Handbook of Qualitative Research*, Oxford Library of Psychology (2014; online edn, Oxford Academic, 4 Aug. 2014)

Recuperado de <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199811755.013.024>

Collins, P. H. (2015). The social construction of black feminist thought. In *Women, knowledge, and reality* (pp. 222-248). Routledge.

Erikson (1995). *Dialogue with Erik Erikson*. Jason Aronson, Incorporated.

Dollinger, S. J., Dollinger, S. M. C., & Centeno, L. (2005). Identity and Creativity. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5(4), 315–339.
https://doi.org/10.1207/s1532706xid0504_2

Dziwack, A. (2024). Learning to flourish: A feminist existential model for women leaders in corporate Latin America [Tesis doctoral, Fielding Graduate University]

García-Grau, et al., (2019). Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales: Barcelona. Dipòsit Digital Universitat de Barcelona, Col·lecció OMADO, document de treball.

Gil-Fortoul Bucheli, J. D. (2014). El establecimiento de Límites personales durante la infancia y adolescencia y los niveles de autoestima de las mujeres maltratadas que acuden a la comisaría de la mujer (Bachelor's thesis).

Gilligan, C. (1982). *En otra voz. Psicología de la diferencia sexual*. Madrid: Aka

- Hayes, S. C. (2015). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente*. New York: Desclée de Brouwet S.A.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kroger, J. (2017, February 27). Identity Development in Adolescence and Adulthood. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved 20 Sep. 2024, from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-54>.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Sage Publications.
- Lile, J. J. (2017). Forming a Professional Counselor Identity: The Impact of Identity Processing Style. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.7729/92.1163>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Mantler, N. (2017). *A path to wholeness: Women's authentic leadership development*. Saybrook University.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>

- McLean, K. C., Lilgendahl, J. P., Fordham, C., Alpert, E., Marsden, E., Szymanowski, K., & McAdams, D. P. (2018). Identity development in cultural context: The role of deviating from master narratives. *Journal of personality*, 86(4), 631–651. <https://doi.org/10.1111/jopy.12341>
- Medina-Vincent, M. (2017). Género y management en el marco neoliberal. Un análisis crítico para la emergencia de liderazgos feministas. [Doctoral dissertation, Universitat Jaume I]. Creative Commons Reconocimiento - CompartirIgual 4.0 Internacional.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Moiseeva, N., Gantseva, E., Lyamina, L., & Lyamina, L. (2019). The Phenomenon Of Psychological Boundaries. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 93. <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.11.73>
- Muñoz P., Nelson, Campaña W., Nicolás, & Campaña V., Gonzalo. (2018). Prevalence of Burnout syndrome in general surgery residents of Chile and its associated factors. *Revista chilena de cirugía*, 70(6), 544-550. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-40262018000600544>
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2001). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McRae-Hill.
- Papalia, et al.,(2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill

- Pechon, C. y Rhesa Stoewsand, C. (2020) ¿Qué son los límites personales? *Sumar al Amor* (p 135-244). Buenos Aires, Argentina: Dos Olas.
- Rubin, H., & Rubin, I. (2011). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Sage Publications.
- Rosenberg, M. B. (2019). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. PuddleDancer Press.
- Saldaña, J. (2021). *The coding manual for qualitative researchers*. Sage Publications.
- Soria, R. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 13(3), 87-104. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/download/22593/21326>
- Sorokowska, A., Sorokowski, P., Hilpert, P., Cantarero, K., Frackowiak, T., Ahmadi, K., ... & Pierce Jr, J. D. (2017). *Preferred interpersonal distances: A global comparison*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(4), 577-592.

Anexo/s

Anexo 1. Mensaje de Reclutamiento vía WhatsApp

¡Buen día!

Espero que te encuentres bien. Me pongo en contacto con vos porque considero que tu perspectiva sería muy valiosa para mi trabajo final de carrera. Estoy investigando las historias y experiencias de mujeres de entre 40 y 65 años que viven en la Patagonia Argentina, con el objetivo de profundizar en el tema de "establecer Límites" en sus vidas.

La modalidad de la entrevista es sencilla: tendría una duración máxima de 60 minutos (en vivo, de forma remoto) y consta de cinco preguntas relacionadas con el tema. Además, te pediría que completes una breve encuesta que incluye tus datos, los cuales serán guardados para que tus historias sean anónimas.

Me encantaría contar con tu participación. ¿Te parece bien si coordinamos un momento para conversar?

¡Muchas gracias por tu tiempo y consideración!

Ana T Tabocchini

Anexo 2. Consentimiento informado



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
<p>Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de de UFLO Universidad, desean conocer</p> <p>Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre</p> <p>Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.</p> <p>La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.</p> <p>Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.</p> <p>Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.</p> <p>Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.</p>	
<p>Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.</p>	
Firma:	Firma Profesional Informante:
Aclaración:	Aclaración:
DNI:	DNI:
Fecha:	Protocolo N°:


Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

Anexo 2. Estructura de entrevista semiestructurada

- 1) Si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce ¿Cuál sería tu presentación?
- 2) ¿Qué quiere decir para vos “Establecer Límites”? En ese sentido, ¿qué tipo de Límites podés reconocer en tu historia de vida?
 - Considerando niñez, adolescencia, adultez.

- 3) Contame una historia de tu vida donde te diste cuenta que querías “establecer Límites”
 - ¿Qué pensaste, sentiste?
 - ¿Qué imágenes y sensaciones surgieron?
 - ¿Qué hiciste al respecto?
- 4) Contame una historia de tu vida donde aprendiste a “establecer Límites”. Aprendiste el cómo.
 - A vos misma y al otro
 - Si tuvieras que hacerlo de nuevo, ¿cambiarías algo? ¿Por qué, para qué?
- 5) ¿Qué consecuencias has vivido en base a estas experiencias?
- 6) ¿Han influido estas experiencias en la persona que sos hoy? Sí sí ha influido, ¿de qué manera lo ha hecho?
- 7) ¿Hay alguna otra experiencia o dato que crees relevante para esta investigación?

Anexo 3. Cuadros del Análisis de datos completos

Anexo 3.1. Tabla completa de resultados: Significados de Establecer Límites

Tema	Categoría	Códigos narrativos
Reconocerme	Reconocerme Yo	Reconocerme Yo- Intereses- Deseos- desde mi posibilidad mis elecciones de apertura/ Reconocerse para saber que decir, que desea que no desea, que no admite“ #1 Conocerse, descubrirse, redescubrirse en cada momento/ Pregunta, ¿qué quiero, necesito, deseo ahora? #2 Reconocerme palabra clave #3 Reconocerme// Registrarme #4 Registro del espacio propio# 5
	Separar, Definir que nos hace bien y mal	Definir que nos hace bien y mal #4 Desde qué comer, decir, cuánto cómo #10 Constante discernimiento #12 Separar qué es tuyo qué es mío #12
Hacerse cargo	Plantarme	Concretar, plantarme #5 Poder decir: Poder decirle al otro hasta aca no// Poder decir lo que te parece que no está bien// Esto no me gusta poder decirlo. Esto no lo quiero #9 Hacerse cargo de uno, aclarar con el otro si se puede#12
	Priorizarme	Priorizarnos, querernos #4 Ponerme a mí en el primer lugar #3 Conocerte no pensar tanto en los demás// ser genuino// #9
¿Hasta dónde? Hasta acá.		¿Hasta dónde? #3 ¿Hasta dónde? #4 ¿Hasta dónde?// Marcar el borde, un punto, Hasta acá//Para no sentirte invadido/ Límites personales o autoLímites, internos, hasta dónde uno llega #6 Hasta acá// No basta// Llegar al límite de que te hagan daño/ Frenar daño antes/ poner distancia , alejarme #7 ¿Hasta qué punto? # 8 Poder decirle al otro hasta acá, no #9 Hasta acá // Esto no te lo permito// Esto no me gusta o me hace mal#1
Contiene, encausa aspecto físico		Necesidades básicas// Contiene// Satisfacer necesidades básicas// Para que la energía esté, son fundamentales// Donde pones prioridad #2 Tiene que ver con lo físico/ Para estar más sana más fuerte #3

	<p>Cuestión corporal#4 Registro del espacio propio #5 Lenguaje corporal/Encausa direccional #8 Ordena/ Poder generar un orden, que me permita a mi una estructura, que me contenga para poder direccionar mi camino/ Límites sanos, que contengan/ Orden para avanzar #8 Límites camino, orden para meta #6</p>
Construir encuadres	<p>Conexión abierta con encuadres construcciones dialécticas/ Establecer acuerdos y cumplirlos- Límites que permiten condiciones de convivencia #1 Encuadrar. #2 Construir, armar #6 Se va construyendo aprendiendo #12</p>
Sanidad	<p>Sanidad en la relación con las personas, con el entorno, con uno mismo #10 Sanidad, armonía #11 Asumir ese espacio sano/ Buscar un espacio sano para ambos #12 Límites sanos, que contengan #8</p>
Cuidado	<p>Cuidado #1 Autocuidado #2 Entrar en el amor y cuidado propio/Espacio de intimidad y cuidado #5 Cuidarme #7 Cuidarse cuidar al otro// Amar, componente del amor #11</p>
Protege o limita	<p>Me protege del afuera. Limitada, limita #2 Familia limitante #8 Límite o Limitación o tabú#3</p>

Anexo 3.2. Tabla Completa de resultados:Tipos de Límites

Tema	Categoría	Subcategoría	Códigos narrativos
Límites hacia adentro y hacia afuera			Hacia adentro y hacia afuera #10 Personales y con otros#9
	Hacia Adentro-Límites personales	Hasta dónde llega uno	Límites personales o auto Límites, internos, hasta dónde uno llega #6 Auto-limite/ #8 Límite en la cantidad de información que doy de mi #10 No abrirle la puerta, contarle cosas #1 Límite real no es por el otro, es por uno// Por el posible daño #1

			Límites de las capacidades de uno mismo#11 Límites de lo que tolero #12
		Límites emocional es	Atenta si algo me incomoda// Si me siento triste #2 Psíquicos (refiriendo emociones) #5 Límite o control emocional// #7 Límites emocionales// #11
		Límites mentales	Límites mentales#11
		Límites conductuales	Condiciones si no se cumplen no participo, desde mi necesidad me cuido/#1 Poder darme la vuelta si no lo registran// #10 Limitar la frecuencia de visitas #12 Límites en la ayuda que brindo#9
		Límites físicos - Información corporal	Límites naturales físicos #5 Trabajar el límite trabajar el cuerpo Límites físicos// #11 Límite en exponerse físicamente a una situación que no elegimos #12 Cuerpo primera fuente de información// Atenta si algo me incomoda// Si me siento triste// La información, el límite, es lo que me implica a mí// Agotar, chupar energía//#2
	Hacia Afuera	Límites emocionales	Me ven enojada les dura 6 meses #7
		Palabra como límite	Palabra como límite importante// Esta es mi verdad#5 Hacernos cargo comunicarnos sanamente #12
		Límites físicos	O me mata o lo mato#7 Le daba un chirlo #4 Me retiro #7
Formas de Límites	Claridad de Límites		Todo un aprendizaje no siempre tan claro que continúa# 1 Límite claro por más que duela#2
	Rigidez- Flexibilidad		Límites rígidos y contextos sociales / Machismo//Deconstruirse/ Límites, hubo que establecerlos toda la vida/ #4 Límites blanco negro/ #10 Límites y flexibilidad/ #12

		Antes rigidez ahora otro color #11
Ámbitos donde se Establecen Límites	Límites en el trabajo	Límites en el trabajo # 4 Límites en el trabajo # 7 Límites en lo laboral// Límite entre laboral familia #10 Límite a empleador/ #12
	Límites vinculares	Con la familia me costaba#7 Límites vinculares #9 Límites en la forma de vincularse relaciones sexoafectivas, "con intimidad# 10 Límites de acuerdo a la cercanía de las personas// límite a padres e hijos//Límites a amigos// Límites y tolerancia, esporádico o convivencia #12 Límite a padres e hijos//Límites a amigos/#12 Límites y educación #12
	Límites en las tareas del hogar	Machismo//Deconstruirse// Ser mama, tareas que no corresponden/#4 Límites tareas del hogar #12
Límites con mi tiempo y espacio		Límites con mi tiempo// Límites de espacio y momentos de soledad/#7 / Límites de tiempo, límite entre tiempo productivo y tiempo disfrute.#8
Límites, libertad o limitación	Límites y libertad	Límites y libertad para hacer #8 Límites, moverme con libertad// Límites dejar que el otro se mueva con libertad / Seguir siendo yo #10 Límite y libertad#2 Expresar con libertad en marcos de cuidado (laboral)#1
	Límites y limitaciones de dónde vengo	Límites de la familia que vengo// Buenos modales#3 Familia limitante/ #8 Lo que los padres pretenden sobre uno en infancia/ Límites en la exploración sexual pubertad// Permanentemente estableciendo Límites/ #4 Límites por ser mujer// Límite o limitación?// Auto Límites// Hacerse cargo de los Límites que uno se pone #4 Contexto social militar de crianza, restrictivo// Restricción a la palabra #5 Género, menopausia, patrones restrictivos sobre la mujer, "plenipausia" como límite a los patrones// Esto no lo elijo/#5

<p>¿Límites que se transgreden o trascienden?</p>	<p>Los trasciende puede haber algo más// Los transgrede pasarlos por encima// Me molesta si se transgrede #6 Pertener y agradar dejar que atraviesen Límites sanos para mí#8 Límite entre laboral familiar//Establecer Límites o perderse #10</p>
--	---

Anexo 3.3. Tabla Completa de resultados: Vivencias del deseo de Establecer Límites

Tema	Categoría	Subcategoría	Códigos narrativos
<p>Registrar</p>	<p>Lo sentí</p>	<p>Lo sentí en el cuerpo</p>	<p>Fue físico, visceral/ Lo sentí/ Lo vengo trabajando/ El cuerpo lo registra #5 Cuerpo primera fuente de información/Atenta si algo me incomoda/ Agotar, chupar energía #2 Estrés adrenalina/ Sale del cuerpo lo sentís en el cuerpo// #6 Si no lo mato me mata/ mi límite es fuerte agarrar un arma #7 Fue abrupto/ mi cuerpo explotó/ Me diagnosticaron con ataques de pánico#11 Estaba poniendo mucha energía/ me sentía pesada ahora liviana/ mi cabeza pesada/Totalmente corporal #12</p>
		<p>Me desgastó</p>	<p>Me desgastó emocionalmente y mucho/ Desgasté para mí y para todos los que estaban alrededor nuestro// #3</p>
		<p>Me hiero me duele</p>	<p>Doloroso// Límite claro por más que duela/#2 Me hiero me duele #1 Emocionalmente muy duro #3</p>
		<p>Me limitaba</p>	<p>Me limitaba la situación// ya no era como el sol de una galaxia, de un sistema, sino que diría que era satélite, que mi vida en esa línea, en ese proyecto#2</p>
		<p>Me siento invadida</p>	<p>Me siento invadida #7</p>
		<p>Me incomoda</p>	<p>Situaciones incómodas/ Antes no quería incomodar/#4</p>
		<p>Perderse confundirse</p>	<p>Para no perderse y confundirse #1</p>

	Valores que no se cumplen	No me hacía bien	No me hacía bien contarle, me generaba más inseguridad me enroscaba #1 Me sentía mal//#3 Me generaba un malestar #10
		No me gusta	No me gusta la forma, el contenido, el trasfondo, nada #2 Esto me gusta y esto no me gusta/#9
		No lo sentía	Quería tener relaciones sexuales conmigo, yo no lo sentía#8
		No tengo libertad	Tengo que subordinarme a tu circunstancia// Donde no tengo libertad me enfrento y deconstruyo #2
		No me siento valorada	No me siento valorada// Primero angustia, no me escuchó #7
¿Me enojo o aguanto ?	Me enojó		Enojo, desbordada #6 Exploto #3 Me angustió, me enoja// Te dije tres veces, no lo entendiste// Me lleva a querer romperlo #7
	Aguanto		Aguanto aguanto aguanto tomo la decisión exploto/Tarde 1 año en tomar una decisión// Me daba pena// Hablé varias veces// Terminamos peleadas// Pienso en el otro y tolero un poco más#3 Me cuesta decirlo#6
Planteo interno			Hubo un planteo interno, ¿cómo definiendo esta postura?// No quedar como una loca// Por ahí estoy juzgando mal// Charlando con amiga pensé/#4 Se me viene la memoria, quieta, callate seguir que dice el otro// Antes vergüenza ahora fuerza, irla trabajando#5 Tengo que llegar/Sentimiento de injusticia// Enojo#6 me sentía un objeto, resignada, un electrodoméstico, una función que iba más allá de mi propio deseo// Historia familiar de mujeres que dan el cuerpo, abuso// Dejándose atravesar sus propios Límites que son los más profundos#8 Si funciona me voy a sentir empoderada #9 Pensé que no podía hacerlo//No me podía percibir #11 Mi problema era reprimir mis necesidades#11 Traicionarme a mí en lo que quiero/#2

Claridad	<p>Momento de claridad, ella es ella, yo soy yo// No es mi problema #3</p> <p>Te genera incomodidad entonces no// Incomodidad, analizar situaciones que no era el objetivo de juntada de amigos #4</p> <p>Disculpame pero no// No voy a permitir este abuso#5</p> <p>Ser fiel a mi propio deseo #8</p> <p>Entender que puedo #9</p> <p>Me estaba dando cuenta de que tenía que expresar esto/#10</p> <p>no avalar con mi presencia algo que no elijo #12</p>
-----------------	--

Anexo 3.4. Tabla Completa de resultados: Ejecución del Establecimiento de Límites

Tema	Categoría	Código narrativo
Reconocer	Observarse	<p>Trabajé e hice terapia para compartir y revisarme, para no perderse y confundirse/#1</p> <p>El cuerpo avisa#2</p> <p>Trabajo corporal y conocimiento// union cuerpo mente, posibilidad de hacerse cargo// Propia Esfuerzo en escucharme, hacerme cargo de esto//percepción/ límite me cuido, observo, registro #5</p> <p>Reconocer el vínculo insano, al psicópata// Empecé a trabajar el cuerpo, por lo que se ve// #7</p> <p>Rumiando analizando situaciones donde no se respetan mis Límites, dejando que sucedan #8</p> <p>Primero registrar mis emociones, qué me pasa, las he escrito varias veces// ¿qué pienso sobre el otro? también lo necesito sacar #10</p> <p>Primero Observarse// Aceptar los Límites para no frustrarse // Cayó velo, falta de límite conmigo y los demás// Autopercepción, distancia del evento, atención al sentimiento//Que emoción predomina, que siente el cuerpo?#11</p> <p>Esperé/#12</p>
	¿Qué quiero?	<p>¿Cómo vivo hoy?/// ¿Quién quiero ser?// #2</p> <p>Cuestión de valores internamente sé que pasar esa raya para mi no está bien, no puedo ir con eso//#3</p> <p>Tengo connotación o juicio sobre el otro?// Partir de cómo me siento, luego quiero que tengamos una relación distinta//#10</p> <p>Puedo convivir con esto?// Puedo negociar?#11</p> <p>Reconocer al otro</p>

		Encontrar el cómo, es reconocer al otro/ Quién es el otro, que lugar tiene en mi vida/#10
	Reconocer al otro	Encontrar el cómo, es reconocer al otro/ ¿Quién es el otro? ¿Qué lugar tiene en mi vida ?#10
Expresar	Hablarlo y cuidar	Lo hablé con el resto del grupo#4 Expresar con libertad en marcos de cuidado #1 Límite a mi misma, solo expreso que me duele, no me enrosco, que genere lo que genere/ Limpiar expresividad de la emoción/ Acercarme, expresarme, encontrar una cosa en común// Todas las palabras tienen que ser meticulosamente elegidas #10 Si prefiero que no, comunicarlo de manera asertiva// Pacífica asertiva// Respetar mi necesidad y la del otro #11 Pedí hablar// Pedir que no hayan humillaciones ni malos modos/ Contar sentimientos y necesidad #12
	Diálogo	Diálogo como posibilidad de límite// En vez de normas, condiciones de interacción#1 Condiciones de interacción más que normas// Diálogo y compromiso#1 Charlar, negociar// Pactar// Escucha, espera, le digo #7 Diálogo, no interpretación, claridad #12
	Claro	Límite claro por más que duela #2 Cuando tengo claro el valor no tengo problema/Tenía clarísimo, qué iba a aprender yo y que iba a aprender ella#3 Clara, precisa, encuadrar #9 Hablar claro/Diálogo, no interpretación, claridad #12
Cuidar		Mirar el vínculo, cuidarlo / Compasiva conmigo y el otro #2 Expresar con libertad en marcos de cuidado #1 Grito la lastimo// Trato de entenderla// #7 Tratar de no lastimar al otro// de manera empática #9 Maternidad deber de enseñar Límites #12
Aprendizaje	Construcción	Encontrar modalidades de sanción para que sea un aprendizaje #1 Tenía clarísimo, qué iba a aprender yo y que iba a aprender ella #3 Prueba y error #9 Libertad de confundirse y arreglarlo/ Me llevó horrores de tiempo #10 Lo fui descubriendo/#12 No es todo lineal#4 No se si he descubierto el cómo #8 Pareja, fuimos construyendo/ Construyendo para poder respetarme a mí individualmente en la pareja #6 Ser parte de una construcción utilizando el poder que todos tenemos#1

		Construirlo la mejor manera para mi/ #7
	Dificultades	Conocer al otro, sino, miedo a expresarme // Criada con "no te puedes equivocar// cara a cara me cuesta mucho// no entiendo su intención#10 Me costó identificar que eran Límites, ponerle un nombre// Si los hubiera identificado los hubiera trabajado de otra manera quizá sin enojo o pelea #6
	Herramientas	Mediación escolar/ Terapia#1 Herramientas de la psicología positiva #2 Biodanza, movimiento sentido #5 No genero discusión #8 Con ayuda terapéutica #11 Herramientas de caminos esotéricos, herramientas de comunicación#12
Antes/ ahora		Primero grito, parecía loca, culpa// confiar paso a paso, proceso// antes vergüenza o culpa ahora es distinto// da poder #5 Fue con la pareja a través del enojo// Primero no muy sano, el resultado fue sano// Establecer Límites, pautas, hicieron que me maneje más cómoda #6 Antes chirlo ahora pienso que es un abuso, no llegar a ese nivel#4 O lo mato o me mata// ahora mandar a la mierda con respeto /Hoy me retiro #7 Cada vez menos tolerancia/#8 Antes explosiva, ahora me propongo no dejarlo a la mitad y suavizo #10 Antes rigidez ahora otro color #11
Antes y a veces	Aguanto	Soporto, aguanto, callo #8
	Enojo	La fuerza me la da el enojo #8 Fue con la pareja a través del enojo #6 Subir el tono, me dura 6 meses, nunca me ven enojada #7 Soporto, aguanto, callo, luego Límites con ira, #8
	Con violencia	Fue con violencia// No me atravesaba ninguna emoción, fría// #7
Ahora	Con ímpetu	Me fui con ímpetu#5 Subir el tono, me dura 6 meses, nunca me ven enojada #7 Firmeza agresividad, sin faltar respeto, vehemente#8
	Distancia	Me hiere duele, límite distancia / Diálogo y sino distancia// #1 Hoy me retiro #7
	No agresión	No agresión, no confrontación/#1 Antes chirlo #4 Sobre el enojo... Cambiar la forma #6

	Estrategias	No llegar a ese nivel, buscar estrategias #4
	Ser verdadera	Ser verdadera conmigo misma #3 ser genuino/Perdí el miedo a perder al otro/ perder el miedo a no sentirme querida por decir que no// Primordial, ser genuino con uno mismo#9 Me sentí bien conmigo misma// Sentí que no estaba defraudándome #11
	Respetarme	Construyendo para poder respetarme a mí individualmente en la pareja//me propuse respetar eso// #6

Anexo 3.5. Tabla de resultados: Cambios en la percepción de la Identidad

Tema	Categoría	Códigos Narrativos
Amplia influencia en su Identidad		Una experiencia repercute en otra#6 Todo tiene que ver con eso con la quien soy, sirvieron para construir lo que soy#6 Poder ser yo/ que florezca la Noha nueva/ Toda#8 80% un montón/ se trata de eso todo el tiempo#10 100% de modo positivo// Yo no sería hoy, mi crecimiento no hubiera existido #11 Es todo Absolutamente todo, te diría #12
Conocerme, sé que quiero		Antes las pertenencia me definía, ahora ya no más// Descubrirme a mí misma #5 Seguir conociéndome#9 Valores, hasta donde? #3 Más reflexiva#10 Sé para donde quiero rumbear #2 Ahora se que esto no quiero y esto sí #5 Curiosidad y valores, pasar el límite me gusta, sin traicionarme#3 Quiero y avanzo #9
Aprender a cuidarme		Mirarme, cuidarme #1 Saber que me sé acompañar a mi misma/ Procuro un presente en línea con lo que quiero y amable/ estar ahí con la tristeza el duelo #2 Sensibilidad a situaciones#4 Aprender a cuidarme a mí misma /A veces duele pero cicatrizarse /Autorregulación consciente como amor propio #5 Esto ya no me volverá a pasar/ o voy a tratar de replicar en otros momentos #6 La voz como defensa/ antes miedo terror #7

Poder y responsabilidad	Empoderarme, no poner afuera los marcos de mi necesidad/ Responsabilidad/ Responsable de mi vida/ Responsable no quiere decir a cargo absoluta#1 Me sentí bien, me sentí fuerte / poner límite da poder #5 Esfuerzo en escucharme, hacerme cargo de esto/ Ahora si puedo #5 Aprendizaje enorme#3 Toma de decisiones ¿la ataco o hago una autocrítica?, me caso o me voy a vivir al sur? #2 Mucho mucho, en la seguridad #6 Antes me callaba la boca hoy en día no me pasaría #6 Puedo esto puedo tener ese trabajo, puedo lograrlo y sentirme bien/Transmitir y dar lo que no tuve enseñar defensa personal#7	
Ser Verdadera		Ser verdadera #13 Ser verdadera conmigo misma #3 Más genuina/ más espontánea #9
	Decir mi Verdad	Decirme la verdad, que no soy fea y puedo#7 No mentirme, no tapar#5 Sostener mi verdad a pesar del rechazo #8 Esta es mi verdad#5
	Valía	Valía #7 Mayor respeto por mi misma#6 Orgullo con una misma #11 Me sentí bien conmigo misma #11
	Fiel a vos misma	Sentí que no estaba defraudándome #11 Sentir que sos fiel a vos misma, no estás traicionando tu esencia #11 Perder pertenencia/ ser diferente, que problema hay #4 Sensación profunda de libertad #10
Mejoría en los vínculos	Reconocer lo que recibo/ Dar y recibir/ pedir, reconocer valorar al otro #1 Relaciones amorosas más duraderas #7 Mejora de los vínculos, mejoría personal//#12 Sin filtro con empatía #9 Vínculos, libertad moverse con más libertad”10	
Tranquilidad, paz, seguridad	Tranquilidad y paz mental #3 Mayor bienestar /Comodidad/ tranquilidad #6 Tranquilidad, me llevare siempre a puerto seguro #2 Paz #7 Sanidad emocional, física, psíquica para mi persona estimo que para la otra #12 No ser tan impulsiva #4	

	<p>Orden/ Más liviana #8</p> <p>Paz en la incertidumbre#2</p> <p>Recompensa da frutos salud, liberador#8</p> <p>La vida es hoy/ más presente menos enroscada/ cortito y al pie #9</p> <p>Me devolvió la luz, vivo, antes un ente ahora libre #11</p> <p>Armonía/ Salud#12</p> <p>Seguridad laboral#9</p> <p>Redituar económicamente #8</p>
--	--

Anexo 3.6. Tabla de resultados Establecer Límites y los componentes de Autenticidad según Kernis y Goldman (2006)

Componentes de Autenticidad	Código narrativo
Consciencia:	<p>Darme cuenta reconocirme #1</p> <p>Sé para donde, saber acompañarme/ estar ahí con la angustia, tristeza duelo, malestar y entrar en diálogo, fuente de creatividad/ #2</p> <p>Es un aprendizaje/ Somos lo que venimos trabajando/ para donde puede uno ir /valores/ Investigar más allá que el impuesto por la familia #3</p> <p>Consciencia, algo me molesta/ sensibilidad a situaciones #4</p> <p>Fortalecerme, seguridad #8</p> <p>Escribir lo que pienso y siento #10</p> <p>Devolvió la luz (...) reconocer y expresar mis necesidades #11</p> <p>Qué elijo tener cerca mío/ Límite como un discernimiento permanente #12</p>
Procesamiento imparcial	<p>Sostengo el no saber #2</p> <p>Prueba y error #10</p> <p>Me equivoque no tendría que haber ido (...) fue un aprendizaje #4</p> <p>Reconocer equivocación en aprendizajes #7</p> <p>Perdón y corregir si me equivoco #10</p>
“Salida conductual”	<p>Cuidarme ser responsable #1</p> <p>llevarme a puerto seguro/ toma de decisiones, seguridad ante incertidumbre #2</p> <p>Hasta donde ir con mis valores y mi personalidad, nunca traicionándome #3</p> <p>No ser tan impulsiva #4</p> <p>Lugares que me bancaba y no eran nutricios /No mentirme no tapar, aprender a cuidarme #5</p> <p>Seguridad, si algo me incomoda establecer hasta acá #6</p> <p>Valorarse #7</p> <p>Si quiero, avanzo, menos enroscada #9</p>

	<p>Antes de aprender a establecer Límites, el viento iba para allá y yo iba, (ahora) la decisión la puedo tomar yo. #11</p> <p>Respeto por lo que elijo, elección permanente #12</p>
Orientación relacional	<p>Plantealo desde que a vos te molesta o genera malestar//dar y recibir, pedir/ Valorará al otro #1</p> <p>Perder pertenencia/ ser diferente, ¿qué problema hay?/ Antes la pertenencia me definía ahora no #5</p> <p>Comodidad paz (vincular)/ Seguridad, si algo me incomoda establecer hasta acá/ #6</p> <p>Compartir aprendizajes y experiencia/ Relaciones amorosas más duraderas #7</p> <p>Coherencia vincular #8</p> <p>Decir lo que necesitas, con empatía #9</p> <p>expresar con cuidado, eligiendo palabra, respeto y libertad vincular con Límites#10</p> <p>Pedir ayuda / no traicionarme /decir lo que siento #11</p>

Anexo 4. Resultados en Poesías completas con Códigos Narrativos

<i>Deseo</i>	<i>no tengo libertad y no me siento valorada.</i>	<i>Seré fiel a mi propio deseo y entiendo que puedo.</i>
<i>A veces poner Límites es la confluencia de tantos eventos...</i>	<i>Me enojó y aguanté</i>	<i>Me estaba dando cuenta de que tenía que expresar esto,</i>
<i>Lo sentí en el cuerpo</i>	<i>Exploté o me lo guardé</i>	<i>no avalar con mi presencia algo que no elijo.</i>
<i>Me desgastó,</i>	<i>Debatí conmigo, no me quiero traicionar</i>	
<i>me hiere, me duele,</i>	<i>¿Cómo definiendo esta postura?</i>	¿Como?
<i>Me limitaba, me siento invadida,</i>	<i>Sentimientos de injusticia, memorias</i>	Observarse
<i>Me siento incómoda, me pierdo y me confundo.</i>	<i>Pensé que no podía hacerlo.</i>	Primero... registrar mis emociones,
	<i>Momento de claridad.</i>	Trabajo corporal y conocimiento,
<i>No me hacía bien.</i>	<i>No es mi problema,</i>	unión cuerpo mente.
<i>No me gusta y no lo sentía,</i>	<i>si me genera incomodidad entonces no.</i>	¿Qué emoción predomina, que siente el cuerpo?
	<i>Disculpame pero no, no voy a permitir este abuso.</i>	

Empecé a trabajar el cuerpo,
por lo que se ve...

Límite, me cuido,

Esperé

Esfuerzo en escucharme,

Trabajé,

Observo, registro

Autopercepción, distancia del
evento, atención al sentimiento

Rumiando analizando
situaciones

Hice terapia para compartir y
revisarme,

para no perderme y
confundirme

hacerme cargo de esto

¿Qué me pasa?

He escrito varias veces.

¿Qué pienso sobre el otro?

Reconocer el vínculo insano,

El cuerpo avisa,

posibilidad de hacerse cargo,

donde no se respetan mis
Límites,

fui dejando que suceda...

Hubo un momento que se cayó
el velo,

falta de límite conmigo

y los demás.

¿Qué quiero?

¿Cómo vivo hoy?

¿Quién quiero ser?

Es cuestión de valores,
internamente sé,
que pasar esa raya,
para mí, no está bien,
no puedo ir con eso.

¿Tengo connotación o juicio
sobre el otro?

Partir de cómo me siento,
luego quiero que tengamos una
relación distinta

¿Puedo convivir con esto?

¿Puedo negociar?

Reconocer al otro

Encontrar el cómo, es
reconocer al otro

Quién es el otro, que lugar
tiene en mi vida

también lo necesito sacar...

Expresar

Pedí hablar

Expresar con libertad en
marcos de cuidado

Lo hablé con el resto del grupo

Pedí que no hayan
humillaciones ni malos modos
.

Contar sentimientos y mi
necesidad

Respetar mi necesidad y la del
otro

Comunicarlo de manera
asertiva

Pacífica

Límite a mí misma,
solo expreso que me duele, no
me enrosco.

Y que genere lo que genere

Limpia expresividad de la
emoción que no quiero
transmitir.

Acercarme, expresarme,
encontrar una cosa en común

Palabras meticulosamente
elegidas

Diálogo

Diálogo como posibilidad de
límite

En vez de normas, condiciones
de interacción...

Condiciones de interacción
más que normas

Diálogo y compromiso,
charlar, negociar, pactar.

Escucha, espera

Diálogo, no interpretación,
claridad

Claro

Límite claro por más que duela

Cuando tengo claro el valor no tengo problema

Tenía clarísimo, qué iba a aprender yo y qué iba a aprender ella

Clara, precisa, encuadrar

Hablar claro

Diálogo,

no interpretación, claridad.

Cuidado

Mirar el vínculo, cuidarlo

Compasiva conmigo y el otro

Expresar con libertad en marcos de cuidado

Si grito, la lastimo,

trato de entenderla

Tratar de no lastimar al otro,

de manera empática.

Aprendizaje y construcción

Construirlo la mejor manera para mi

Encontrar modalidades de sanción para que sea un aprendizaje

Iba a aprender... Prueba y error,

con la libertad de confundirse y arreglarlo

Me llevó horrores de tiempo,

no sé si he descubierto el cómo...

No es todo lineal,

con mi pareja, fuimos construyendo...

Construyendo para poder respetarme a mí individualmente en la pareja,

lo fui descubriendo.

Es ser parte de una construcción,

utilizando el poder que todos tenemos.

Dificultades

Necesito conocer al otro, sino... me da miedo expresarme.

Me cuesta más con los más cercanos.

Criada con "no te puedes equivocar".

Cara a cara me cuesta mucho, ya que no entiendo su intención.

Me costó identificar que eran Límites, ponerle un nombre.

Si los hubiera identificado los hubiera trabajado de otra manera quizá sin enojo o pelea

Antes/ Ahora

Primero grito,

parecía loca,

culpa

Ahora, confiar paso a paso,

Es un proceso,

antes vergüenza o culpa,

ahora es distinto

me da poder.

Primero a través del enojo,

el resultado sí fue sano...

Establecer Límites, pautas, hicieron que me maneje más cómoda.

Antes le daba un chirlo,

ahora pienso que es un abuso,

procuro no llegar a ese nivel

O lo mato o me mata,

ahora te con respeto,

me retiro.

Cada vez menos tolerancia

Antes era explosiva, ahora me propongo no dejarlo a la mitad y suavizo.

Antes rigidez ahora otro color.

Me fui con ímpetu,

Firmeza agresividad, sin faltar respeto, vehemente

No agresión, no confrontación

Sobre el enojo... Cambiar la forma #6

Sobre la violencia, no llegar a ese nivel, buscar estrategias

Ser verdadera conmigo misma, ser genuina

Perdí el miedo a perder al otro

Perdí el miedo a no sentirme querida por decir que no

Primordial, ser genuina con una misma

Sentí que no estaba defraudándome

Me sentí bien conmigo misma

me propuse respetar eso

Anexo 5. Desgrabaciones de entrevistas

#1 Entrevista con Carmen

Ana Tabocchini

Si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce ¿cuál sería tu presentación?

Carmen Alvares

Soy una mujer estimo que con más de la mitad de la vida transcurrida y agradecida estoy viviendo un momento de sentirme plena y eso creo que tengo que agradecer a la vida integralmente, a los seres con los que me ha tocado interactuar en aprendizajes, en celebración, vivencias diversas.

Soy madre de dos hijos, una mujer y un varón, adultos, viven cerca mío, muy cerca en este momento, un movimiento que bueno parece que se va instalando, pero no fue un plan anticipado ni por ellos ni por mí. Pero bueno, mi vida ha sido siempre una adaptación a lo que el tiempo me trae, y sin grandes planes en lo material, pero sí deseos profundos de bienestar, de plenitud para disfrutar sobre todo eso.

Y qué más, trabajado muchísimo dentro del sistema educativo, 37 años, y eso me dio mucha vivencia sobre todo social, vivencia y también aprendizaje, mucho aprendizaje y la vida me regaló en los últimos 10 años la posibilidad de conectar con algo que hace a la posibilidad de seguir haciendo servicio pero desde un lugar muy muy placentero que lo hago básicamente por lo bien que me hace a mí más allá del servicio a otros, soy facilitadora de biodanza desde el 2018. Pero bueno el haber conocido la biodanza que fue hace como 12 13 años y después la formación que la empecé van a ser 10 años que empecé la formación y bueno, después la tarea y después de formada de facilitar

Esa ha sido una de las, en los últimos 10 años, de los regalos más lindos que me trajo la vida. Además de ser abuela, hace 11 años que soy abuela. Y eso también ha sido un regalo desde el amor. Bueno, me emociona. Tal vez sea lo que me emociona en este tiempo.

Ana Tabocchini

Si yo te pregunto a vos de toda esta historia de vida, para vos que quiere decir “establecer Límites” ¿qué quiere decir?

Carmen Alvares

La primera condición es mirar mi reconocermé yo, porque si no es muy difícil. saber hasta dónde uno permite la presencia, intervención en la vida y ese ha sido tal vez el mayor, el proceso más prolongado de mi vida a través de todo, a través de todo, ¿no?

Es reconocermé desde mí y desde mis intereses, desde mis deseos, desde mi posibilidad, desde mis elecciones o elegir desde ahí para no estar en lugares de apertura que por ahí no, no han implicado un cuidado. Eso ha sido, porque lo que me ha atravesado siempre yo soy una persona muy conectada con los otros, sea, busco una conexión, soy con otros, no soy solitaria, me gusta interactuar, me gusta compartir.

Mi casa es una casa de puertas abiertas, la casa de mis padres también, yo soy patagónica, mis padres también, ellos fueron campesinos hasta la juventud y después fueron a un pueblito y con la familia ampliada muy cercana y muy presente. Abuelos, tíos, primos, bueno, eso ha estado presente en toda mi infancia, adolescencia y entonces para mí la vida en comunidad es muy importante y también observo y admito que esos procesos de vida comunitaria se han ido transformando no solo en mi vida sino en toda la vida de la humanidad y especialmente de nuestra sociedad.

Entonces yo soy neuquina, que vivo en Bariloche, van a ser 33 años y bueno haber construido acá vínculos y redes no ha sido simple, no ha sido fácil. Tal vez lo más básico ha sido dentro del espacio laboral, y bueno eso en el espacio laboral es donde más he tenido esa posibilidad pero con condiciones donde lo afectivo no necesariamente en la elección es lo central, yo tuve la posibilidad y la oportunidad yo creo que la docencia abre eso de bueno priorizar lo afectivo dentro de elecciones vinculares o cultivarlo, más que priorizarlo, cultivarlo, porque en realidad lo efectivo no es algo que se da naturalmente siempre, sobre todo en vínculos que no son, que no surgen a partir de la elección efectiva, sino con visiones laborales o con los alumnos, bueno porque es una obligación, un mandato, ¿no?

Y bueno, sí, sí me interesó, con lo cual no quiere decir que yo haya sido una persona que haya tenido siempre una conexión abiertamente afectiva con los demás, porque bueno, sido lo bastante atenta a los encuadres, fui aprendiendo con el tiempo que los encuadres son construcciones dialécticas y tuve la posibilidad de estar en lugares, en la docencia siempre se da esa posibilidad ¿no?

Primero porque uno tiene siempre una relación asimétrica con quienes son los alumnos y eso abre una posibilidad de contribuir a que sean encuadres con una lógica deseada ¿no?

Pero también es cierto que además del vínculo con los alumnos están los vínculos con los pares que es donde casi complejiza ¿no? porque ahí no necesitas necesariamente los mandatos o las condiciones de encuentro sean son tan fáciles de construir. Pero bueno, tuve la suerte de poder ir encontrando, ¿no?

Dentro de la amplia gama y espacios donde me sentí cómoda donde sentí que podía ser yo y cuidar. Cuidado fue lo más difícil, sí respetada, pero el cuidado creo que el autocuidado fue uno de los grandes aprendizajes.

Para mí es una construcción, yo siempre justamente en educación tuve dos, bueno, se han dado o yo visualicé dos criterios.

Uno es establecer normas y cumplirlas, que en lo personal sería definir acuerdos y cumplirlos, Eso pone marcos encuadres, que son de algún modo Límites que permiten condiciones de convivencia o de interacción o de relación armoniosas, donde nos sintamos cómodos todos.

Bueno, yo creo que eso es una dinámica. No es, llegamos a un acuerdo y bueno, esto nos va a garantizar... no, porque los humanos somos complejos, no somos personas que nos resolvemos en una situación definitivamente, las cargas emocionales, etcétera.

El otro es reconocer que es un proceso dinámico que implica conocernos y reconocernos en nuestras diferencias y en esas condiciones de yo te diría no sé si cotidianamente pero dinámicamente tiempos, espacios, acuerdos, es dinámico no es de aquí para siempre y yo entonces vamos a convivir por ejemplo y nos sentamos y acordamos esto y si no lo cumple yo voy a poner los Límites no yo no creo que sea así la posibilidad de ir construyendo vínculos armoniosos porque en realidad los Límites salvo en relaciones que son muy circunstanciales donde la norma regula lo lo más habitual es bueno escucharnos y para poder escucharnos uno tiene que saber qué decir y y reconocer quién es uno y qué y qué qué desea que no desea, que espera, que no admite.

- **Ana Tabocchini**

Totalmente. ¿Y qué tipo de Límites puedes reconocer en tu historia de vida?

Carmen Alvares

Bueno, con respecto a Límites.

Ana Tabocchini

Lo podemos dejar para después, porque hay una pregunta, ahora estoy viendo que por ahí es demasiado, demasiado. Y pues si querés contarme una historia de tu vida donde te diste cuenta que querías establecer Límites

Carmen Alvares

A mi madre ponerle Límites en lo que tenía que ver con involucrarse en mi vida, ¿no? Y el límite fue no abrirle la puerta.

Metafórica. Abrirle puertas de bueno, contarle cosas y esas cosas. Esa fue una manera de poner límite. De pronto no puede decir, no, mamá, no quiero que te involucres en esto, ni quiero que opinen, porque eso generaba conflictos y situaciones por ahí dolorosas.

Entonces sí decir, bueno, no voy a contarte. No vas a conocer cosas que yo sé que vas a involucrarte y que no vas a ser bueno, ni para vos ni para mí.

Eso sí, a cual era jovencita, ¿no? Y yo creo que a partir de los 18, más o menos.

(O sea, a partir de los 18... 8. ¿Te diste cuenta? ¿Qué te diste cuenta?) Que no me hacía bien compartir con mi mamá algunas cuestiones personales mías porque lo que recibía en respuesta me generaba más inseguridad o me enroscaba en cosas que no me hacían bien.

Bien. sea, me teñía el pelo, lo que ella decía. Entonces, abrirle la puerta para que diga y opine no me hacía bien.

Entonces, no. (¿eso después lo llevaste hacia otras áreas también?) No, no con frecuencia, no con frecuencia, no. En el ámbito laboral, no, en el ámbito laboral yo trate, o sea, siempre fui, expresé con total amplitud y libertad lo que pensé, lo que creí, lo que sentí.

Y en marcos de cuidado, ¿no? De no agresión, de no confrontación. A mí no me gusta confrontar así como un, no me resulta estimulante la confrontación, pero sí expresar lo que pienso y demás.

Y fue todo un aprendizaje. por ejemplo, yo cumplí y tuve roles de responsabilidad jerárquica, como es ser directora de escuela, ser supervisor.

y bueno, aprendí herramientas para poder manejarme en esas circunstancias de la manera más constructiva, con participación, no con bajada de línea, no con definiciones de sanción y premios, sino de aprendizaje, en primer lugar para mí.

Tuve la suerte de poder aprender herramientas como la mediación escolar, enseñarla y formar mediadores entre alumnos, que esa es una manera de valorar el conflicto como una oportunidad de aprender, pero eso lo viví primero en mí. Y desde ese lugar encontrar a través del diálogo esas posibilidades. Entonces, el diálogo para mí ha sido fundamental, con lo cual no quiere decir que en otras condiciones.

O sea, laboralmente yo siempre propuse y tuve la ventaja de poder estar en lugares donde pude definir condiciones, básicamente más que normas condiciones de interacción. Promoviendo el trabajo en equipo, la escucha, el diálogo, etcétera, etcétera. Que requieren mucho compromiso.

Yo siempre dije, yo trabajo el doble, porque tengo que... bueno, adaptarme a determinadas condiciones que tengo que mantenerlas, pero al mismo tiempo generar condiciones diferentes nuevas y eso requiere, bueno, un esfuerzo, un trabajo porque no es decir esto es así sino a ver, construyamos, veamos posibilidades, etcétera.

En un lugar donde yo soy una más, por más que tenga cierta jerarquía, no soy la dueña de la no tengo una función de poder político dado, o sea de cargo ni nada, nunca lo tuve ni tampoco me interesó, pero sí es un lugar de ser parte de una construcción por utilizando el poder que todos tenemos.

Yo creo que todos tenemos poder en nuestras posibilidades de construir nuestra vida y la que nos rodea, y esa ha sido para mí la herramienta principal, entonces con los alumnos mi intención siempre fue empoderarlos y en la interacción con mis pares buscar que tengamos una mirada constructiva al respecto que no es simple y no es fácil fue la más compleja ahí fue lo más complejo pero de mucho aprendizaje para mí yo nunca dejé de hacer terapia mientras trabajé para mí era muy importante el poder compartir revisarme y darme cuenta porque de lo contrario es muy fácil que uno se pierda y se confunda y por sobre todo

Todo lo que nos trae la vida es un aprendizaje, es algo que, sobre todo cuando nos resulta molesto y complejo, ¿no?

Cuando no es cómodo. (Estas condiciones de interacción, ¿te parecería vos que es una manera de establecer Límites?) En algún sentido sí, pero en otro sentido, por ejemplo, ante una transgresión, que es lo que generalmente implica poner un límite, encontrar modalidades, es así fue una que en docencia yo sentí que me enriqueció. Encontrar modalidades diferentes a la sanción, por ejemplo, a la clásica sanción. Y eso me sirvió mucho el reconocer que cualquier situación de transgresión, genera situaciones de conflicto, el abordarlo tiene que ser un aprendizaje.

Entonces, en educación, eso en la vida, en la interacción, porque uno en la educación tiene un rol y tiene una posibilidad porque hay un marco, porque hay determinadas condiciones que no necesariamente son las que en la vida personal se dan. Cuando uno busca en la vida personal, por ejemplo, si alguna vez he tenido diferencias con alguna amiga, bueno, yo he buscado el diálogo, pero si siento que no hay ninguna posibilidad de diálogo y lo que hay es una reacción agresiva o molés que a mí me hiere, que a mí me duele, el límite es bueno, de este modo, yo no prefiero distancia y también en su momento yo soy divorciada alguna vez definí nunca más y eso fue por límite en cuanto a mantener una reacción que para mí no era sana ni constructiva

Ana Tabocchini

¿puedes observar diferentes tipos de Límites?

Carmen Alvares

si hay el límite para mí es en un momento de decir hasta acá o esto no te lo permito, o no es lo que a mí me gusta, o me hace mal

Sería más una explicación. El límite es hasta acá. En esto no voy a participar o no voy a estar de acuerdo o no lo voy a permitir.

Estas son las condiciones y si no se cumplen, yo prefiero no ser parte desde mi necesidad y desde mi posibilidad y desde mi cuidado.

Eso para mí fue todo un aprendizaje porque para poder llegar a eso muchas veces en mi vida personal tuve que reconocerme que no siempre fue tan claro ese reconocimiento.

Yo he tenido una tendencia. mucho por esto de ser social, tener por ahí venía esa explicación a tener mucho la necesidad de otros.

En la escucha, en el deseo, en buscar gratificar, sin duda para para ser reconocida no y bueno ese fue yo te diría el gran aprendizaje que continúa, no me siento guau, ya aprendí, eso continúa porque en la convivencia con mis hijos ha pasado también con mis Límites y decir y ahí sí tuve un aprendizaje muy muy importante en un momento.

Darme cuenta que cuando uno pone El límite real no es por el bien del otro, sino porque uno no está dispuesto a más, o no está dispuesto a ir o a mantener una situación, pero porque uno no lo siente.

Es muy común que uno haga Límites con los hijos por el bien de los hijos. Y yo me di cuenta en un momento que puse el límite realmente y fue cuando yo a mí, yo no podía sostener una situación.

Por mí, a mí me hacía daño, más allá si le hacía daño, no a mi hijo. A mí me hacía daño.

Entonces ahí me di cuenta, ahí dije, este es el límite, esto es realmente límite.

(¿Y esa situación pasó hace mucho?) Sí, sí, sí, sí, hace 15 años, por lo menos.

Ana Tabocchini

¿Y de alguna manera ese momento donde registraste a éste es el límite? A la persona que sos hoy, ¿influyó?

Carmen Alvares

Sí, sí, sí, me di cuenta que mi necesidad era la condición para poner límite. Eso se lo decía también a mis compañeros docentes, cuando vos le querés decir a un chico que no haga algo, no le digas por qué a vos te hace bien porque no, plantealo desde que a vos te molesta, a vos te genera malestar.

Obviamente si es dentro de un grupo, lo que le pasa al otro, no a los otros, no porque eso es bueno para vos, cuando uno le dice al otro eso es bueno para vos, el otro tiene todo el derecho a decir que sabes vos lo que es bueno para mí.

Ana Tabocchini

¿Y qué consecuencias crees que tuvieron en tu vida estos aprendizajes?

Carmen Alvares

Y a mí me ayudó a empoderarme, a darme cuenta y a reconocermelo, a ir afuera los marcos de mi necesidad y no poner afuera los marcos de tu necesidad

Responsabilidad, ¿no? Con respecto a mi propia vida. Yo me siento responsable de mi propia vida. Y desde ese lugar trato de, bueno, de mirarme, de cuidarme, y de estar también valorando lo que me llega, ¿no?

Porque aprendí que el sentirme responsable no quiere decir que yo me haga cargo absoluta de mi vida, sino que pueda reconocer todo lo que me complementa con todo lo que me... todo lo que recibo.

Y hace un poco me di cuenta de algo que no sé si tiene que ver con los Límites. En Biodanza hacemos posiciones generatrices que son movimientos o posturas universales, universales de la humanidad que nos conectan o que generan, por eso son posiciones generatrices, generan o conectan con determinados sentires que son trascendentes o en la vida de la humanidad.

Y una de esas posiciones son el dar, el recibir y el pedir. Y habitualmente en nuestra cultura lo que más nos cuesta es pedir.

Por distintos motivos, ¿no?, culturales, mandatos, etcétera. Generalmente hay una tendencia a pedir, o desde un lugar de, yo necesito el vos tenés, entonces yo estoy en un lugar de inferioridad, o te pido porque yo tengo poder sobre vos y te exijo determinadas cosas.

Y el pedir, reconociendo que es un intercambio, que si yo te pido algo es porque valoro que hay algo en vos, que yo necesito o a mí me hace bien.

Entonces, y eso yo me di cuenta porque a mí me gusta que la gente me pida algo. Esto que hoy Lou me dijo, vos estarías, bueno, es un pedido.

Y a mí ese pedido me da un

Por ejemplo, pedir que se respete un espacio, por ejemplo. Y si yo le pido a alguien que lo puede respetar, que respete un espacio, diciéndole, necesito que vos...

Porque si yo estoy haciendo un pedido, porque necesito algo. Y esa necesidad, a veces necesito que me des algo, material o afectivo, bueno, lo que sea, pero a veces necesito que prestes atención a mi necesidad y respetes un espacio por ejemplo.

El sentido mayor, osea, que la vida sea la más digna posible, ¿no? Eso, yo creo que ese es el sentido prioritario y bueno, creo que uno aprende, ojo, que mi nieto, que tiene hoy 11 años, es muy claro en eso, muy claro.

Yo creo que, y eso a mí me hace confiar en que la humanidad evoluciona más allá de los espacios de crisis o los tiempos de crisis que hoy estamos viviendo, donde pareciera que se desarma mucho de lo que hemos construido, sobre todo en respeto, en cuidado, en Límites más aún en el género, ¿no?

Y pareciera que la vida es cíclica en eso, ¿no? Que de pronto creímos que avanzamos y después nos damos cuenta que vemos a puntos donde creíamos que ya no íbamos a estar, volver a estar.

Pero cuando yo veo la claridad de los niños y en este caso la oportunidad me la da mi nieto, digo no, estamos cada vez más claro, no parece, o sea hay marcos que son marcos muy amplios de poder hegemónico, pero hay otros marcos cotidianos que son también evidencias claras de que vamos aprendiendo.

Ana Tabocchini

Qué lindo, qué lindo, me quedo con toda esta sabiduría, muchas gracias y espero poder representarte y dejar tu palabra también escrita.

#2 Entrevista con Esmeralda

Ana Tabocchini

Bueno, la primera pregunta es que si tienes que presentarte a alguien que no te conoce, ¿cuál sería tu presentación?

Esmeralda

Hola, soy Esmeralda. Soy alguien que está aprendiendo muchas cosas en esta etapa de su vida, creo que lo que me define es el aprendizaje. Dentro de lo que es el estudio de mí misma, una persona que está en constante aprendizaje, curiosa, interesada por las preguntas que me van trayendo distintas etapas de mi vida pero creo que lo que me puede llegar como representada de una manera que no me encasille y tampoco... para este momento, ¿no? no diría que soy psicóloga... eso sería posterior, creo que lo esencial es aprendizaje, preguntas y me gusta esto que lo tomo de mi terapeuta, del estudio del sí mismo siento que eso es lo central, y a través del estudio del sí mismo también le acompañara a otros en su propio estudio del sí mismo y través

Es muy amplio y me gusta partir por lo amplio. Es claro, podemos ir acotando la respuesta o como cosa más concreta. Soy una mujer de 42 años que inició a vivir en Bariloche hace dos años y medio, que hizo un gran cambio en su vida, de vivir 12 años en Chile, a elegir otro estilo de vida que es exactamente distinto al de la ciudad acá en Bariloche. Y eso también trajo muchos cambios, ¿no? lo social, de la forma de trabajar y desafíos distintos a los que tenía en Santiago también y para mí muy importante mis familias son la número cinco de ocho hermanos, somos dos mujeres y seis varones, tengo a mis viejos vivos y haber vivido en Chile hace que hoy sienta que tengo familia en Chile y en Argentina, en la Argentina la familia de sangre y también del corazón porque les quiero mucho y estamos y en Chile familia al corazón y en esta etapa estoy como en mucho movimiento, cambio de casa, idas y vueltas constantes de Chile a Argentina y también siento como que hay mucho movimiento interno, mucho cambio, siento un cierre con el cierre de año de verdad algo de una etapa y que justo también me cambié de casa

Entonces, estoy como en una etapa en la cual definir cómo me presentaría, también lo haría desde el juego, en algunos casos, invento historias. Depende del contexto, ¿no? Porque si puedo pensar cómo me presenté en el último tiempo con personas que no conozco, quizás me presento como campeón internacional de Xenga, aunque haya aprendido jugar al Xenga ayer (ríe) Exacto, todo el tiempo, jugando a escucharme y también a atender lo que me pasa con todo lo que va ocurriendo a mi alrededor.

Entonces, hay momentos donde necesito encontrarme con gente y otros, necesito como retirar un poquito y bajar y el desafío habitar el presente es como uno de los bonitos desafíos de esta etapa.

El moverme mucho con incertidumbre y mantenerme siento que soy muy flexible y que no tengo ansiedad por no tener definidas cosas a futuro.

Me siento muy flexible, es decir, bueno, no tengo cosas a partir de febrero. Como que hay cosas que no hay certeza y las puedo navegar perfecto. Como con una tranquilidad en que las cosas te van a seguir grabando como se me inundando.

No me voy a quedar sin lugar donde vivir. como sosteniendo ahí, pero no desde el aguantar, sino como pudiendo saber que esto está acá, que no está definido y no pasa nada, porque otras cosas que son más importantes que por ahí sí requiero, que me dan como una templanza interior.

Me siento con mucho más templanza que el 2024. Me siento que estoy como en plena transición y renovación a nivel también de identidad, como cambié el lugar en el que vivo, cambié el entorno, cambió todo, la forma de moverme en las ciudades es distintas, la forma de moverme en Bariloche es completamente diferentes, empezar a generar vínculos y eso también es bueno, como me vinculaba en Santiago es distinto acá con la gente con los conecto, conecto desde otras cosas que nos generan afinidad en algún punto.

En Chile eso ya está construido y solo voy a decir a disfrutar y acá es como empezar a explorar como me conecto en lo social, la renovación que quiero hacer en lo profesional que es una búsqueda que viene hace rato pero también yo tengo mis tiempos, para ir primero tomando conciencia en qué proceso estoy y después como para ir disfrutándolo y navegándolo y tomando aprendizaje y bien bueno como me muevo en esta etapa que es distinta a todo lo que viví...

Ana Tabocchini:

“Establecer Límites” qué es para vos?

Esmeralda

Ah, sí. Fundamental. Fundamental. Muy ligado a lo que te decía antes, ¿no? Sí, ¿no?

Establecer Límites para mí es... auto-cuidado. Me parece que es fundamental. ¿Y eso? O sea, el auto-cuidado no existe sin conocerse o redescubrirse en cada momento.

Porque los Límites que quizás necesitas establecer, obviamente, en la infancia son distintos que los que aparecen o hay que establecer en la doble esencia en cada etapa.

Entonces... Y eso implica ir conociéndose, ¿no? ¿Qué límite necesito hoy? ¿Para qué? ¿Para poder? A mí me gusta la palabra flow de la psicología potencia.

Establecer Límites para mí la clave para que mi energía más genuina pueda tener...

Pueda fluir desde mi fortaleza, desde ese propósito, desde ese... Como que siempre hay un norte de alguna manera, a veces se pierde el norte también.

Y para perder el norte también es como... Por ahí, bueno, todavía todo suena un poco lo que estoy diciendo amplio, pero lo puedo llevar como un ejemplo concreto.

Necesito un entorno en el que me sienta muy a gusto... muy conectada con algo que para mí sea fundamental y sagrado, ejemplo, para que a la vez se juegan preguntas más profundas como, bueno, y quién soy a partir de hoy?... En esta etapa, con todos estos cambios en mi vida, por ejemplo, este lugar en el que que igual, bueno, está eso, pero eso también siempre desafía, como que a vece, es es como lo que contiene, es como el encuadre y el proceso, el límite para mí es lo que permite encuadrar enmarca... la casa, para mí es un buen ejemplo de los Límites entre lo que me protege con el afuera, lo donde descanso, de cómo, de necesidades vitales se pueden satisfacer.

Sin embargo, también desafía como pasó acá, es decir, yo en un departamento me sentía muy en calma, pero a vez muy limitada y acá estaba en medio de la naturaleza, pero a la noche me daba un poco de cuiqui.

Entonces, nada, parece que la metáfora de la casa también la de las necesidad, satisfacer mis necesidades básicas para mí fundamental, como dormir.

Dormir te pondría casi la primera. Yo necesito descansar, necesito dormir, me di cuenta ahora, subiendo el cerro en Santiago, tres noches que yo dormí menos de tres horas y más allá de que esté saliendo una gripe lo que sea, o sea que al límite me lo pone el cuerpo y no me gusta. No me gusta porque no lo pasó bien. No me gusta porque no me permite desplegar esa energía, entonces para que la energía este, siento que los Límites son fundamentales.

Establecer Límites es justamente ver a qué le pones prioridad. Para mí prioridad es para mí prioritario dormir. Entonces a qué tengo que ponerle el límite al trabajo. Tengo que establecer cierto orden en mis horarios. Necesito organizarme porque claro, tiene como responsabilidades y vida social que no respetan mi necesidad de descanso y bueno, termino quemada.

Entonces eso para mí es... O sea, hay algo de la necesidad del límite y de prioridad. para tener energía, necesito alimentarme, para tener energía, necesito satisfacer necesidades de relacionamiento, expresión del ser en, no sé, me encanta escribir, contemplar el contacto con la naturaleza, me inspira, me renueva, todo lo que necesito, contacto con la naturaleza, contacto con otros seres humanos, pero todo en un equilibrio, ¿no?

Porque en lo que me pasaba, con el de golpe estar un poco tan hermitaña y de golpe tener muchos días con gente, con gente, con gente. Un momento que necesito calma, silencio y es ir escuchándome, porque si yo no me escucho no hay forma de entender qué límite establezco para qué es y en qué me contribuye.

Obviamente que esto lo estoy intelectualizando de alguna manera.

El preguntarte, quizás la pregunta. Preguntas básicas, estoy, como me siento que necesito, y eso está dentro mío, yo siento que es muy fluido, como es que es un constante, siento que me llevo a buenos lugares, el preguntarme, como que soy muy consciente de este estado de emocionados, y sé con cuál es más fácil relacionarme y sé con cuál es yo.

Claro como que hubo un momento que vivir en departamento era perfecto para la vida que llevaba, pues la pandemia me dijo que tenés, o sea esto es una caja de zapatos, vos podés estar en cualquier parte del mundo laburando. Entonces, ok, que hago con esto, la realidad cambió, la pandemia me dijo. ¿Qué quiero ahora? necesito? ¿Qué deseo? (Ahí está la pregunta, claro)

Ana Tabocchini

Contame una historia de tu vida donde te diste cuenta que querías establecer Límites.

¿Recordás alguna historia, algún momento de tu vida que tuviste?

Esmeralda:

Mucho, sí. A ver, creo que el más icónico, el que más me marcó es el límite que fue terminar la relación con mi ex.

Fue el más doloroso porque estaba enamorada, pero sentía que la vida y el proyecto de vida con él, me limitaba a por todas partes, y yo ya no era como el sol de una galaxia, de un sistema, sino que diría que era satélite, que mi vida en esa línea, en ese proyecto, aunque lo discursivo y en el cariño sintiera que me estaba dando un lugar importante, en la funcionalidad de cómo nos íbamos a mover y donde estaba el tirón gravitatorio, la fuerza gravitacional no la tengo yo y nuestro proyecto y vos y nuestro proyecto, está movido, y yo ahora que la realidad cambió y que tengo mucha libertad no quiero anclarme a esto, porque siento que me traiciona a mí mismo y eso es clave para mí en los minutos, si yo siento que algo me lleva a traicionarme a mí, en lo que me conozco, lo que deseo, lo que quiero, en lo que valoro, en lo que para mí es fundamental y es agrado.

Ahí aparece, claro, mi límite, por más que nos duela y derrumba el corazón a él, porque fue horrible devolverle ese anillo y nunca me voy a olvidar ese momento. De hecho, lo recuerdo ahora es como, oh, me viene como una peña, pero nada, fue... y nunca dudé, ¿no?

Es como me dolió, me dolió y después lo que vino no era como esperaba tampoco, en algún sentido, pero sí como necesitaba, evidentemente, que era como pasar a otro nivel de madurez y a vivirme las emociones de otra forma y a conectar más con la tristeza y encontrar belleza en la tristeza y también tener una comprensión más profunda de los estados depresivos porque el duelo te hace pasar con un estado depresivo y también a decir, bueno, la vida es muerte de renovación y a veces poner Límites es como en este caso fue como wow una confluencia de tantos eventos salió tan zarpado como la pandemia o sea fuera algo que más que me afectó a mí en mi vida personal chiquitita particular y sino que fue un evento global y claro hizo como se acudió muchas cosas puso muchas cosas de relieve...

Para mí era como wow esto me da completa libertad y el chavon me estaba diciendo estoy pensando en quebrar y también y decir estoy pensando en llevar a la quebra mi empresa en este contexto y lo clave que es que te conmoves por dos personas de tu familia pero no te conmueves el impacto que ese evento en tu universo tiene en nuestro proyecto personal que no tengas ese cuidado amoroso de por más que sea que me crees un montón y todo, yo siento que me tengo que subordinar algo, no, no, no, no, me gusta la forma, no me gusta el fondo, no me gusta el contenido, no me gusta nada.

(Esmeralda, y vos dijiste que recién que cuando, a ver si, lo puedo recuperar, que también había algo de la traición a vos misma, que cuando vos registras esa traición) si implica traicionarme, por ejemplo decir, como en este caso en particular, para mí es ser protagonista de tu historia

Osea siento que puedo traicionarme con la decisión que voy a tomar. Si siento que puedo traicionarme, ahí está establezco el límite, por ejemplo, decir, ok, dale te banco, vamos para adelante con el proyecto de pareja, con el proyecto de familia. Lo cual implica que lo que lo cual implica subordinarme a vos, a tus circunstancias, a tu historia de vida, a los mandatos que cargas, a tu historia familiar. Y algo clave ahí, por ejemplo, es como y no deconstruiste nada. Estás, siento que estás como en una banda sonora que vos no la orquestas.

Soy muy metafórica. Es como ponerme a bailar. en la playlist de otro, a mí que me importa hablando de la música y no hay espacio con construcción, es como tengo que subordinarme a tu circunstancia, no, yo tengo un montón de libertad y donde no siento libertad me enfrento a eso y lo deconstruyo y lo miro porque yo también estoy atravesada por mandatos de todo tipo y hay algunos que ya está, es todo, lo voy a dejar tal cual, no voy a, ya está, yo soy heterosexual, quiero una pareja heterosexual y voy por la monogamia, no voy a ponerme a deconstruir eso para pensar en el poliamor, por decir algo como un ejemplo.

También, hay como algunas cosas que digo esto está y está bien conmigo, pero hay ciertos como mandatos que se activan en distintos momentos de la vida o que siempre estuvieron ahí, que te hacen seguir un camino o no. Yo sentía que él estaba con un montón de la historia

familiar, era perfecto, dale para adelante, allá, es tu camino. Pero yo, el mío lo formo, lo creo, con más libertad. Como que sentía que íbamos a remar en una dirección que no era la nuestra, sino que es la historia comandada por tu sistema familiar... seguimos salvando a tu padre y seguimos repitiendo la historia de ellos. Como una falta de libertad.

Ana Tabocchini:

¿Recordás alguna historia tuya donde fuiste aprendiendo cómo se establecen Límites?

Esmeralda:

Sí, estoy... es que límite y libertad para mí van muy de la mano, ¿no? y pienso, cosas de chica donde no tenés, no estás intelectualizando, solo actúa lo emocional.

Pero yo recuerdo lo violento que era para mí levantarme para ir al colegio desde el preescolar que empecé. Escolar, primer grado, segundo grado. Toda esa historia, hasta que entré a la universidad, para mí era violenta. Más allá de lo violento, de lo educativo, que me parece bastante... que te deforma, en vez de que te forma, o que se pierde energía, potencialidades, o sea, tengo muchas críticas hacia todos, desde el educativo.

Pero más allá de eso, es como que yo le lloraba y no quería levantarme, a la hora que me tenía que levantar para ir a un lugar que no me gustaba, pero bueno, ahí era, tenía cinco años, no podía hacer nada más que patear.

Y después, adaptarme, pero siempre como, y cuando pude, hoy como vivo hoy? como esa niña quería vivir. Mis horarios, respeto mi tiempo de sueño, me despierto cuando ya estoy descansada, no cuando me manda a otro, entonces siento que hay cosas, hay Límites que bueno, por la etapa vital en la que estaba, no podía.

Es decir, loco esto hay que respetarnos, si no me lo pudo respetar, cuando logré autonomía y ya no viví con mis viejos o no, vi uno con mis viejos en la universidad, ya me empezaron mi sistemita de vida, que me permitiera incluso de los primeros laburos que tuve, siempre era como ideal para mí, entraba a la una, es como que sentía que cuando yo iba por el cuidado de mis necesidades, el universo conspiraba mi favor, y eso lo sentí siempre, y era casi que mágico, sea, los trabajos que encontré, como mi primer laburo, más así, profesional, que fue en directivo y yo entraba la una, estaba feliz.

Me acuerdo en la época de universidad que por ahí yo estudiaba hasta las 6 de la mañana y me rendí un montón y era como aunque toda la vida me hicieron madrugar a mí esto no se instaló nunca en el cuerpo, mi cuerpo hasta ahora no responde punto viejo, puedo elegir los horarios y encima justo eso lo se podía hacer de noche en la sede que estaba perfecto para mí yo volvía de la universidad y me ponía a estudiar hasta las 6 de la mañana y como me encantaba todo lo que estudiaba se metía sin problemas y entonces por ahí dormía hasta las 12 o hasta la 1 y por ahí en esa época podía dormir 6, 7 horas y estaba fresca pero si vos me decías acostaste las 12 de la noche y levántatela 6 o 7 la mañana, no, no, iba a dormir hasta

las 10. En esa época era así, y fue como listo. después cambió, sea, hoy no me empedo, te aguanto estar así de la mañana.

Pero sí, lo que no cambió es como satisfacer necesidades que para mí son primordiales para funcionar bien en la vida y para yo estar bien conmigo.

Como el descanso, el resto no funciona. Sí. Mi ánimo, mi psiquismo, todo, nada funciona así, no hay distancia. O, con necesidad más elevada, como la libertad de decirlo tan ahora trabajo en la online... Puedo vivir donde yo quiera. ¿De qué me quiero rodear en esta familia? Tuve muchos años de ciudad, necesitas naturales. y voy por eso.

Y también es el universo de las preguntas a ver cómo sería un ejemplo concreto bueno desde esto es lo mismo el autoconocimiento donde te apreta el zapato a mí siento que lo hedónico, soy muy de gozar. Entonces, en este, como que a veces regulo esto de que tanto satisfacer, porque obviamente, incluso la satisfacción de la necesidad tiene que tener los hábitos. Entonces, está bien con que descanses, pero tenés que descansar en este período. Si duermo más de cierta cantidad de horas, entre 8 y 10, ya no es satisfactorio para mí, ya no me siento bien.

Claro, como el otro lado. Exacto. También, en soportar el malestar con una situación de estrés profesional, a veces es como que, también siento que el cuerpo avisa.

Por ejemplo, a mí me salen herpes en los labios. Y para mí eso es... señal clara de estrés... es que lo que aprendí, antes el herpes era algo que un como un fenómeno que aparece y yo ajena.

Después me di cuenta que yo siento un cosquilleo si es que el herpes no salió mientras yo duermo porque a veces aparece desperté y ya está ahí, ya brotó pero muchas veces yo siento el cosquilleo, la comisura de los labios en el labio y ahí es como haber y ahí siempre que lo puedo atajar.

Siento el cosquilleo, ya sé qué señal de que me está por brotar un herpes y en el acto, no importa lo que esté haciendo, sea, siempre que no esté interactuando con alguien que no puede interrumpir la interacción, pero me acuerdo, de momento está así, acá en el acto. Aca cerquita en el morenito de decir ok siento el cosquilleo suelto todo, cierro los ojos y empiezo a respirar lo primero es respirar y a hacerme consciente de la respiración, soltar todo, soltar todo, todo, todo y aquí alterno internamente desde la respiración, desde la observación y también desde decir a ver lo que está pasando nada mía no está pasando nada, está todo bien, vamos no te estás ni siquiera haciendo cuenta que te estás exigiendo, que estás presionándote, no hay nadie afuera que te esté persiguiendo con nada solo como estás administrando la energía, los recursos, las tareas, las responsabilidades así que vamos a dejar tres cambios y vamos de vuelta y ahí por ahí un ejercicio de decir ok que puede como que esa señal del cuerpo me permite, como decir ok que como si fuera un malabarista que es lo que estoy moviendo ahora ok tengo esta entrega tranquila no hay problema tengo tiempo tata tata es como que yo sola me traigo de vuelta a la calma y el cigarro es un desafío

Ana Tabocchini

qué tipos de Límites si podíamos clasificar no encontrarías alguna manera de clasificarlos

Esmeralda

yo partiría por la principal fuente de información directa y subjetiva a la que ninguno tiene acceso más que yo que es mis integrales si algo siento que me incomoda en una interacción social, me pongo atenta ahí. Si siento, comozon en las boca, porque hay algo que me avisa, que estoy estresada, pongo atención ahí.

También, si me siento triste un día, dos, tres, pongo atención ahí. Y ahí no sé, por ejemplo, la psicoterapia de pedir a ayuda, a iniciar un proceso, pero acompañado por otra persona.

Pero siento que la primer fuente de información que tengo más a la mano, es mi experiencia subjetiva, mi cuerpo, mis emociones, son todos con un mensaje, hola... lo emocional, veamos esas cosas, nosotros lo preparamos, decimos cuerpo a mente, no, no es fácil, las emociones y lo biológico y lo espiritual no están desconectados, pero si lo tuviéramos que ordenar y como tendemos a descomponer todo y analizar como si fuera que no estuviera conectado.

Es ¿qué me pasa a mí? la información, el límite, no es porque el otro actúa así, el otro va a actuar como quiera, pero que a mí es, me implique decir, hasta acá si o hasta acá no, tiene que ver con algo que yo registro internamente, entonces es como, eh, amistades que terminaron, bueno, tengo esta amistad, pero pones en una balanza y, si bueno, esta amiga no me cierra o me agota, me agota, no sé, tenía una amiga super demandante, y con actitudes que no me gustaban y codigos que sentía que no compartíamos, y con una amistad de, wow, ¿cuánto tiempo? 10 años, 10 años, pero aunque tenía mucho cariño y todo, dije no, ya esto no... Me agotó... en los vínculos quizás es más complejo, con el dormir quizás es como un ejemplo más simple.

Es como las personas que sentís que, en vez de que te energizan, se chupan la energía y teniendo como esta idea de que el límite es lo necesario para que esa energía que tenemos se dirija hacia un lugar que para mí tenga sentido. Entonces cuando esta amistad dejo de tener sentido para mí, porque es más lo que me resta que lo que me suma, porque es como de alguna manera ser cómplice de cosas que ya no tengo ganas y tampoco voy a ser su terapeuta por ser su amiga, como que nos podemos ayudar, en la vida pero hasta cierto punto.

(¿Y ese cierto punto cómo lo... cómo lo manifestas?)

Procuró, sea, también hay todo un aprendizaje, ¿no?

¿Cómo poner Límites de manera asertiva? Porque si sale en bruto, puede lastimar al otro. Entonces, me pasó, por ejemplo, fue una situación que era como de un espacio profesional pero que estábamos trabajando en un proyecto que era infinitas de lucro.

Habíamos creado movimientos de llamar a florecer, se marchitó el movimiento. Queríamos florecer. Qué lindo. Pero estuvo bueno, fue todo un aprendizaje que para florecer necesitas muchas cosas. Necesitas un buen abono y necesitas también cierta madurez o capacidad de ir madurando con otro.

Y es complejo. esa sincronidad entre los procesos que cada persona está viviendo y un proceso grupal que a la vez que damos.

Y me acuerdo que hubo una reunión en particular que sabíamos que una, que habíamos acompañado todos, ese evento hicimos distintos eventos.

Ese evento lo organizaba una chica en particular y esa chica, lo que le pasó es que estuvo bajo, se sintió presionada, seguramente muy autoexigida y era una persona que tenía como mucha agresividad, que de golpe aparecía y destruía todo. Entonces ya en la previa al evento, ella estaba particularmente estresada y un poco agresiva con todos los que estábamos dentro de ese equipo, acompañando la actividad que sí pasaba.

El día del evento también y era como se notaba, como podríamos decir. No estaba bien emocionalmente, estaba rabiosa y bueno, vino el post-evento, me dije acaba llegar y encima se le notaba físicamente lo desregulada que estaba, me impresionaba que se le ponía la cara roja pero el cuello también la tomaba la rabia y se ponía roja desde donde podía verle piel en el escote, el cuello y la cara.

Y lo más interesante es que llegó y aunque yo fui la que más la apoyé, que decía la verdad es no tiene motivo para estar enojada conmigo, porque le puse toda la estructura que pude al caos grupal para que funcione y salió impecable todo pero lo vivimos como el orto todos porque ella estaba liderando de alguna manera y imprimió ese estrés que cargaba ella y como no poder ella gestionar su estrés hizo que lo proyectar un poco a todos los que estábamos y yo digo bueno esto no es mío pero antes de esa reunión yo me preparé y porque dije va a llegar a disparar a todos y yo sé que puedo ser muy filosa con lo que digo... y tengo sin necesidad de ningún recordatorio tengo un listado completo de todas las cosas que podría llegar a reprocharle. Pero la pregunta que me hice es quién quiero ser durante esa reunión y quién quiero ser cuando sale de esa reunión si bien sé que tengo mis lados agudos filosos, no los quiero alimentar quiero que la otra persona reciba de la mejor manera posible como un aprendizaje esto que vivimos como experiencia grupal y fue heavy, o sea yo me re prepare porque además la agresividad del otro a mí me pone mal, hasta me cambia, la voz me tiembla porque cuando yo percibo mucha violencia del otro, soy súper sensible, me afecta, entonces me repare, se dio la reunión, el clima era así pero horrible, pero no, tenso, tenso y estaba roja, roja prendida fuego y dice la puta madre, y encima me entro a disparar a mí antes que a nadie y yo, en ese momento así como mucha mucha presencia respirar, respirar como regularme, no tomar toda su metralleta de mierda, como acoger y decir bueno, ok, me estaba dando la palabra porque me estaba tirando todas las dardos y eran como nada, cosas que no daban lo mismo el contenido. Yo el único ejercicio que hice ahí fue empezar por reconocer en que me había equivocado yo.

Nada, y ahí dije, bueno, vez de la típica. Un dedo señala para acá, pero hay tres que te abundan a vos. Cuando estás marcándole algo al otro, yo dije, vamos a dar la jugada que corresponde con humildad. me acercaron de los errores que creo que ninguno fue grave y que no había nada. Como que realmente me pudieran reprochar. O sea, yo estaba en paz, yo estaba en paz. Y yo, bueno, yo...

Ay, voy a invitar al pueda que haga el ejercicio de mirarse a sí mismo, porque si no, no salimos de ésta. Y yo solo reconocí en que me equivoqué y después marqué todas las fortalezas de lo que hicimos juntos y no hizo falta decir más.

Se quebró y se puso a llorar. Porque detrás de toda esa actitud agresiva en realidad hay una nena asustada, apreciada, autoexigida y fue hermoso. Y yo me sentí tan en paz y cambió completamente y todo se abrieron y es como que ¡wow! Y en vez de que se quiebre, pues yo decía si voy filosa a reprocharle porque tengo dos millones de argumentos para hacerla cagar, se quiebra y todo. Y tampoco estoy yo practicando lo que predicamos. Y después con esta chica fue la confianza en vez de que se quiebre, fue todo lo contrario.

Y ella me agradeció y yo la quería mucho, porque no se me jugaba, solo quién quiero saber y quién quiero salir y estar en paz conmigo. También era mirar el vínculo con ellos, pucha, yo la adquiero, la aprecio, voy a mirar esto más allá de lo que a mí, internamente, me puede dar rabia, porque ahí también aparecen otras formas, esta otra forma super destructiva de poner Límites. Es decir, ah, y como más desde el ego, más desde no tener perspectiva de la situación, de no tener una mirada compasiva del otro, autocompasiva también conmigo.

También con mi ex, cómo le digo, esto sin lastimarlo, como le digo, devuelvo el anillo, te quiero un montón, loco, pero mi camino no va por acá, no te quieras mierda con esto, no te quiero, no tengo nada que reprocharte, te adoro, todo divino, quiero que seas feliz, yo también quiero ser feliz, pero creo que felices juntos, para mí no.

Ella sacó la metralleta y yo no estoy ni siquiera a la defensiva, la de bajo en el acto increíble fue casi que mágico le enseñó un montón de experiencias

Ana Tabocchini

y una experiencia que te haya enseñado así cortito alguna vez aprendiste de una consecuencia que no te gustó

Esmeralda

sí o sea hubo todo un periodo que tuve una jefatura súper agresiva es ahí la agresividad y me desafía mucho y sentía como después mirándolo en perspectiva que no fui capaz de hacer esto. Ya fue posterior ese periodo de mucho estrés con una jefa muy agresiva donde yo me victimizaba y ahí es como para mí el juicio como arma de superioridad.

Cuando vos estableces un juicio sobre otro que te pone en un lugar superior te hace muy difícil que la relación entre esas dos personas adquiera alguna rumbo más sano.

¿Por qué? Porque yo decía no, estas mujeres agresivas se desregula emocionalmente, como va a tener un cargo de featura, es una gran contradicción a la organización. Ella definió el perfil de las personas que tienen que estar en el área de selección encima, terrible. Ella es la que había planteado el ADN de las personas que eran como competencias transversales.

Cualquiera que se suba a este barco tiene que tener este match cultural y para eso era interés genuino en el bienestar de los otros, empatía, cosas que ella no tenía, era súper desafiante, pero yo ahí nunca pude correrme de ese lugar como de que me tocó una herida, entonces al final aliviane también de mi parte una relación más tóxica.

Sí, yo creo que hubo como aprendizajes, como mindfulness, toda la mirada científica del bienestar, siento que me aportaron muchísimo, la mirada de la compasión y la autocompasión, tremendo, tremendo, tremendo, antes y después, para decir, este es el límite que yo necesito, este es el límite que necesito ponerle al otro.

Ana Tabocchini

En la persona que Esmeralda está sentada hoy, ¿Crees que en alguna medida estos aprendizajes te hacen la persona que sos hoy?

Esmeralda

Definitivamente. Definitivamente. Toma de decisiones, es todo el tiempo. Toma de decisión, toma de decisión. En ese minuto, decir, ¿la ataco? O hago una autocrítica. Hago una autocrítica y no la ataco ¿Me caso? Sí. ¿O me voy a ir al sur? ¿O me voy? ¿O salgo de esta historia? ¿Qué otra? Estar en paz con mí misma y que haya un montón de incertidumbre y estar en paz.

Saber que yo me sé acompañar a mí misma, sé para dónde quiero rumbar y cuando no sé para dónde quiero rumbar, aprendo a sostener el no saber o el vivir un proceso de decir, bueno, cambio el ciclo y tal, cambio el etapa, cambio... pero bueno, hay que estar ahí con la angustia, con la tristeza, con el duelo, con el malestar y entrar en diálogo y ver que esto también es fuente de creatividad, es como...

pero es como eso, es decir, yo me sé llevar a un puerto seguro siempre y esa tranquilidad de que me respeto como, bueno, me permite decir, bueno, no sé dónde voy a vivir en marzo por ahora estoy acá y no tampoco sé si mañana me voy a morir, qué sé yo hay tantas, que no se puede controlar, yo procuro que mi presente esté nada más en línea con lo que quiero y cuando no sé lo que quiero, también que mi presente sea lo más amable y no pierda de vista también lo que es fundamental

#3 Entrevista con Alejandra

Ana Tabocchini

Si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce en el contexto que vos quieras ubicar eso ¿Cómo sería tu presentación?

Alejandra M

Bueno, soy Alejandra. Bueno, soy una mujer, madre, abuela, emprendedora, profesora, coach, durante todo mujer. Ya en como la última etapa de mi vida, abrazando todo lo que aprendí en mi vida y tratando de que esta etapa de mi vida sea como una etapa de, como demás, no sé cuál sería la palabra... más fluida, más plena, a lo mejor se dio la palabra como sin obligaciones de afuera, sino como con más cosas que me hagan sentirme a mí plena, más feliz, más dueña de mi vida y de mis decisiones.

Esto te lo digo ya en las finales de mi vida, que durante los anteriores años, ahora que miro para atrás, no fui muy dueña de tomar mis decisiones, sino que siempre...

Por eso estoy dibagando, pero... porque hablabas un poco de los Límites. Bueno, igual me estoy presentándome, así que volvamos al foco ese.

Que bueno, esa es como mi esencia, te diría. Soy una mujer que le gusta mucho trabajar, para mí el trabajo es una palabra muy fuerte, muy optimista, es una palabra que para mí tiene mucho sentido bueno ponerle, es como no le encuentro nada malo al trabajo, para mí cuando me encuentro con gente que dice, uy, ¿cuándo vas a dejar de trabajar?

Yo les digo ojalá que nunca, porque es lo que me da sentido a la vida. Soy una mujer con mucha suerte porque siempre he trabajado en algo que me gusta, o sea que siempre he podido poner todo mi corazón en lo que estaba haciendo, toda mi alma, todas mis ganas, toda mi imaginación en lo que estaba haciendo y creo que eso me ha hecho una mujer con mucha suerte.

Bueno, tengo cinco hijos, cuatro nietos, que son la luz de mi vida. Y, creo que mi trabajo más enorme es este de los hijos de tener un vínculo o co-crear un vínculo día a día con cada uno de ellos para que podamos estar en paz, podamos comunicarnos bien, podamos entendernos, pudiéndonos por ahí salirnos un poquito de rol de madre de hijos, sin embargo siempre está ahí, presente, o sea, es un rol que tengo.

Bueno, eso, creo que soy eso.

Ana Tabocchini

Si yo te digo, Alejandra, “establecer Límites”, así como es “establecer Límites” ¿Qué significa para vos?

Alejandra M

Claramente no lo sé, es un tema muy presente en mi vida, porque juzgo que nunca he podido poner un límite así de certero, yo soy muy del sí, dale, sí, dale, sí, dale, y no y no mido las consecuencias del sí, dale.

Si bien, no me imagino de otra manera, sea, no me imagino diciendo primero que no. Me imagino siempre primero diciendo que sí, y después tratando de salirme de ese sí, queriendo volver atrás y decir, ¿por qué dije que sí, si quería decir que no?

Pero sí, es un tema difícil, me cuesta mucho el no, mucho, mucho. Sin dudas... y depende cuando, porque también soy una persona muy resolutiva, entonces cuando en cosas prácticas, así de todos los días, me sale fácil, esto no se hace así, se hace así, y punto, no hay tu tía porque soy organizada y soy práctica, pero en temas como más profundos o donde a lo mejor mi personalidad o algo mío, se pone en juego, ahí es donde me cuesta poner el límite. Siempre mucho más con gente a la cual soy muy afín, o quiero, no sé, mi familia, mis amigos, la gente con cual trabajo, me resulta muy difícil poner el límite.

O sea, y me ha ido mal a veces. O sea, por no tomar la decisión en el momento correcto, la he pasado mal.

Si bien de vuelta, creo que si pongo la balanza, si pongo la balanza, el decir que sí, siempre me ha servido mucho más que tener el no muy a mano.

Bueno, acá una cosa muy personal también. Estuve casada 37 años con una persona que primero decía que no. Entonces, como mi reacción automática... Así que sí. Así que bueno, eso fue como Yin y Yang, ¿no? Es de una relación también.

Así que...

Establecer Límites. Es necesario eso, ¿no? Es... Es muy sano.

¿Qué es? ¿Establecerlos? Creo que... Bueno, también pensando en voz alta. Creo que es mirarme, a ver... ¿Dónde yo no quiero ir?

Entonces, cuando yo veo dónde no quiero ir, ahí tengo que establecer algún límite. Decir, bueno, hasta acá voy. Hasta acá no voy.

Esto me va a bien. Esto no me va a hacer bien. Decido que no, sin duda, creo que pasa por ahí, que no significa que me salga. Y también es decir que no y decir hasta donde, ¿no? Hasta donde, o sea, por ahí esto que sí, sí, y hasta, ¿cuál es el límite de nuevo?

¿Cuál es el la pared o el alambrado o el freno que a mí me dice, bueno, hasta acá? Creo que eso tiene que ver también mucho con lo físico, hasta donde el físico me da.

Pero bueno, más que nada va por lo emocional, ¿no? ¿Para qué me meto en cosas que después me hacen sentir mal? O siento que soy sapo de otro pozo, que no estoy sintiéndome yo en ese lugar.

Creo que la palabra más importante es reconocer me, porque a lo mejor puedo establecer Límites en el trabajo. Y bueno, esto se hace así, esto se hace así, no sé, cualquier pabada. Si te piden esto, no hay, no sé, como que ahí es fácil, porque es como fuera de mí. El tema es cuando me toca mis sentimientos, no? Reconocerme, en el lugar de establecer un límite para

yo estar más sana, yo estar más fuerte o... O sea, ponerme a mí en el primer lugar, en el lugar... más importante.

En el hacer, si bien siento que lo que yo hago es muy variado y es como que se presentan muchas posibilidades de hacer cosas distintas dentro de una estructura que es muy estructurada, me es fácil visualizar eso, lo puedo ver, lo puedo ver en el afuera, puedo ver en el afuera, en esa estructura que yo arme, puedo ver que hace falta y que no, que nos viene bien y que no, también es desde mi sentimiento, pero ahí es como que tengo claro por dónde ir, pero a su vez, hoy me pasó por ejemplo, me vino a ver un médico que me pide el lugar para hacer una charla y yo le dije que sí y después cuando pienso escuchar de qué quiere charlar y digo ¡Ay en que me metí!, pero bueno, que es eso, es así también ¿no?

Tengo claro también, o sea, en esto de mi trabajo donde puedo poner Límites o puedo decidir yo por lo que hago porque soy independiente, es un trabajo independiente, me es fácil porque siento que es lo que viene bien y que es lo que no.

Si bien, muchas veces cerro, que si yo me puede pasar también, pero es como que lo veo más claro.

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

¿Qué tipo de Límites puedes reconocer en la historia de tu vida? ¿Tipos de Límites?

Alejandra M

Yo vengo de una familia de mucho límite, porque es una familia muy estructurada. Mis padres, mis abuelos, como de flema británica, que todo había una forma de hacer las cosas y no te salgas de esa forma, pero no... que supongo que es límite, que se le puede llamar límite. Sin embargo, nunca lo sentí como un peso, digamos. Sentí que era como la forma en la cual me educaron y me siento cómoda, así también como de, no sé, de buenos modales, cosas que se hacen y que no se hacen, no sé, nada grave, digamos, nada, que siento que hubo mucho límite en mi familia, con mis padres o con mis abuelos también, pero al mismo tiempo como libertad de hacer, de poder hacer.

Sí, creo, bueno, hay un límite emocional justamente por esta familia en la cual fui criada, que yo soy la única mujer de tres hermanos y la mayor, entonces para mi padre yo era la luz de sus ojos. Y sin embargo nunca me dijo que me quería hasta que yo tuve 40 años. Si bien yo lo sabía internamente, siempre lo supe, él nunca tuvo la capacidad de decirme lo hasta que yo cumplí 40 años.

Era como un tema tabú, viste, como que no sé si se puede llamar límite o no, tal vez sí, tal vez es un límite emocional, no mostrar tus sentimientos así ni tus afectos, no decirlos, mi mamá no, mi papá sí, mi mamá no, era muy, mucho más suerte de eso.

(Claro, como que estás encontrando que la palabra límite no solamente es lo sano y lo necesario, sino también hay Límites evidentemente emocionales que reconoces en tu historia,

que tienen que ver como con algo que no se puede) Exacto, claro, que no algo que no, sí, que es tabú, que es un tema tabú.

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

Contame si podés alguna historia de tu vida donde te diste cuenta que querías, donde vos te diste cuenta que querías establecer un límite como, esa sensación de querer establecer un límite.

Alejandra M

No me acuerdo. No se me viene una de las memorias. Bueno, te puedo contar uno. Te puedo contar un trabajo con una cocinera que tenía que yo sé y yo sabía en ese momento que yo tenía que poner el límite muy firme en muchos momentos y nunca lo hice.

Y a mí eso fue emocionalmente muy duro, como me desgastó emocionalmente mucho y me tardó un año tomar una decisión, que fue en mucho tiempo de desgaste para mí y después me di cuenta que también de desgaste para todos los que estaban alrededor nuestro, ¿no?

Y claramente el límite lo tendría que haber puesto y no lo puse también por un tema emocional porque me daba pena, me daba como que me ponía en el lugar de ella y si es bueno, si a mí me dijeran, la tenía que echar básicamente ese es el tema que no estaba acorde a lo que necesitábamos en el trabajo y hablé con ella varias veces, muchas veces muy subido de tonos que no correspondía tampoco y pero nunca no tenía la capacidad de decirle, sabes qué, hasta acá va, chao, ya está, tu tiempo con nosotros es suficiente y lo llevé a extremo que bueno, terminamos muy peleadas y eso me ha pasado como que aguanto, aguanto, aguanto, aguanto y cuando toma decisión explotó. Entonces, si fuera capaz de tomar la decisión antes, sin pensarlo tanto, sin decir bueno a lo mejor, hay un cambio bueno a lo mejor, no, pobre, cómo le voy a decir eso, es como que siempre me pongo en el lugar del otro y pierdo de vista de vuelta a lo que a mí me hace bien.

Entonces, de vuelta a esto es como pasa por mí el tema más importante, ¿no? Eso me pasó en el trabajo dos veces. Dos veces exactamente la misma situación. No me va a volver a pasar.

(Y lo que pensaste fue específicamente lo que pensabas es pobre...) Sí, que estaba muy mal porque es como pensar pobre de una persona me parece lo peor que uno puede pensar. Ella estaba pasando un momento muy difícil también con su hijo, entonces yo decía, ¿qué potestad tengo yo para sacarle el trabajo si ella está pasando un momento malo con su hijo?

O sea, la tolero un poco más y tolero es la patabra porque al final ya no la toleraba, no toleraba la situación y no me daba cuenta que le pasaba a todos los que estaban a mi alrededor también.

Osea, no toleraban la situación con ella y no toleraban la situación entre nosotras dos. Osea, era como intolerable para todos y yo decía, bueno, otra oportunidad, otra oportunidad, otra oportunidad, pero hasta cuando es otra oportunidad?

Osea, todo tiene un límite y en estos dos casos que me pasó lo mismo, lo puse al límite. Con mucho, pero con muchos, como se llama, como dolor para ellos y para mí.

Creo que, bueno, una de las cosas que a mí me pasan con esto de tener gente a mi cargo, es que me gusta pensar que la gente que trabaja conmigo tiene como una vida aparte de la que trabajan conmigo y pueden... como desarrollarse y seguir su proyecto y hacer algo que les guste aunque si eso significa que no trabajen más conmigo y los pierda y bueno los pierda es un decir no?

Como que bueno siguen su ruta y creo que es lo que me pasó también en estos dos casos yo pensaba que ella iba como encontrar el lugar donde ella se iba a sentir cómoda bien segura que confiara y yo le ponía las fichas a eso y... y bueno no sucedió, entonces muchas veces también yo yo volví a casa decía pero qué mierda soy yo de persona que estoy diciéndole esto y que le tengo la tengo todo el día le estoy cagando a pedos y que cómo puede ser que como que yo me sentía muy mal en ese sentido no como eso y que me preguntaba a mí misma qué es lo que estoy haciendo que ella no ve que pueda hacer su vida o que pueda hacer su trabajo.

Hasta que un momento, y esto es lo que me pasa en un momento, es como tengo un momento de claridad y digo, ella es ella, yo soy yo. Yo tengo a cargo un grupo de gente que tenemos que llevarnos bien y tenemos que estar bien para poder trabajar tranquilos y querernos y divertirnos y que se nos pase el rato rápido. Y bueno, y si no se engancha en el tren, no es un problema mío, es un problema de ella.

Pero hasta que llego a eso, pasaron muchas cosas, muchos meses, mucho tiempo. Pero estoy casi segura que ya lo aprendí. (rie)

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

¿Tenéis alguna historia que recuerdes de donde aprendiste a efectivamente hacerlo?

Alejandra M

No sé, vez me estaba por decir algo de mis hijos, ahí con mis hijos también, ahí como Límites muy claros que supe poner, pero también en medio de la educación, en lo que se hace, lo que no se hace, lo que viste ese tipo de cosas, fui clara y todo bien.

A ver, déjame pensar.

Sí, tengo un caso también de otro trabajo que tenía, trabajaba de... de profesora, tenía que una de mis tareas era preparar los exámenes, preparar a los chicos para exámenes externos, ¿no?

Exámenes de Cambridge. Y para eso armábamos una especie de mock exam, como se dice como una, no sé, un simulacro. Hacemos condición de examen y es un simulacro del examen

como si estuvieran viniendo de afuera a tomarlo. Así que hay muchos requisitos que hay que que hay que llevar acabo que se yo, las mesas tienen que estar separadas, se podía usar leccionario.

Pero bueno, una de las reglas que yo puse fue: encuentro un machete, no poder rendir el examen real, sea, rendirse el simulacro, no poder rendir el examen real.

Bueno, sí, sí, sí. Llega la fecha, le encuentro un machete a la mejor alumna de todas, que no necesitaba machete. Y bueno, “no podés rendir el examen”. “No, que sí, que fue un error, que yo para ayudar a mis compañeros”, “no podés rendir el examen”.

Venieron los padres, hablar conmigo. Yo era la directora de inglés y tenía una colega que era como la rectora del colegio. Lo hablé con ella y bueno, ella era muy estricta. Ella me decía, sí, sí, estoy con vos. Vinieron los padres por una charla durísima, porque me decían, es la abanderada. Es la mejor alumna del colegio. Sí, pero se copió. Le digo, ¿qué querés que te diga? O sea... y me costó, pero yo tenía clarísimo que iba por ahí porque, porque que iba a aprender yo y que iba a aprender ella, si yo les digo bueno no se puede tal cosa y pues de bueno sí, como sos la mejor podés, es como hay una cuestión de valores ahí que cuando los valores están en juego yo no tengo problema en decir sí o no, va por acá, viste cuando tengo claro el valor, bueno es así mira esto me doy cuenta ahora, pero cuando tengo claro el valor

Ana Tabocchini

¿y que implica para vos darte cuenta de eso?

Alejandra

Bueno que tengo una escala de valores por ahí bastante fuerte, que hay cosas en las cuales creo fervientemente, entonces, a veces por ahí no las puedo explicitar, pero internamente sé que es que como pasarse de ese valor, pasarse de esa raya para mí no está bien, entonces no me hace sentir bien y no puedo ir con eso.

(En cuanto a la cocinera) Es como que no había un valor que se pusiera en juego ahí, viste con lo de la cocina y eso, es como que yo sentía que era un camino que tenía que recorrer ella para llegar al lugar que necesitábamos todos, ¿viste? Pero no sabía por dónde irle, entonces acá en ésta era, no, en este el otro que te cuento, y lo muy increíble de esto del límite con esta chica que era la mejor alumna de todo, es que después de eso nos seguimos llevando súper bien y siempre me respetó y siempre, es más, hoy en día viene al café bastante seguido y es como que bueno, creo que fue un aprendizaje muy interesante para ella también, ¿viste? Como darse cuenta que bueno, que no todo se puede porque sos la mejor

Ana Tabocchini

Establecer el límite hacia vos misma y hacia el otro, esto vos como lo pondrías, esto que vos me contaste.

Alejandra M

Lo de esta chica, sí. Yo creo que en ambas, sea, para ella clarísimo porque era, bueno, era una norma que había que cumplir y para mí, como lo tenía tan claro, era como un aprendizaje imprescindible realmente, ¿viste?

Como decir, si yo no voy por ahí no puedo hacer lo que estoy haciendo, como desde ese lugar decir, si yo no puedo tomar esto como mi palabra, sea, si yo no puedo cumplir mi palabra, lo que yo dije, en este caso, antes, no sé, 200 alumnos también, ¿no?

Si yo no lo puedo cumplir, entonces yo no puedo seguir haciendo lo que estoy haciendo, porque no estáis siendo verdadera para conmigo mismo, y además estaba segura de lo que estaba haciendo y que era una regla que para mí era inquebrantable o sea no había otra solución.

Ana Tabocchini

que consecuencias crees que tuvieron las experiencias de establecer Límites.

Alejandra:

Mirando, mirando con el diario de lunes, son siempre positivas, no puedo pensar en una situación en que haya puesto, en que haya como dicho, basta en la que no haya salido beneficiada, digamos, después.

Es como desde lo más chiquitito hasta lo más importante, ¿no? creo que creo que es un aprendizaje enorme. Bueno, a te querés patear o me quería patear y haber dicho, bueno, como en el caso de la cocina era como esto no lo vi antes.

Y en otras veces digo, esto me hace bien a mí. sea, decir, basta acá es como lo que yo necesito para mi tranquilidad y mi paz mental.

(¿Y si tuvieras que hacerlo de nuevo? ¿Cambiarías algo?)

Seguramente sí, si me acordara todas las veces que lo he hecho. no sé, o sea ni porque además yo soy muy del hoy.

O sea, conscientemente no hay nada de que puedo decir bueno, me arrepiento de haber dicho que no en este lugar, tal vez de ir a fiesta por ejemplo, pero nada así como fundamental para mi vida, tal vez si lo pienso un poco mañana te llamo y digo ¿sabes qué?

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

Crees que estos aprendizajes influyen de alguna manera en la persona que sos hoy, si lo es en qué medida, cómo lo es?

Alejandra M

Yo creo que seguramente, o sea, creo que cada uno de nosotros somos lo que venimos trabajando y trabajando a través de los años.

Entonces eso es como lo que ahora podemos mostrar el mundo. Creo que de vuelta va para un lugar de los valores que cada uno tiene.

¿Hasta dónde uno puede ir? ¿Hasta dónde puedo ir? ¿Hasta dónde siento que está...? No me gusta la palabra bien, que está... que es ni siquiera necesario, es beneficioso. ¿Hasta dónde? ¿No? ¿Hasta dónde...? Yo, con mi interés y mi escala de valores y mi personalidad, ¿hasta dónde puedo llegar?

Porque también a mí me pasa que me gusta cruzar los Límites, ¿viste? Me gusta pasarme un poquito del otro lado, me gusta. Pero nunca traicionando mi escala de valores. sea, si vos me decís, bueno, al kiosko y nos robamos unos caramelitos, yo te digo no porque me van a agarrar seguro, tengo cara de tonta.

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

No sé. Bien. O sea, que así como encontraste el límite como sano, el límite como tabú, estás nombrando algo más del límite que es como nuevo, que tiene que ver con el límite que no se refiere únicamente a los valores.

Alejandra M

Claro, el límite impuesto por afuera, digamos. Por el otro. por el otro, por el sistema, digamos, no sé. No sé. Que sé. Te dicen, bueno, vos tenés que vestirse siempre de rosa, porque el rosa te queda bien, toda la vida te dijeron así, nunca te vistas de verde.

Bueno, esta es mi abuela, ejemplo, tejía muy, muy bien y nunca tejió verde porque era el color de la envidia, según ella. Entonces, yo durante años, quiero un suéter verde, quiero un suéter verde, quiero un suéter verde, y yo era la única nieta. Bueno, cuando cumplí 15 años me hizo un suéter verde con distintos colores. Y bueno, para mí eso fue cruzar un límite también, porque era lo que ella siempre me... es como en ese... los desafíos así de cosas que por ahí se dice que no se pueden. Bueno, probemos total, si sale mal, sale mal, pero probémoslo. Mientras no interfiera con un valor fundamental mío, ¿no? Como que... no sé, no la sé ahora o no, como... como bueno esto de la curiosidad de investigar un poquito más allá de eso también es como pasar un límite que está por el impuesto por la familia, la sociedad o lo que sea, bueno, tal vez lo probamos y el límite se corre un poquito y está más allá.

#4 Entrevista con Clara

Ana Tabocchini

Si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce ¿Cuál sería tu presentación?

Clara

Hola, ¿qué tal? Soy Clara. Bien, entonces obviamente si es para el trabajo por ahí uno fría un poco más... Bueno, me dedico a trabajar en turismo en alquileres. Eh... Estudié relaciones públicas. No, digamos que no, no ejerzo relaciones públicas, me dedico a turismo. Soy mamá, esposa. Y ahora, maestra de Artes Marciales. También hice el profesorado en danza. Como varias cosas, bien, varias cosas, varias cosas, sí, no sé cómo decirlo.

Entonces de lo que te dije, de esas etiquetas es significativo para mi vida, ser mamá porque tenía muchas ganas de ser mamá, me encanta ser mamá a pesar de que a veces lo padezco bastante. Me encanta, no sé, todo, todo, de ser mamá. Me gusta estar a Sofí, me encanta verla crecer. Me encanta, no sé, que me enseña a seguir un montón. Es un continuo intercambio. Que te sorprende, que me hace romper estructuras. Es un aprendizaje enorme. Y era lo que siempre quise. Yo creo que no quería pasar por esta vida sin la experiencia de ser madre.

Sí, igualmente. Sí bien me gusta ser mamá, no me gusta ser sólo mamá. Me gusta hacer un montón de otras cosas. No quiero que la palabra sea la única palabra que me defina. Entonces, me encanta trabajar, para mí es fundamental trabajar. Me da independencia, me da la libertad de poder ver. Me da cierta autonomía. Me encanta manejar. bien, porque me da esa libertad. Eso igual que descubrí grande. Aprendí a manejar recién cuando me mudé acá a Bariloche. Imagínate. Un montón de años sin saber manejar. Pero lo que considero es fundamental.

Y soy muy familiar. Me encanta la familia. Y también soy una persona que necesita su espacio. O sea, necesito un espacio conmigo, así que siempre estoy ahí como mediando entre esos dos extremos míos. Me gusta estar muy social y por lo menos me gusta ser una container.

Ana Tabocchini

Si yo te digo, “establecer Límites” ¿Qué significa para vos?

Clara

Y definir qué es lo que nos hace bien, lo que nos hace mal, no exponerse en situaciones que por ahí socialmente uno se tendría que exponer, aunque no nos haga bien, priorizarnos, querernos, como el propio, bien, difícil, difícil, muy difícil, y porque por ahí de chicos no se nos enseña lo que nos hace bien, en un momento.

Igual, la verdad, creo que todo ha cambiado, los contextos, pero las generaciones están cambiando, mi hija lo tiene mucho más claro, pero sí, desde muy chicos nunca te enseñaban a poner Límites, bueno, desde el sistema de educación que tuve, era un colegio católico, no habían cuestiones de Límites, o sea, si había algo que no te gustaba o te faltaban el respeto, no sé, la profesora a veces por ahí te humillaba... uno no se podía quejar... Si venía alguien... ¡Saluda al tío! ¡Saluda al primo! ¡Saluda a la prima! ¡A la tía! ¡Dale! ¡Dale! ¡Dale! ¡Dale! ¿Viste? Y yo era chiquita, no tenía ganas o no querías dar un beso, no querías abrazar... Y

no, tenés que hacerlo, viste, ya hay también una cuestión corporal, no poder establecer un límite.

En mi caso particularmente, mi hermana siempre era con un carácter, mi hermana es mayor, era una persona con un carácter más fuerte, yo era más sensible. Mi hermana después que fue madre también cambió esas cuestiones. Pero cuando crecimos era así, entonces era como si mi hermana siempre tenía derecho a enojarse, yo no, nada. Yo era el solcito que siempre se le pasa rápido, entonces yo no me podía enojar. Entonces, también hay una cuestión de establecer un límite hasta donde, no. Por qué a mi se me tiene que pasar.

Ana Tabocchini:

¿Algún otro tipo de Límites?

Clara:

Límites en el trabajo también, Límites en las tareas del hogar. Porque es esto, yo creo que también en Sofí, que tiene 9 años, no lo va a vivir porque ella nació en otro contexto social. Obviamente mi madre, mis abuelas, ahora han vivido otros aspectos sociales que considero que han sido mucho más rígidos en estos aspectos.

Pero nosotros estamos ahí como también en la transición, en donde se ven todas estas cuestiones, en donde tenemos por ahí parejas que están desconstruyéndose. Que les cuesta, porque también tuvieron enseñanzas donde había un cierto machismo, sin entrar en cuestiones de género. Pero bueno, les cuesta desconstruirse y decir, bueno, hay tareas que tienen que ver con tareas del hogar que no tienen que caer específicamente sobre una persona, y ahí está el límite, es decir, lo mismo con ser mamá, Ah, porque por ser mamá, como que se atribuye que la mujer tiene mayor sensibilidad, se tiene que preocupar de determinar las cosas, el límite es decir, no. Los dos estamos siendo padres ¿Por qué uno tiene que hacer el papel de malo? Solo yo, o sea... la verdad que esas cuestiones no las tuve tanto con Raul, mi pareja, pero es algo que escucho cotidianamente, y sí, obviamente, hay roces.

Y volvemos como a lo mismo, yo creo que toda la vida hubo que poner Límites, por ejemplo. Cuando era chica, era esto, de decir, los Límites en cuanto a lo que los padres pretenden sobre uno.

Cuando ya entrás en la adolescencia, está esta liberación de que en los actos de rebeldía uno se quiere despegar y querés transgredir. De decir, bueno, estoy harta de estos Límites, querés otra cosa. Pero ahí empiezas con tu relación de pares la pubertad y la exploración sexual si se quiere, entonces también se establecen Límites. Bueno, a mí me pasaba todo el tiempo, salías a un boliche, donde permanentemente te tocan el cuerpo y tenías que poner Límites permanentemente.

Siempre, siempre. son cuestiones que yo digo que permanentemente uno está teniendo que poner límite que creo que a todos les atraviesa, tener que poner Límites, pero a veces pienso que las mujeres tenemos que poner Límites, estar pensando en Límites que quizás los

hombres no. Por ejemplo, una vez lo hablaba con Raul, es increíble que, por ejemplo, se va con Sofi a caminar por senderos a montañas, ni siquiera se le ocurre la posibilidad de qué pasa si se encuentra con un grupo de hombres.

Yo no me iría con Sofi a caminar por senderos a las montañas que no están transitados, porque ya pienso que pasa si me encuentro con un grupo de hombres. Estoy con Sofi, que es chiquita. Son los Límites que uno ya inconscientemente me estoy poniendo un límite de decir no puedo hacer esto, por temor a... que se yo, no sé si los hombres los atraviesan.

Quizás no todas las mujeres lo atraviesan. También pienso que eso pasa por experiencias, eso que uno tuvo en la vida, o situaciones de riesgo que uno se expuso, o cosas que uno vio. O sea, hay cosas que van alterando... pero son Límites que permanentemente uno por ahí se pone.

Por ejemplo, otra tontería, ayer estaba mi hermana y su cuñada de visita. ¿Y quieren ir a la buitera? ¿Pueden ir a la buitera? Sí, pueden. ¿Puedes cambiar la rueda de un auto? Porque es un camino rápido, no tienes señal, si pinchas la rueda.. Por ahí no hay gente, porque es día de semana... ¿Podés? No, ya está el límite, ya no lo van a hacer por eso. Yo veo Límites por todos lados. Estos Límites, yo creo que son auto Límites. Auto Límites, sí. Porque son también subjetivos, o otra persona quizá no lo vive, quizá no lo vive igual.

Pero son Límites que a veces uno mismo se pone. Bien. Que condicionan la vida de uno, obviamente, de limitarte en el sentido de poder hacer ciertas cosas. Sí, hay Límites, claro, hay Límites que uno establece con los vínculos para, digamos, preservar, pero después también tenemos Límites propios que uno mismo se pone. Creo que también hay que hacerse cargo de los Límites que uno mismo se pone.

Ana Tabocchini

Contame una historia donde quisiste establecer un límite ¿Qué sentiste? ¿Contame esa historia de dónde sentiste eso? ¿Qué pasó?.

Clara

Tuve una situación en donde tenemos un grupo de amigos con que todos nuestros hijos son amigos y había una mujer que estaba separada, que tenía chicos también, que eran todos amigos, pero empecé a percibir que había una intención de ella con mi marido, o sea, no por parte de mi marido, pero se generaba situaciones incómodas que ella está intentado generar con mi marido, permanentemente, y no me empiezo a sentir cómoda, y al principio fue... en otras épocas de mi vida yo hubiera seguido yendo a juntarme con todo el grupo con todos, para no condicionar al resto, para no generar bardo, para no generar aspereza y me lo hubiera traído, para no generar situaciones incómodas, las situaciones incómodas, en general, no sé, como en un almuerzo como la otra persona está mirando, o está permanentemente tratando de generar contacto.

Ahora, en esta altura mía... digamos a mis 40 años, esto fue igual hace unos 2 años, pude decir, bueno no, lo hablé con el resto del grupo, ustedes véanse, cuando esta persona va, yo no voy, deje de atenderle el teléfono, ni siquiera le quise hablar, a mí no me interesó hablarlo, no me interesó caer en un debate de esta su percepción, no es así, a mí me generaba incomodidad, a mí no me pareció apropiado y dije, basta, se acabó, lo digo a Raul, le pareció que estaba lo más bien, me dijo si no estás cómoda ya está, no vamos más y listo.

Obviamente que para llegar a esa decisión hubo todo un planteo interno de, digamos, el bueno, como definiendo esta postura, y después, para no quedar como una loca, de hay estoy haciendo una historia de donde no es, por ahí nada que ver, por ahí estoy juzgando mal y después la verdad que charlando con otra amiga lo que me hizo entender es que no pasa por si, la verdad es que te ¿genera incomodidad? listo no tenés porqué dar explicaciones, te genera incomodidad. Fue como alguien que rectificó la decisión ¿Por qué no? dije, ¿me genera incomodidad? entonces no, como ya, punto, no quiero, está todo bien con esa persona, le deseo lo mejor, que toda la luz del mundo, pero lejos, lejos de mi persona, la verdad que no me la quiero cruzar ni nada, pero bien, no me interesa, yo me sentí incomodada, era como algo muy incómodo y confuso y era, sentía que después de un encuentro, donde tendría que haber estado distendida con un grupo de amigos salía analizando situaciones, que no me parecía que era el objetivo, la finalidad y cuando uno se ve con amigos.

Ana Tabocchini

Gracias. En esa... Entonces ahí hablemos en la presentación de quiero y cómo lo fuiste haciendo?

Clara.

En la maternidad me pasa todo el tiempo. Con la maternidad me pasa un montón. Que bueno, no es todo tan... es tan lineal la cosa, no es tan decir porque obviamente los chicos no son fáciles. A medida que van creciendo van sufriendo diferentes crisis o cambios hormonales que hacen que sus ánimos cambien... y es todo un lío, me he encontrado, a veces en momentos totalmente desbordada de decir cómo resuelvo esto?

Busco ayuda, no un profesional que me tiene que poner más tips? o lo hablo o me tengo que poner más rígida o me tengo que poner más sargento o quizás no es ese el camino y es charlándolo, explicándole... es penitencia, como cuando era chica, sea, decir, bueno, Bien, me ha pasado muchísimo, me ha pasado mucho, sí. Sí, es prueba y error.

Antes si Sofía, si hacía algo que no debía le daba un chirlo, hoy por hoy lo pienso como la última, pero última, última, última, posibilidad. Trataría de resolverlo de otra forma, lo hable con ella, para que entiendan, por supuesto que entienda que el hecho de que si yo le levanté la mano, obviamente que no descalifica que por ahí ella, en una situación de peligro, o está haciendo una berrinche en un lugar o algo así, pero nada, la verdad, autoriza por mí que yo le levanté la mano. Es un abuso de poder y la verdad que las veces que lo he hecho es vergüenza de llegar a ese nivel y decir, cuantas estrategias, podría uno haber tenido antes. Por eso, la

maternidad, es el trabajo más difícil que me ha tocado, mira que he tenido muy muchos trabajos. Pero es el más desafiado.

Otras estrategias, sea, por que antes había otros caminos. Lo pienso... que lo veo como esto de decir, un momento, de como decir, bueno, cómo establecer algún límite.

Bien. Y decir, bueno, bueno, este es el límite. ¿El límite es esto? Mira, mira como estás. No. El límite este es un error (refiriéndose al “chirlo”).

Lo tomo como un error.

Ana Tabocchini

¿Crees que influyó en la persona que sos hoy? Estos aprendizajes. Sí, también. ¿Y en qué aspectos antes que te contribuyó la persona que sos hoy?

Clara

Sí, sobre todo en valía, sobre todo en general eso, sensibilidad ante determinadas cosas y no ser tan impulsiva. Yo era muy impulsiva, cuando era más chica, era pura emoción, por si no sí, y eso muchas veces me hizo vivir ciertas situaciones que algunas salieron bien, otras realmente no, podrían haber salido muy mal y otras salieron mal.

Así que, todo obviamente es parte un aprendizaje, pero trato de inculcar a Sofi, esto antes de que actúe de forma impulsiva, que está muy bien, la parte emocional, que una parte intuitiva, uno tiene que hacerle de caso eso, pero también está bueno de eso, de resonar un poco, de pensarlo, de meditarlo y tratar de bien que no sea solo.

Por ejemplo, te pongo un ejemplo. Yo era chica, yo tenía unos 16 años. Tenía una mía en la secundaria que se llamaba un chico más grande. El chico más grande tenía 22 años. Muy común en esa época, era como lo más. Hoy por hoy es un pedófilo, pero en esa época era como...

Era amigo mío. Y parece que se peleaba con ella iban y venían. Y una vez, el vivía... con su tío, su abuela...

Me invitó a la casa y se había peleado con ella. Tenía unas petacas de vodka, hubo algo en mí en el segundo que dijo, no sé si esto es una buena idea, pero era un amigo, igual fui, igual me metí, y me metí a habitación y empezamos a tomar.

Obviamente terminé con un abuso, no con una violación, pero sí hubo abuso. Y yo estaba tan borracha que al día siguiente, entre los flashes que recordaba, de lo que había pasado, y lo que no recordaba, empecé a imaginar cosas que pudiera haber terminado.

Conclusión, terminé en el Hospital Argerich, de Buenos Aires, en el hospital hospital público, yo tenía obra social pero no le quería decir nada a mi mamá con dos ginecólogas revisándome a ver si había sido una violación, nunca había ido a una ginecóloga. Así que eso fue un

aprendizaje para mí, en cuanto a los Límites, es decir, nunca más me expongo a este tipo de situaciones. Era un límite que yo tendría que haber sabido que no era para cruzar. Igual algo en mí que lo dijo en ese momento, entonces digo, después de eso, obviamente nunca más me expuse a ese tipo de situaciones, pero, lamentablemente, el aprendizaje tuvo que ver con eso. Podría haber terminado mucho peor, realmente podría no haber terminado en abuso, sino realmente del calibre de una violación. Pero la traición de parte, como uno dice, era mi amigo.

Y yo recuerdo haber dicho no, muchas veces. Eso sí, lo recuerdo. Entonces, digo el límite es decir también hasta dónde a veces uno conoce a una persona, por más que sea un amigo, ¿me expongo esta situación de estar tomando con esta persona, por más que sea un amigo?

En ese sentido de explicarle a mi hija el día de mañana de decir, razonar las situaciones para que sepas dónde te estás metiendo. Para que no te pase esto. Que no sea solo emoción, al estar sola con sus amigos. Razonar las posibilidades. Que hay diferentes salidas en las cosas que pueden pasar. Es todo como tener, digamos, la capacidad de... No sé si planeamiento, pero ver un poquito más allá y que bueno, yo realmente carecía eso. No tenía la capacidad. sea, no me lo imaginaba.

Me he expuesto como tal, varias veces, hoy pienso, especialmente, que la saque barata.

Alguna historia o información o pregunta relevante para esta investigación que creas importante y no hayamos charlado?

Algo que resulta importante... En el sentido de establecer Límites de decir, cuando algo no te gusta, decirlo en el momento, no guardarlo, si bien eventualmente lo suelo decir, esto de no acumular mmmmm, no acumular cansancio, decirlo de momento

Decirlo en el momento, no generar esto de acumularlo, acumularlo, acumularlo y después cuando uno verbaliza el límite sale como un volcán entonces, atajarlo de mucho antes, decir miren, esto no me gusta ¿Qué está pasando? Poder decirlo de entrada y no guardarlo mmm, porque yo creo que todos luego en un momento ponemos el límite el punto es ¿En qué momento ponemos el límite? cuando ya no das más o... al principio.

Yo siempre suelo poner el límite, pero cuando no doy más. Generalmente, por ejemplo, cuando no aguanto más, llamo a mi jefe y le digo, esto no lo hago más, pero porque, aguanté, aguanté, aguanté y mi jefe es una amor, pero ... (rie)

Ana Tabocchini

¿Vos qué te decís a vos misma cuando aguantas?

Clara:

Bueno, no es para tanto, ya está bueno, ya se te va a pasar. Y tengo una personalidad en donde se me suele pasar muy rápido que no, porque focalizó rápido en otra cosa y es como, bueno, ya está.

Pero creo que internamente lo que me sucede es que inconscientemente siguen estando ahí. Y yo decido poner por ahí el foco de otra cosa, entonces pienso que pasó. Pero no, está ahí. La gente. Sí. Y un momento emerge... Bien, hasta que eventualmente sí está a tanto. Pero, en verdad, y también me pasa en todos los aspectos. Me pasa a veces con mi pareja, en donde, ah, termino explotando y salto con un montón de cosas que me habían molestado antes, y el me dice, por qué no me lo dijiste antes... si esto ya te había molestado, por qué no me lo dijiste antes? Porque voy acumulando. Y me paso con Sofí con la maternidad exploto por algo que no era para tanto, y me pasa en el trabajo...

Entonces, una de las cuestiones para el 2025, es que esta la idea es que están los Límites, que siempre están, pero ponerlos en el momento correcto. Me cuesta mucho esa diferenciación

Ana Tabocchini

¿Qué estás pensando cuando vas acumulando?

Que estoy exagerando, estoy diciendo... estoy haciendo demasiado drama, bien,

Ana Tabocchini:

¿Y qué sentís?

Clara:

Angustia básicamente, angustia, con una mezcla de ansiedad, porque digo... soy la a la que me molestan estas cosas, angustia en el sentido de que siento que no estoy siendo comprendida. Como que me siento sola en el sentido, y es lo que parece que me molesta tanto, osea, no lo puedes verbalizar, porque te van a decir como que estás haciendo un drama de nada, y uno lo va acumulando, y ahí estás, y después obviamente todo decanta, porque es así.

Los Límites son los que nos ponen, socialmente, y los que uno se ponen internamente, los Límites que nosotros ponemos a otros, y el tiempo, en qué momento los pones...

Ana Tabocchini

Muy bien, hermoso gracias!

Clara:

Esa fue, digamos, lo que define mi vida básicamente, te diría (ríe)

¿En qué momento uno pone los Límites? Porque yo creo que siempre están, pero el tema es ese.

Ana Tabocchini

Gracias clarísimo!

5 Entrevista con Herminia

Ana Tabocchini

Bueno, entonces para empezar algo más de ablandar la palabra, si quedas que conocer a alguien de cero, alguien que te conoce y te tienes que presentar el contexto que vos elijas presentarte que en este momento te entusiasme jugar esto.

¿Cuál es tu presentación?

Herminia F

Bien, bueno, soy una mujer buscadora, profunda, Está intensa, alquimista, creativa, que está en reconocimiento de lo simple y de la belleza de la vida. Reconociendo que cuanto he estado en tensión, tratando de sobrevivir, dándome cuenta del adoctrinamiento que el sistema me impuso bien también del linaje o de lo que tuvo que ser, pero bueno, estoy en un momento donde ser significa soltar.

Bueno, mi trabajo siempre es desde lo humano. Soy mi primer profesión fue el profesorado de educación especial. Esto de lo diferente, de lo que no estaba incluido, de lo que es raro.

Creo que también lo elegí, viendo desde este lugar, que siempre me sentí fuera de una masa. Me sentí realmente de alguna manera diferente.

Y también soy en esto de la buscadora incansable, espiritual, pero desde un lugar desde el alma de la psique, de lo genuino humano, ¿no?

Pero también, bueno, a largo de mi vida, me he formado como profe de yoga, de la PNL de la terapeuta floral, de la...

incansable, ¿no? Que esto de la diversidad es parte de la alquimia, donde nunca pude seguir algo único. Para mí, hay un abanico de posibilidades y tomo algo. Uy, esto es ahora. Uy, esto... Pues siempre fui como media... no sé si criticada, pero como... ¿Por qué haces tantas cosas?

Y también... El arte formó parte de mi vida. bueno, fui cantante, profesional, grabé un disco, estuve en el rock-pop argentino. Eh, y bueno, y la danza también forma parte de mi vida, por

eso ahora terminé la escuela de biodanza, sintiendo que la biodanza lleva como sistema una semilla donde guarda el gesto humano. Osea, esto siempre me llamó la atención, ¿no? ¿Qué ser humano? Porque siempre para mí desde chica era, no, me voy de este cuerpo pesado. Y descubrir la magia, la maravilla, estar en un cuerpo, de experimentar la vida. Eh, bueno, forma parte y el vínculo humano es esencial para mí.

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

“Establecer Límites” ¿Qué quiere decir eso para vos?

Herminia F

Para mí fue el gran tema de mi vida. En esto de lo expansivo y diverso, no había un límite y eso también a nivel vincular llevó una confusión. Que en este momento y etapa de Madurez, que creo que, bueno, lo fui ahí como abordando, hizo de poder entrar en el cuidado propio, en este amor propio, donde el límite es un espacio de intimidad y de cuidado.

Reconocerme, si, registrarme, concretar, plantarme. Primero viene el reconocimiento de esa necesidad de poner un límite, algo que... Yo necesito poner un límite, hay algo que está tocando un lugar donde ya es de descuido, para poner una palabra o para no decir el peligro. Pero el cuidado forma parte de la conciencia, digamos, de este registro de ese espacio propio.

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

¿Puedes reconocer diferentes formas de establecer Límites a través de tu historia de vida?

Herminia F

Sí, desde la palabra. Imagínate que mi historia, ya que hablás de esto que me parece importante, yo vemos de una historia donde mi infancia, adolescencia estuvo en una época del proceso militar y fue muy oscura, muy cruda, restrictiva.

La palabra era posible siempre y cuando estaba dentro de unos canones aprobados por dentro del ámbito familiar o dentro también de los ámbitos externos como escuela o sociales.

Y también a nivel personal hubo con mucha restricción a través de mi palabra donde, desde muy peque, nada, siendo veía cosa, y decía, dentro de, bueno, mi espacio familiar había mucha mentira, mucho engaño, no, esto de estas locas, callate, no sabes, esto no es así, entonces fue todo un recorrido a través de que la palabra fue un límite importante, a esta es mi verdad, esta es mi posibilidad de expresión también dentro de esto que, bueno, un poco estamos hablando al principio de la mujer, no, de esto del ser femenino, de lo vulnerable, de lo de lo que es esencial y no tan concreto invasivo, ¿no? donde había toda una cuestión ahí y bueno, te diría un montón de cosas también, ¿no? que estoy como viendo dentro de esta etapa mía, que tengo 58 años, dentro de lo que, bueno yo lo llamo plenipausia y no menopausia, donde la mujer darte cuenta dentro de esta parte hasta sexual, pareciera como que en el momento de más liberación de la mujer se siente más restrictivo a patrones, como si el cuerpo

estuviera reproduciendo esto de no estoy para producir hijos, no como que el cuerpo se detiene, entre comillas siento que son patrones más que algo biológico, que la biología también tiende a eso y me parece que también...

Poner un límite, también es decir, no voy a entrar en esos patrones que me imponen. Digamos, digo por eso hablé de esta historia donde se me impuso, también hizo que tuviera la fuerza para empezar a decir, esto no lo quiero, me elijo y exploro lo que para mí es verdad, ¿no?

No sé si estoy respondiendo tu pregunta.

No, no. que, a ver, creo que desde mi lugar, o sea... de lo que me está pasando en este momento, ¿no? para mí no es tan... no es solamente decir un límite no, esto no, no, como medio... a ver cómo te podría decir. A ver. Hay Límites que son naturales, ¿no? Cuando te dice, ¿hasta qué puedo? Que esto también dentro de mi años o de la etapa que estoy transitando, hay cosas que me doy cuenta que mi cuerpo ya no da o ya no es necesario, no es lo que quiero, ¿no?

Hay veces que digo, ¿por qué me está pasando esto? Porque es parte, pero bueno, es un límite que me ponen tanto como que se aceptó ese límite natural que tengo que transitar tanto como los Límites.

Es que yo pongo a nivel de hoy no quiero esto, como vos decías, hoy no quiero esto por ahí mañana digo sintiéndolo pensándolo podría ser distinto o lo puedo decir de manera o no pero siempre yo lo tomo desde el registro desde mí no como esto de el límite ya sea desde biológico físico psíquico no sé no sé no sé si estoy contestando por eso digo...

Ana Tabocchini

Si, perfecto, te acordás alguna historia donde te dijiste cuenta que querías establecer un límite... contame una historia sobre eso de tu vida...

Herminia F

Mi gato estaba enfermo, estuvo con un tratamiento pobrecito que estaba muy mal del hígado, lo estaba llevando todos los días como una internación ambulatoria, estaba el veterinario recopado, justo en un momento se tiene que operar y entrar en vacaciones, digamos, con la secretaria que es super copada, había un ambiente super hermoso, cuando voy, que tenía turno para que le saquen sangre, quedaba como continuaba, siendo paréntesis, llevarlo a pobre santo, que el estrés no era el adecuado, lo tenía que meter dentro de la jaulita para llevarlo con el calor que hacía, no sé qué, entró cinco minutos antes que de mi turno y empezó a escuchar que la se hablaba con la persona anterior como si estuvieran tomando, o sea, tomando un café, había otra persona, había otra persona, ahí entraba, se hizo como media hora más tarde y cuando dice que tendría que pasar, le dice a la otra persona.

Entonces, pero ahí le digo disculpame, pero yo tenía turno. Ay no, que no sé qué, que no sé cuánto le digo, no lo vas a atender, me parece, lo estás estresando, o sea, el gato se está estresando, papá, papá, me dice, bueno, le digo, porque si no lo vas a atender, me voy, así directo, le digo, yo no voy a esperar, entonces le hace abrir la puerta a la secretaria, lo sé qué, y se mira el cartel y digo, no, yo no voy a mirar nada, le digo, si no lo atiendes, me voy.

Entonces, me fui así con un impetu de no voy a permitir el abuso, porque es un tema también, donde digo, hasta acá llegás, no sé, o me voy otro vete, o lo veo, el gato ya estaba bien pobrecito, que no quería ni meterse adentro, que es de yo.

pero me sentí bien, me sentí fuerte, dije no voy a permitir esto, ni porque sea el médico, el veterinario, no lo voy a permitir, por lo menos que primero hayan tenido la consideración, me avisen porque por supuesto hay cuestiones que pueden pasar, que no haciéndose esto, lo sentí abusivo, entonces para mí eso,

Fue algo físico, algo visceral, no, no, o sea realmente lo sentí, pero eso también viene porque empecé como a trabajar interiormente, o sea no es que de la nada, me dije bueno, esto no me gusta, pues yo siempre acatando, eso digo, esta historia de ese tipo de abuso, era natural, que te manipulen, lo que lo que sea, ¿no? bueno, años de decir, es una es una tontera, que no es tontera lo que te acabo de decir, pero bueno, hasta en una pareja, el maltrato, bueno, no, listo, si no, esto no va más.

O no decir, hay bueno, hay que cambiar esto, no siguen, no como un montón de cosas, pero eso va en el trabajo de profundizar y de sanar heridas.

Entonces, el cuerpo lo registra, si no, como que me viene la memoria de quedarte quieta, callate, seguir lo que dice el otro.

No sé si es eso lo que... (¿que pensaste, que sentiste esa sensación visceral, ¿como es?)

Intensa, o como... y a la vez es como que me pone fuerte, es como... no, esto no lo voy a permitir, no sé cómo explicarla, pero la siento como que me da fuerza, como que me da interesa.

Y algo que cambió por ahí en el tiempo, fue que antes hasta por ahí me daba como vergüenza, que no tenía esa fuerza, al ir la trabajando.

No, esto es algo más... espérate que el perro está... quizás antes... Temblaba mi cuerpo, pero lo decía, temerosa, que estoy haciendo, por ahí me agarraba la culpa.

ahora no. No. Y que tiene ver con algo... Sí, es instintivo. Yo creo que es más instintivo. Bien de víceras.

Sí, por eso es fuerte. ¿Qué está bueno?

(Y cuando lo sentiste eso, ¿qué es lo que me lo dijiste? Pero te lo pregunto para... ¿Qué pensaste en el pensamiento que ocurre?) La escucho. O sea, el esfuerzo de un aprendizaje, escuchar y hacerme cargo. Esto, sí me hago cargo de esto.

No, esto no lo acepto. no es contundente en este límite. es como, ahora sí puedo. Ahora yo me hago cargo. No es como la temerosa... cosa, tipo niñerida, de, ay, lo que dije y, no, como esta cosa.

Ana Tabocchini

Alguna historia donde aprendiste a cómo establecer Límites

Herminia F

Y para mí el trabajo corporal y el conocimiento, la información, porque para mí me parece súper importante la información para que, como que la mente concuerde con la posibilidad de expresión corporal, porque para mí ahí somos esa totalidad, no es, uy, lo entendí desde acá y no hay nada en el cuerpo, o sí mucho cuerpo, pero no hay, o sea, me parece como ese espacio de integración, cuerpo-mente, no, emoción para poder decir, no, sea, y que suceda esa fuerza, no.

(O sea, que el aprendizaje, ¿cómo tuvo más que ver con, cómo unir la vivencia corporal con, con el emocional?) Sí, es que está todo unido, pero me parece como, como que tener esa posibilidad por eso nada, me parece tan maravilloso el trabajo expresivo, desde por ejemplo la biodanza o bueno, la danza con ese movimiento sentido que le doy a mi expresión, ¿no? Y cuando tengo la información de ciertas conductas más psíquicas, es como que, bueno, uniéndolas, es como...

Da esa posibilidad de campo, donde que es más con lo que me pasó, que te conté, wow, sentí como bien, ¿no?

Sí, y me hago cargo, ¿no? Como más allá del enojo que me generó. Dije, bien, puse un límite a esto.

Para mí el cómo tiene que ver con la propia percepción, con esta posibilidad, por eso de registro, ese reconocimiento de lo esencial.

No sé si estoy reponiendo, me viene esto. Para mí el registro no es ay, me golpee o no, no es solo eso, es como, wow, qué sucede.

Por eso decía no como, me parece muy importante para mí la profundidad, darle hasta la pausa, reconocirme, decir, ay para, a ver qué pasó acá, no, también, no, no, no, seguimos, como, uy, y creo también que fue en la evolución, para así decirlo, como liberando esto, liberando esta culpa, es como...

Hay que hice, hay lo hice mal, ay lo hice, pero había mucha, mucha cuestión de patrón, de patrón instalado, que para mí fue la puerta, esto del movimiento sentido, donde había un campo posible para ser expresado por el cuerpo.

También con la palabra. Y también me pasaba con el arte. Creo que el arte es un puente maravilloso, que tiene un lenguaje que quizás la mente no puede llegar a poder descifrar sino en términos de pararse a sentir.

Ana Tabocchini

¿Y hubo alguna vez donde, si tuvieras que allá se estableció algún límite y que si lo hicieras... de nuevo lo cambiaría a las formas?

Herminia F

Sí, sí, quizás mis primeras veces donde ponía Límites aprendí a través del grito y parecía hay que loca, que sacada, como más allá que era mi posibilidad en ese momento, pero aparecía la culpa y aprender esto, eso te contaba esta escena que me pareció, esto es lo que sentí, sí, y hasta poder tomarlo, hasta como entre comillas, confiar en el proceso, es como esto pasó por algo, o sea, confío en la vida, en esto de, bueno, nada, mí me soy muy Jungiana en algún sentido y en esto como Jung decía, estar disponible al inconsciente, como, bueno.

Uy sucedió esto, pero sucedió bien, no mandándome hay un tema, lo hubiera hecho de tal cosa, pero sí, o sea, fui como cambiando esto de la culpa, cambiando la vergüenza, cambiando o transformando o alquimizando, no importa la palabra, como llevándola a un nivel de poder, de sentir que poner un límite da poder.

Ana Tabocchini

¿Tienes algún registro de vos establecerse un límite hacia vos misma?

Herminia F

por ejemplo uno de los Límites que me que me pongo más allá es esto de no entrar en el drama como por eso tío esto aprender a las pausas a freno me parece que es un límite me quedaba como agotada y quizás hasta no se entendía lo que estaba pidiendo no? no...

Freno registro, y la escena que te conté si hubo por eso yo sentí como un cambio en mí importante donde no no no grité no no las es esto chau me voy no necesito ni darte explicaciones ni que me des explicaciones cuando sentí del otro lado que tampoco se abrían, que antes era la desesperación a que me entiendan, no como, no, el límite de me cuido, observo, registro, no, en eso estoy sintiendo que también me estoy poniendo ese límite, donde el límite también me cuida, no, antes el límite podía ser la vergüenza o la culpa, ahora es distinto, no?

Ana Tabocchini

¿Qué consecuencias consideras que trae expresar y establecer Límites?

Herminia F

Mira, me viene una palabra, lo puedo decir, lo que voy a ver con la pertenencia, yo creo que también mucho miedo a poner mis Límites fue apartar la pertenencia, a no pertenecer, a ser el diferente, por eso que decía, wow, descubrí esto, fui a buscar una profesión que de alguna manera me acompañó a descubrirme a mí misma, sí, soy diferente, donde, bueno, años de terapia, en un momento la psicóloga me dice qué problema hay si sos diferente, y dije wow, nunca me había preguntado si qué pasaba, si era diferente, ¿no?

Y creo que las consecuencias podían ser en un momento de mi vida, en la situación interna que estaba pasando, ¿no?

Y ahora es maravilloso. maravilloso, en el límite es quizás dejes de pertenecer a lugares, a perder entre comillas amistades o vínculos que antes por sostenerlos uno, o yo me, como va a hablar de mí, yo me bancaba y no era muy nutrido y agradable y es más en mi trabajo me han hasta prohibido la entrada en una escuela, por decir las cosas que tenía que decir, hasta entre comillas me han denunciado absurdamente y en un momento digo bueno buenísimo porque en este lugar ya no pertenezco, por eso me viene esta palabra de la pertenencia.

Antes esa pertenencia me definía ahora yo me defino y elijo mi pertenencia no como como esto me pertenezco o sea antes pertenecerme era en estar en en sobre todo en grupo no donde por eso digo que mucho tiene que ver con con la historia de bueno pues a ver más no como esto de ser peque y de lo que uno mamó y de lo que uno sintió y siempre fue soledad intensa nada hay una una una cosa que fui como dándome cuenta hace unos años bueno en mi casa esto, siempre el arte fue parte mi viejo muy... mi mamá pintaba y también era secretaria de escritores. Fui a esta vecina de Borges que me puso un nombre y me imaginaste, bueno, pa, pa.

Y en un momento, vamos a la feria del libro y me dice, elegí tu libro. dice, mi mamá, yo era muy pequeño y te enviábamos hace nueve años. Lo tengo ahí, el libro. me dice, “Estar solo”. Y me acuerdo, mi mamá me dice, ay, buenísima. ¿Por qué sí? Y la verdad que lo mejor que podés hacer es estar sola y estar en tu mundo. Yo ahora me lo digo. Si mi hijo elige la persona, digo, algo está pasando acá. le pasa? ¿No? pues, para mí, pertenecer a encima hija única, pertenecer era de supervivencia.

O sea, por favor, rescatenme, que necesito ser parte de un grupo, ser, ¿no? Entonces, estaba esa cuestión que confundía. Donde mi identidad pasaba por ser parte. eso, cuando decías... La palabra pertenencia pareció contundente, ¿no?

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

Sí, sí, pertenencia y establecer Límites como algo que podría poner en juego eso. la música, poder estar sola para poder establecer Límites.

Esto es obvio, pero voy a seguir el protocolo. Entonces, esto que fuiste transmitiéndome, ¿crees que estas experiencias de aprendizaje sobre el establecimiento de Límites han influido en la persona que sos hoy?

¿Y de qué forma crees que es así?

Herminia F

Si. La evidencia, darme cuenta, esto del registrarme, de que a veces es intenso y doloroso sentir las heridas pero para bueno nada de alguna manera cicatrizarlas pero sí a ondar y sentir, no mentirme no no tapar no sé me parece como

Por eso hablo de esta intensidad que a veces aprender a regularla no como este no entra en el drama es como bueno también fue un aprendizaje pero te lo da la vida también

Sí, pero también viene de mi historia, no sé, imagínate, porque es tan, digamos, expansiva, porque estuvo tan restringida que entonces bueno, esa, que me encanta como dicen los chinos, no hablan de equilibrio sino de armonía, como ese movimiento, ese regular, mi autorregulación consciente y diría como de este aprendizaje realmente del amor propio, del aprender a cuidarme a mí misma, ¿no? Que te da la vida y te dan los años también.

Ana Tabocchini

¿Alguna otra pregunta historia o información relevante que no hayamos conversado, para esta investigación sobre “Establecer Límites”?

Herminia F

Qué bueno, qué bueno, así que bueno. Sí, me ocurre algo, a ver si, porque también el límite, aprender el límite del otro que tiene que ver con la intimidad del otro, me parece como algo que por ahí no se dijo, porque yo no lo digo nada.

Y donde hablo desde mi historia, bueno, una madre invasiva, me empecé a darme cuenta sobre todo cuando me casé la primera vez, esto de donde no sé si respetaba con conciencia la intimidad del otro.

Pero no como, bueno, estamos casados. Fui como aprendiendo que también es un límite, que es mi límite, el límite del otro.

Ana Tabocchini (anatabocchini@gmail.com)

También es aprender cuánta presión imprimir de la propia sobre el otro. O sea, cuánto de mi deseo, de mi necesidad, de un primo al otro.

Herminia F

Sí, tal cual. Y ni que hablar, imagínate cuando estás esperando un hijo. Él dice, ay, justo que estoy ahora, estoy estudiando astrogeneología, me está volando en la cabeza.

Y en esto del proyecto sentido, no sé si... Es tremendo, ¿no? No, todo lo que se impone ahí, no... No, no, no, es tremendo. El límite del otro, y hasta que no puede decir el otro no, uno, pfff, no. ¡Wau! Es muy interesante. ¡Gracias!

#6 Entrevista con Paula

PaulaH

Hola!

Ana Tabocchini

Hola! Para comenzar, la primera pregunta es bastante amplia y es... Si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce, ¿cómo te presentarías?

PaulaH

Yo me llamo Paula, tengo 43 años, soy psicopedagoga, mamá de 3 hijos, de 19, 15 y 12 años. Estoy casada y trabajo específicamente en educación especial... y a grandes rasgos ¿no?

Bueno, creo que principalmente la maternidad a mí me ocupó un lugar protagónico en mi vida, digamos y es a una de mis aspectos como persona que le dedico más tiempo, digamos porque me gusta hacerlo, porque creo que es importante y nada, me ocupo, por eso creo que es parte de lo que soy hoy, digo gran parte de

Bueno, sí, creo que eso me parece, sea, me parece una de las cosas más, más relevantes. Pues sí, obviamente. En relación a lo que hago o a lo que me gusta hacer, también hacen a lo que soy hoy, ¿no?, a lo que me dediqué y me sigo dedicando, y lo sigo eligiendo, que es educación especial y una educación inclusiva, igual, o sea, es parte de mí también.

Ana Tabocchini

Establecer Límites, establecer Límites, eso. ¿Qué sentido tiene para vos? ¿Qué quiere decir para vos?

PaulaH

Establecer porque es algo que no está dado naturalmente, digamos, que es algo que hay que construir o armar, ¿no? Por lo menos como fuimos o como yo fui educada, entonces creo que tiene que ver con eso, con este serlo, con el... establecer, ese ponerlo ahí. y el límite es algo que en mi vida particularmente trabajo cotidianamente, me cuesta un montón, me cuesta un

montón en lo personal, en lo laboral, entonces es algo que en lo que pienso y en lo que trabajo, para poder hacerlo.

Bueno, es mostrarle a otro hasta donde ¿no? con muchas características creo, establecer Límites, pero más que nada es marcar un borde, marcar un punto de hasta acá, en todo ¿no?

Por ejemplo, bueno, en mi tarea de madre o en mí como persona, si me centro en mí, uno todo el tiempo establece Límites, tanto con uno mismo, para que no sentirte invadido, me pasó creo que muchos años de mi vida de adaptarme a los Límites de otros, o adaptarme a lo que los demás establecían como Límites y me costó como esa conciencia de establecer mis propios Límites, yo establecerlo. Era más de acomodarme a lo que el otro establecía a que yo proponga a los míos, así que creo que es algo que a lo largo de los años fui construyendo y tomando más conciencia de eso.

Ana Tabocchini

Y en este sentido, ¿qué tipo de Límites podrías llegar a reconocer en tu historia de vida? Si ahí contaste los que vos estableces, los que establece el otro, ¿algún otro tipo que se te ocurra?

PaulaH

Bueno, tienen que ver los personales también, los que uno no sé qué tipo de Límites, pero se me viene en la cabeza varios, sea, no sé, uno como...

Los Límites en relación a lo que uno... no, pero bueno, sería el más objetivo, ¿no? Como uno... Claro, por ejemplo, no sé, yo me propongo determinada meta o determinada cosa en mi vida y para eso tiene que haber un camino o un orden para lograrlo y también creo que son parte Límites, ¿no?

Como personales son, si, como auto, no sé, si, Límites personales, me tocan. Que tienen que ver con lo interno, ¿no?

Con lo que uno, hasta donde uno se llega, que muchas veces por determinados factores, estrés o lo que sea, o la inercia cotidiana, uno lo trasciende y entonces, o no, se agrade y bueno, está bueno conocerlos, establecerlos para poder tener un...

(Los trasciende, los trasgrede, pueden ser dos, pueden ser una) Sí, sí, pueden ser las dos. Trascenderlo porque elige y descubre que puede ver algo más o transgredirlos por esto, por la inercia, creo que hay que ver con una connotación más negativa ¿no?

Transgredir y es algo que ha lo establecido pasarlo por encima, pasar por encima de la valla, digamos. Yo lo vivo con una connotación más negativa en transgredir Límites, tengo todo un tema con la transgresión del límite.

Claro, vimos un tipo de educación y recibimos también. Bueno, tienen que ver con la personalidad también, ¿no? Porque yo no recibí la misma, entre comillas, educación que mis hermanas y somos todas distintas en relación a los Límites.

Que significa o que representa un límite para mí y para otras debe ser distinto. Para mí el límite es así, y ese sentido no sé si es que soy literal o qué, pero es como que me molesta el que transgrede digo. ¿Qué? Si está el límite ahí establecido.

Ana Tabocchini

Contame alguna historia de tu vida donde te diste cuenta que querías establecer un límite.

PaulaH

Eh... El mayor desafío que recuerdo así de Límites, tiene que ver, bueno, dos cosas también en la cabeza. Una es lo laboral, en lo laboral me cuesta un montón poner Límites.

Por ejemplo... No sé, decir que no, pedidos y exigencias, sabiendo que no las puedo hacer porque no llego o porque... me cuesta mucho. Eh... no poder, bueno, que tiene que ver con lo que uno espera, bueno, uno puede hacer el análisis de eso, pero...

Y primero es un estrés, así como una adrenalina de, bueno, tengo que llegar, es lo que tengo que hacer y me lo cargo. Igualmente después de eso viene la cosa, el sentimiento de injusticia, de enojo, ¿no? De esa cosa que, de enojo, ¿por qué no? ¿Lo puede hacer otro? ¿Por qué no te das cuenta que estoy hasta las manos?

Y quizás es mostrarlo nada más, eso es decirlo, pero bueno es lo que me cuesta, o sea que hay algo que hacer, creo que igualmente de a poco fui, pero es algo que recuerdo que me cuesta, me lo tengo que proponer, decirle no, ahora no llego, sea, tan simple como eso.

Bien, si es algo que me cuesta.

Sí, sí, sí. Sí, del cuerpo, ahí está. Sí, sí, como del cuerpo, porque es algo que sentís en el cuerpo. Sí, sí, es que se siente en el cuerpo como enojo, como... sí.

Como desbordada, o sea, es como un desborde, ¿no? Que es justamente la parte de borde. Pero es como que sí, uno se siente desbordada o...

En la otra no estaba pensando que es más que nada en la pareja que también es algo que fuimos construyendo y que yo fui construyendo personalmente para poder respetarme a mí individualmente en la pareja o sea como que antes era muy distinta, vos me conocías hace 20 años atrás y era otra, era otra con José, era otra bueno con los chicos y ahora no estoy construyendo la maternidad pero con José en particular que hace tantos años que nos conocemos y que estamos, me costó mucho ir cambiando mi forma y esto, ponerle un límite no antes sí por ahí me lo bancaba más, esto pero no ahora no sé que esto no lo quiero más o sé que esto

Sí. Y bueno, ahí yo veo un cambio grande, porque me lo propuse y me propuse respetar eso.

Ana Tabocchini

¿Contame una historia de tu vida donde aprendiste el cómo, las formas que aprendiste a establecer Límites?

PaulaH

Sí, sí, con Facu por ahí, en la pareja fue el como a través del enojo. Creo que no fue muy sano por ahí eso. Después sí, el resultado fue sano porque así hice que logré establecer ciertos Límites o ciertas pautas que hicieron que hoy este no sé que me pueda manejar cómodamente, digamos, más cómoda, más cómoda.

No, creo que nunca termina de poner más Límites, porque obviamente somos todos distintos y cada uno intenta establecer los propios, creo que eso hizo que hoy esté cómoda donde estoy.

(Y lo dijiste a través del enojo y lo podías decir, si tú querías que haces lo de nuevo, ¿qué cambiarías?)

No sé, creo que sí, o sea por ahí si reconociera o tomara conciencia que esos son Límites, porque por ahí esto me costó identificar qué era el límite, ponerle un nombre, no, no es que no se hablaba de esa manera. Eran enojo porque me generaba... malestar ciertas cosas, será, no sé, como que yo identificaba eso, el malestar, la incomodidad y después podría poner un límite de que bueno esto no lo quiero más, no quiero estar más así.

Entonces creo que hasta que uno identifica el límite, quizás esto sí, si hubiera tomado consciencia de que era el límite, capaz que los hubiese trabajado de otra manera, porque era eso, o sea, era simplemente establecer ciertas pautas en la pareja que quizás no nos hubiesen llevado a enojo o peleas o...

Ana Tabocchini

También una pregunta más amplia es ¿Qué consecuencia viviste en base a estas especulaciones? ¿Cuál crees que son las consecuencias del establecimiento de Límites?

PaulaH

Creo que eso que decía antes, mayor bienestar y respeto por mí misma, a mí misma, digamos. Creo que sobre todo eso te da un bienestar, el tema de poner Límites que cuando no te han puesto... Ah, ya lo que incomoda que... que se siente y no hay nada más cómodo o más la tranquilidad que te da manejarte con los Límites que estableces, bienestar y comodidad

Ana Tabocchini

Estas experiencias influyen en la persona que sos hoy? Y en cuanto a vos como persona ¿Qué de la Paula de hoy tiene que ver con esos aprendizajes?

PaulaH

Yo creo que sí. Sí, porque aparte de esas experiencias que uno tiene, te acompañan en las demás experiencias. Entonces, inevitablemente lo que aprendes en una repercute en otra, en otras experiencias.

Entonces, ya esto no me volverá a pasar. sea, voy a intentar que no me pase en otra situación. Si yo acá allá, de esta manera, logré establecer ciertos Límites que me hizo bien o que resultó positivo, lo voy a tratar de replicar en otros, ¿no?

Eh, mucho. Mucho. Eh, la seguridad que te da establecer eh, Límites a los demás y establecer tus propias... Eh, sí, todo tiene que ver con eso. Eh, con la que soy hoy. Se me vino la cabeza recién casada o recién mudada acá y vivía 30 años otra edad, pero yo veo chicas de esa edad y son otras no son la Paula que yo era.

Ehm, y venía mi suegra, la mamá de José o alguien y deshacía lo que quería, de la manera que quería y si a mí me molestaba, era me callaba la boca o me acomodaba y bueno. Hoy en día no me pasaría o lo manejaría de otra manera porque hay algo que me molestaría internamente que tengo que establecer como hasta acá, sea, esta es mi casa y bueno, como lo construido hoy es como persona hace que, o sea, esas experiencias viejas todas creo que sirvieron de alguna manera para construir lo que soy hoy, ¿no?

Ana Tabocchini

¿Hay alguna otra información, historia, pregunta, que creas importante para esta investigación sobre “Establecer Límites”y que no hayamos hablado?

PaulaH

No sé, estoy pensando. Capaz que cómo se los Límites en la niñez o poco acerca de la historia, creo que tiene que ver en el cómo uno también se mueve con los Límites, ¿no?

Eso construido y aprendido en la primera infancia creo que tiene una repercusión directa en el cómo uno se mueve. Lo veo en mis hijos o lo veo como uno y lo veo comparado con otros, ¿no? Como uno establece Límites a sus hijos y como uno... que educa en esos Límites, es hoy la adolescencia, digamos. Tienen mucho que ver en cómo se manejan en esas en su vida. Después, obviamente, que uno construye arriba de eso y aprende y arma su propia experiencia y esto ya construye su vida. Pero creo que el tema de Límites es un tema fuerte en la vida de uno.

Y porque muchas veces uno tiene como, en mi caso, que reaprender y desaprender cosas, que esto que yo veo como que a veces soy literal en ciertas cosas y a veces no están rígidas el límite y uno puede moverlo, restablecerlo.

Entonces como bueno que por eso digo que representa el límite para cada uno tiene que ver también como uno lo aprendió, uno lo establecieron en su infancia o en su esencia.

#7 Entrevista con Noha

Ana Tabocchini

Si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce ¿Cuál sería tu presentación?

Noha

Soy Noha, ¿qué querés saber? La pregunta. Bueno, pregunta ¿qué querés saber abierto? Y nada, soy transparente y sincera. Pero bueno, si este propósito es investigar, espero tus preguntas y no te tiro todo mi volcán.

(¿Qué más es significativo como persona de vos?) La solidaridad, la empatía. Eso es lo que más significa para mí en mi vida, incluso en el día a día, solidaridad. En realidad es un poco también lo que me dedico, es a la escucha, el sentir, no tanto en la parte profesional, sino en casa también.

Un antes y un después, ¿eh? Hoy es eso. Antes, no. Si no sé si explorando, pero la vida me... me tocó dura y aprendí, aprendí que el camino no es por ahí, por la violencia por la sumisión no era por ahí, a lo mejor no sabía, poniendo Límites, para Límites dije, yo los aprendí a poner pero a lo mejor a los golpes.

Entonces voy por hoy, voy por ese lado, donde veo que o pongo Límites como alejo, y sigo por mi camino armonioso, en el cual encuentro, que sé yo, las cosas pero las resuelvo, o las trabajo de otra manera.

Mi entrenamiento, mi familia, la profusión y después sigue mi entrenamiento físico y mental, lo que es un buen combo, eso me ayudó mucho. Lo llevo día a día porque cuando no lo tengo, vuelvo a foja cero, al no saber poner Límites por ejemplo, al no saber decir que no y ya me desarmonizo. Si yo no tengo esa parte, mi trabajo, es como una balanza, ¿viste? Toda la parte zen de la escucha y la descarga, tienen que ir las dos de la mano. Una por demás o incluso al revés, mucho foco a esto, y mi centro, mi eje, se va para cualquier lado. Qué antes, cuando no conocía Artes Marciales, por ejemplo, tenías otro tipo de entrenamiento o un lugar de refugio, era la reunión con mujeres, con el partido, esto. Tenía siempre un escapé. Cuando no lo tuve, no estuvo tan bueno

Yo, digamos, soy una persona simple, me encanta la simpleza, directa si y no, sin nada de grises, ¿Está todo bien o está todo mal? O hay un conflicto y te voy, y es el hoy, pero no, es hoy, no de manera impulsiva, ni lo bueno ni lo malo, viste que es tratar de eso. Y creo que me siento bien así y el resto incluso me ve así un consejo o una bajada de línea capaz que me la piden, que saben que soy sincera por más que te quiera, te voy a decir, que por el bien del otro.

Ana Tabocchini

Con respecto a establecer Límites yo digo la palabra establecer Límites qué significa para vos

Noha

Un hasta acá, un no basta, es como llegar al límite de que te van a hacer daño, físico emocionante.

Es darte cuenta de eso y frenarlo antes de que... Frenarlo antes de... o uno va aprendiendo a no acercarse, detectarlo y si tienen la necesidad de poner ese límite Que es a lo que apunto hoy en mi cuarenta y tres.

Detectarlo y ni siquiera probar es firme ¿Por qué? Sí Por ahí como viene la cosa. Antes de llegar a poner ese límite que uno lo puede poner de forma amorosa o violenta o dura o lo que fue ese. Si es necesario lo pongo.

Toma distancia, alejarme, cuidarme. Cuidado

Ana Tabocchini

¿Qué tipos de Límites reconoces en la historia de tu vida?

Noha

Primero que en mi adolescencia y casi madurez, no sabía poner Límites, entonces era el trapo de piso de cualquiera hasta que vi afectada mi vida. Tuve una pareja muy, muy violenta y mi forma de poner Límites en ese momento fue con violencia también. Cuando la última golpiza, que yo lo puedo contar e incluso ya no me da tanto odio, es el papá de mi hija la más grande.

No tenía la fuerza ni la técnica ni nada para defenderme de la fuerza de un hombre, yo ya estaba embarazada. Pero me acuerdo que me dije, si no lo mato, me mata y mi límite es fuerte, agarrar un arma, apuntarle, me volvés a pegar y te mato. El tipo se meó en encima y me dijo, te voy matar, cuando me dijo, te voy a matar, yo ahí gatille, no salió la bala

Esa fue la primera vez lo vi, así, a un metro y medio, ¿paso 20 años. ¿Por qué tuve que poner límite ahí y no lo vi durante seis años? Fue un montón, dije, de alguna manera tengo que conocer el tipo violento en ese caso, ¿no? Al vínculo insano o al psicópata, era terrible.

Ese es como el recuerdo más marcado que tengo de poner Límites. Fue como, ahí está, acá. Decidía nunca más, nunca más no. Pasó muchos años en que alguien vino y me quiso violentar psicológica o físicamente. Esa fue mi primera manera de, tenía 20 años, de poner un límite, pero porque me vi el que me terminaba en el cajón, sino capaz que dejaba, que era como no poder decir que no y que va a pasar y que voy a esto el depender del hombre, era un montón. Y desde ahí me acuerdo que empecé a trabajar en el cuerpo, yo pesaba 44 kilos, menos que ahora, empecé a trabajar, a comer mejor, a trabajar, deje, empiezo por lo que se ve.

Y después conflictos o poner Límites siempre con la parte laboral. Trabajé muchos años en farmacia y es un comercio. Siempre tuve buena relación... Me quedé mucho, está todo bien, pero si hay que bajar un límite, lo bajaba, claro y sencillo, no me gusta, esto es sin tanta vuelta, eso, sentí que incluso el entorno era bueno, es re clara, listo, chau. buscamos otra forma, después con mi familia me costó un poco más, poner límite, porque era la polvorita, la mala, la que no me pueden decir nada, porque ponía Límites, hasta que nada, ya no me dicen tanto.

Hoy por hoy me retiro ya no llego al decir que así no porque no, a la primera que la veo o me alejo o soy sutil y tiro un mensaje no sé de lo cotidiano por ejemplo, estaría bueno que tires la cadena, de última si le erraste está el trapito y sabes bueno ya está... 2 3 lo hizo más de una vez no me escuchó... y en casa no nos juntamos, te saco de mi lugar, donde pautas y reglas de convivencia bien propias...

O esto o el de dejarme plantada con él, el tiempo vale, pasó algo buenísimo ¿te colgaste?

Un poco eso y después con mi tiempo a solas me cuesta por ahí, poner el límite de mi hijo, esto que hoy no me rompa las pelotas tengo a Juancito de 7. Entonces, trato de organizarme para poder tener ese espacio y ese espacio es no caiga de otra de mi vieja, ¿viste? El buscar mi momento de soledad es como que es innegociable, con la pareja lo mismo, necesito ese momento y lo aclaro en principio.

No sé si un límite, un control, un control de mi emoción. Bien, perfecto. No sé, antes de decirle, a explotar. Hoy ahí no es que tampoco me como la bronca, ¿eh? Sí. Lo digo de buena manera y me siento bien. ¿Viste? Es como... Nada, el otro es que voy a poner Límites en una ex amistad. Y fui con este tono de voz y dije, si te vuelves a acercar, te rompo todos los dientes. ¿Quedó claro? Sí, perfecto. Nos vemos que tengas un buen día. Y me fui. Y no fui en super tranquilidad. No necesité gritar, ni romper los dientes ahí.

Si hubiese dicho que no o me hubiese bardiado, bueno, ahí pasamos hasta acá. Pero fue ese límite y de afuera se vio una charla muy amorosa, pero el límite realmente la estaba dándole.

Ana Tabocchini

Contame una historia de tu vida donde aprendiste a “establecer Límites”. Aprendiste el cómo.

Noha

Bueno, pero fue de la... Así violenta de que se quitaría presa en este momento, si no hubiese salido esa bala, y se marcó, me dijo, probé, y ya estaba matado a la madre. Pero no me atravesaba ninguna emoción en ese momento.

Fue como más y fría, dije, los mato. Me ató, me ató, tenía la cabeza así toda bollada, porque no era cabeza, no tenía marcas.

Era como, basta, te mato, ya esta un problema menos para el mundo. Es el día de hoy que me arrepiento, porque después esa violencia se la pasó a mi hija, la violencia, con un montón de tiempo, hasta que ella pudo decir, basta, hasta acá.

Pero pasé de eso a mandarte la mierda con respeto

Ana Tabocchini

Contame una historia de tu vida donde te diste cuenta que querías “establecer Límites”

Noha

Me siento invadida. Me siento como que, vale, me dieron un lugarcito que yo no te estoy dando. Bien. Entonces ahí es como en la alarma.

Esto es el momento, porque... Te acercaste, te acercaste, te acercaste y yo te fui mandando mensajes y seguís. Bueno, ese es momento de la bajada sutil de línea.

Bien. No sé si es tan sutil. Siempre me da por la violencia...

No valorarme. Valoración. No me siento valorada. Pero lo siento como, primero como una angustia, ¿viste? No me escuchó. O bueno, primero eso no fui clara capaz con la palabra o cómo decirlo o intento de otra manera. No, no funcionó, me angustié y me enoja. Antes de enojarme en ese enojo, voy y le digo, hace rato que no me enoja. ¡Bum! Este pero es así. La pregunta también lo tuve que sacar y decirle. La próxima vez que lo hagas, te rompo todas las piernas. Ay, pero qué violenta, no. Todavía no fui violenta. Yo vos estás siendo violento metiéndote en Creo que no corresponde. Te dije tres veces. No lo entendemos. Me lleva eso, a querer romperlo a los otro. Me decirte che, dale...

Te digo tres, ala, ala, ala, ala, el último límite te parto si no estás entendiendo. Como poner recontra a ese freno para la otra persona que está loca, mierda, me posta que me va pegar.

Y creo que ahí como que se asustan y cumplen, pero no, ya no se asustamos tampoco, es que entiendan, de que no. Me ven como, pues rebuena, Noha. vamos a meterle el dedo en el c.. No, soy re buena, pero con esto.

Ana Tabocchini

Contame una historia de cómo aprendiste a establecer Límites

Noha

Empecé a aprender un poco con Sofía, mi hija. Entonces, por ahí el límite del tono alto, yo vi que la lastimaba, el llanto. Ahora busco otra manera de que ella pueda entender su cabeza de niña, su cabeza de adolescente, su cabeza de mujer.

Hoy, esta mañana, le tuve de poner también un límite ahí, que, si se lo decía anoche, cuando ella estaba cocorita, le iba a herir. La dejé, dije, me parece que esas palabras están de más. Nada más. Y esta mañana, que ya estaba de otro humor, señora, tiene 20 años ya. Le dije, a mí no me podés venir a decir que soy una boluda en la pelotuda. Ni sola ni cuando hay gente, soy tu mamá, podría ser tu amiga. Desde un lugar de escucha como mamá también. Pero esas palabras están de más. Ah, no me di cuenta. Me dijo. No va por ahí. Está claro. No me lo vuelvas a hacer. Bueno, no. Me lo vuelve a hacer y le pego un sopapo.

Chiquita, te estoy diciendo que no. En realidad un sopapo no le voy a pegar, pero un sopapo de palabra

Ana Tabocchini

¿Qué es para vos cuando vos expresas de manera física el límite?

Noha

Nunca llegué a poner mi límite físicamente igual. Papá, de chiquita era uno, dos, ¿qué pasaba en el tres? No sé. Es hacer física la palabra. Ese verbo de poner Límites, es hacerlo físico. Es esto, no te acerques. No te voy a romper, pero sí te voy a sacar de ahí, de alguna manera. Ya sea con un empujón, con algún golpe, con algún safe. O, si es alguien obviamente más vulnerable, mi hija, mi hijo, es un grito super elevado. Que se caga todo. Te dije que no ponele. Un buen grito y me dura seis meses. Porque nunca me ven enojada.

Ana Tabocchini

¿Cuáles son las consecuencias de establecer Límites para vos?

Noha

Yo al menos lo que es personal, gané paz, tranquila. Mucha tranquilidad. Porque lo establezco si es que va... Si la pifíe, me siento como el orto, pues la verdad que no me gusta. O voy, o pido perdón de toque, o sea, que me parece que te contesté. Remal y no era la forma de... Me siento como un poco, no con culpa, pero sí me angustia. Tener que gritarle a la gente que me entornó, ¿eh? Hay una situación en el lugar que estábamos en anterior, con unas peluqueras, y eran muy prepotentes, y la verdad que no me jodió, ponían Límites. Y yo dije, cuando se me acerque 10 cm más, la bajo. Porque era una chica muy violenta, una médica que tiene denuncias por violencia. Y dije la acomodo, no? Pero bueno, usé la violencia verbal, con ella. Sutil, ¿viste? ¿Cómo bajarle? Porque lo recibí tanto que también lo sé hacer.

Y bueno, en ese caso no me sentí mal, pero si es con mi entorno, sí. Si es como, como que no, no me gusta. Llegar ahí. Llegar a eso, la bajada de línea o a poner, porque no está bueno.

¿Qué me pasa? Por ejemplo... Mi vínculo amoroso. Ahora vengo bien. Tocó madera hace un año. Finalmente no me duraban, era un pedo en canasto porque... Se le decía, tres, cuatro, es

que ya estás. Yo no voy a estar toda mi vida dándole mensajes circular a este tipo para que entienda cuáles son los Límites.

¿Por qué esto que quiero? ¿Y cómo quiero vincularme? Porque no es... te lo digo y estás bien una semana y después vuelves a hacer lo mismo. Es innegociable. Yo ya no lo permito más. Por eso me divorcié, por eso no me duran las parejas. Porque era bajada y no entendía nada. Es que vos no la viste. Te dije diez veces que no. Entonces, el mejor día te digo hasta acá. Nos vemos, Disney, ojalá le quede un aprendizaje, no lo sé.

Me pasa lo mismo con la amistad, hay cosas que no me gustan y es mira hasta acá llego porque no compartimos y no quiero ni... herirte ni que vos me lastimes a mí.

Hoy con la pareja que tengo, encontrar ese momento de charla en que que es, se mas claro, que es lo que te jode, que es lo que a mí y lo vamos reviendo, porque se puede cambiar, también poder negociar eso y no ser tan estructurada, lo aprendí ahora, y esto, de poder construir entre dos es buenísimo, porque no estaba tan bueno, no me sigue listo lo descarto y no... hoy por hoy, siento eso, al menos con mi pareja, con mi hijo, que negociamos entre los dos, es muy abierto a mí, a mi mamá me gusta cuando me decís, ponéle esto, que me des tan poco tiempo de teléfono porque yo te ayudo un montón, me dice, ¿liste?

Entonces yo le escucho y le digo, sabes que tienes razón, bueno, pactamos esto? Sí, pactamos esto. Entonces lo puedo hacer con un niño, con un adulto, con mi maestro, mis amistades, así que construirlo es para mí la mejor manera que bajando línea. Hoy por hoy bajo la línea, para gente que no tengo un vínculo, súper cercano. Me pasa ahí.

Pero de toque. Donde estamos, que somos cuatro socias, ya saben cómo soy. Entonces, pero no soy la que baja la línea. Soy la intermediaria y hay una que es la que ejecuta por ahí. Es la más cara de orto, la ortiva. Pero ella se ganó esa personalidad. Entonces, yo soy la que va por ahí, bueno, te parece que pagues esa multa, ta, ta, ta, ta, ta. Que es yo, de forma amorosa, que a veces no logro, bueno, si aquí te notas son, ahí va, un, genial.

Cuando me dice, no, no me parece bueno, te paso con Moni, poné. Y ya queda ahí. Entonces, como el trabajo en equipo de poner Límites, hacemos eso, desde los suavcito, hasta darme la llave y le vas. Pero bueno, cada una tiene su rol. Sí, en el ámbito laboral no he llegado a eso. Si cuando el tope máximo no funciona, voy yo de vuelta y ahí sí voy a romper. Lo he hecho con dos terapeutas. Acá los hace una vez más y te rompo las piernas. Te las rompo. Porque está todo esto previo, ¿no?

Ana Tabocchini

Estas experiencias de vida, estos aprendizajes de establecer Límites ¿Crees que influyeron en la Noha que sos hoy?

Noha

Sí. Y yo era una Noha súper sumisa y callada. Lo que decía el otro estaba bien. Parte de la violencia que... me dieron, incluso desde chica, de no poder estudiar de esto al otro, de a poco al salir de ahí, me di cuenta de que No. no, no, me apagaron total y tuve esto de salir de ese pozo de mierda literal y poder ser yo con todo lo que me empezaba a valorar yo a decirme la verdad que no soy fea, puedo esto, puedo tener este rebajo, puedo esto y lograrlo y sentirme bien, sentir que también al otro le hacía bien al entorno. Cuando estaba en el podio por así decirlo me casaban de vuelta y no la vi, no la vi, no la vi, tuve ocho años bajo el mando de un tipo que me empezó a apagar y cuando noté que no le gustaba que me vaya bien por así decirlo que sea, yo de lo cual se enamoró supuestamente y ya está acá y no me importa nada, no me importa estar dándole la teta a mi hijo tener para comer, pero es hasta acá. Yo creo que, y me prometí mi misma que esa Noha no ya está.

No murió. Tuve un episodio, en una lucha libre, un sábado, que yo pensé que ya estaba, la verdad que en esta también trabajé mucho, la violencia, la recibir y llevarme a momentos de estar en un cuarto, y que me pegaban, trabajarlos, trabajarlos, que nada, sin llorar o con esa angustia o recuerdo, y pensé que ya estaba resuelto y ese sábado, nuestro, en lucha libre, y Facundo era súper cuidado, ¿viste?

Y yo por así decirlo, y nosotras, los estudiantes somos las chapa, las locas, las locas, ven así, nos tienen como un poco de miedo por así decirlos, porque no saben con que se van a encontrar.

Es como que somos violentas por así decirlo, y me confíe y recibí un sopapo atrás de que te desnucó para atrás, y fui con toda la furia, y obviamente quien cuidaba ahí, vio, y me se me cerró la garganta. No pude respirar más, me sacó el maestro Teo y la maestra Rita hasta que pudieron volverme a abrir el pecho, ¿viste?

¿Qué onda? ¿Qué pasó? Porque no es que me golpearon en la boca de estómago o algo, y me llevó un momento donde yo también fui a parar a guardia por lo mismo, pero después fue una piña del papá de mi hija, que se me encerró el pecho y llegué a duras penas a la guardia ¿viste? los bronquios era no querer a vivir más, creo. Así que mi compañero me sacó gracias, me dijo, por qué no haces una meditación, me la guió, me dijo enterrar a lo que queda esa Noha y que floresca la Noha nueva, eso hice ¿viste? Mira que estoy... Me puso piel de gallina, pero bueno, siempre de alguna manera viste esa memoria celular que empecé a ver y bueno, cómo lo resuelvo. Por eso he tratado de cuidarme. Esto estableciendo Límites, dando, mostrando.

Ahora el que hizo voluntario es esta persona de para la mujer y de repente tengo muchas mujeres que viven violencia entonces eso el recibirla y bueno realmente creo que hoy un poco lo sané entonces puedo transmitirle las herramientas o una palabra un gesto que a la otra le sirva. Yo no lo tuve, entonces entonces, hasta que encontré esto de artes marciales. Entonces me quise acercar a estas mujeres, que quizá llegan a los 60 años y que me decían, o sea, no quiero más esto, me decían, no quiero más esto con mi compañero, violencia económica, física, abusos, un montón, entonces, bueno, entonces ¿qué puedo hacer? No

puedo ir a su casa a partirles la cabeza porque no me corresponde, es que ellas aprendan esto. Entonces, sigo metida en eso, pero desde otro lugar.

Y como le digo siempre a las mujeres, ya le he hecho de caminar en la calle, bastante temerosa o para adentro, son presas fáciles. Si nos vas erguida, caminando firme, no te digo perseguida, pero firme con pisada firme, ya tipo la piensa, así no sepa pegarse, gritar.

La voz es una herramienta de defensa. Y buscando... ¡Wow! ¿Cómo? Y tengo muy flaca y caras de... de miedo. Yo veo todas las miradas, ¿viste? Caras de terror. Ahí estaba con el papá. ¿Viste? ¿Me vas a hacer una foto?

Mira, como, ¿viste? Todos esos miedos que te consumen por dentro. Y es lo que a mi hija le digo, no ¡Wow! No. Por ahí no.

Ana Tabocchini

¿Hay alguna otra experiencia o dato que crees relevante para esta investigación?

Noha:

Que pasa cuando no se establecen los Límites, las cosas que no se ven que se rompen. Si no me opongo, algo en mi se rompió, el silencio. Me la guardé y me la comí, que pasa si no se establece el límite, qué pasa con el vacío.

#8 Entrevista con Rosa

Ana Tabocchini

Si tenés que presentarte a alguien que no te conoce, por ejemplo yo, ¿cómo te presentarías?

Rosa

Bueno, me considero una persona buscadora, buscadora de profundizar mucho en mi autoconocimiento y muy particular porque siempre tengo una mirada muy distinta que el resto de las personas y muy profunda, intensa.

Y mis prioridades son como la búsqueda personal, el sentido de la vida y, bueno, una gran transformación fue tener hijos y a partir de ahí, todo lo que les pueda llegar a ellos y vengo de una familia muy compleja, todo lo que yo pueda transformar como mujer justamente y todo lo que pueda modificar para que ellos sean un poco más libres.

Soy muy espiritual, muy curiosa y amo escuchar las historias de las personas y profundizar en eso, en moverme, conocer. Me gustan mucho.

Ana Tabocchini

¿Qué quiere decir para vos “Establecer Límites”? En ese sentido, ¿qué tipo de Límites podés reconocer en tu historia de vida? Considerando niñez, adolescencia, adultez.

Rosa

Bueno el establecer Límites para mí en este preciso momento es una de las cosas que más me ha costado pero que últimamente más fuerte siento necesario, siento que la sociedad está como yendo a que todo sea ilimitado y bueno justamente para conmigo o para, bueno, fundamentalmente con mis hijos porque es algo muy importante para mí...

Empecé a darme cuenta de lo necesario, que son los Límites y establecer Límites sanos que contengan, ¿no? Y vengo de una familia muy limitante, entonces después me fui al no tener Límites y justamente es como un juego que continuamente vengo trabajando porque al principio intenté tener una forma de ser sin Límites y bueno, algo que me quedó mucho, que una vez por ejemplo con mi hijo mayor que iba a un colegio onda Waldorf, un jardín en realidad yo lo que veía era que los niños no tenían Límites sino estaban buenos es como que justamente tengo una dualidad entre el límite y el no-límite y fue un psicopedagogo y me quedó la frase que dijo que hasta el mar necesitaba el inglés y con mis hijos me ha pasado de este juego siempre, de hasta qué punto sí y hasta qué punto no y hasta lo he visto en la lenguaje corporal de mi hijo, de decir basta y la necesidad del límite es que encauza y direcciona y a su vez veo como mujer como he sido siempre una persona que me gusta mucho agrandar y caer bien y todo y el no límite me ha generado consecuencias hasta en lo personal muy complejas.

Y como ahora, después de muchos años de trabajar esto, sobre todo en las otras personas, en mí me cuesta ponerme Límites sanos, el rechazo que siento al establecer Límites. Pero últimamente, con el que firme el establecer Límites, tengo que, justamente en lo que estoy transitando en este momento, el desafío y la templanza para sostenerlos y cómo ese límite después ordena.

Poder generar un orden, que me permita a mí una estructura, que me contenga para poder direccionar mi camino. El límite como algo que me genera una frontera para... yo siento que me mimetizo, por eso para mí el límite es difícil, por eso para mí el establecer Límites considero que es como... usaría la misma palabra, por eso se me complejiza no?

Pero como establecer fronteras para yo poder encauzar mi energía, sí, y eso, generarme un orden para poder avanzar, ¿no?

Encausar mi energía y también contenerme yo misma, ¿no?

Ana Tabocchini

¿Qué tipo de Límites podés reconocer en tu historia de vida? Se me ha sido muy amplio.

Rosa

Quizás en relación con esto de muchas veces, por querer agradar y complacer. Creo que tiene mucho que ver con mi formación y quizás con mi personalidad. Suelo... Dejar que la gente atraviese Límites que serían sanos para mí con tal de pertenecer y agradar y que muchas veces esa incapacidad de poner y establecer Límites que me permitan expresar mi ser, digamos, me auto-limito o dejo que el otro pase ciertos Límites que no serían sanos para mí con tal de que la gente se sienta cómoda

Considero que por ahí al no poner Límites, sí, yo mismo me auto limito. Al permitir cosas, por no poder establecer Límites de mi espacio personal o de mi expresión, eso me condiciona.

En lo personal, te lo voy a decir con un ejemplo, que por ejemplo, en un tiempo que yo era autónoma, sí, me costaba mucho poner mis Límites del tiempo, desde el tiempo, ¿no? Al ser autogestiva continuamente estaba en estado de producción, o mental o físicamente, y no podía establecerme yo mis propios Límites del tiempo de disfrute, en el tiempo en que por ahí me iba al lago con mis hijos.

Yo continuamente estaba haciendo actividades que me generen recursos para seguir produciendo o intentando ver cómo generar producción y me di cuenta de que me costaba mucho por ahí generarme yo un límite entre mi tiempo productivo y mi tiempo de disfrute.

Ana Tabocchini

Contame una historia donde vos hayas querido establecer mi mente, más allá de que lo has hecho o no, tiene más que ver con la sensación del querer, cómo se siente, cómo se piensa, qué pasó.

Rosa

Bueno, uno de los Límites más fuertes que por ahí ha sido bisagra... Cuando yo estaba en modo familia, en matrimonio, había tenido mi segunda hija y mi exmarido quería tener relaciones sexuales conmigo y yo no lo sentía. Y esto que sentía la necesidad de establecer el límite porque yo sentía que lo hacía por el deseo del otro y no por un propio deseo.

Y llegó un momento en que dije no, yo no voy a tener relaciones, no lo siento. Y eso desencadenó, separación...

Pensaba que... Tenía que estar a disposición del otro para estar que está a ser sus deseos y no las mismas, yo ya me sentía como resignada y que el no establecer ese límite era lo que permitía que esa estructura se sostenga, que era la estructura familiar, ¿no? Y para mí me.... sentía un objeto, era como un electrodoméstico más, que tenía que cubrir una función y una función que iba más allá de mi misma, de mi propio deseo y de mi propio cuerpo, ¿no es cierto? Y eso fue muy fuerte para mí hasta que pude establecer el límite y me puse firme. Y fue un diálogo igualmente muy profundo porque al haber sufrido abuso familiar de un

hermano y haber venido a Bariloche y empezara a recordar y ahí empezara a darme cuenta de eso, por ejemplo el tema de la sexualidad para mí siempre fue muy complejo y venía trabajando internamente mucho en el lugar donde nos ponemos y venía sintiéndome muy drenada en todo lo que debería ser como mujer misma, que quizás tengo esto de yo sé como muy abarcativa en mi pensamiento, y venía desmenuzando como habían sido mis abuelas, habían sido las mujeres de mi familia, en que debían ponerle el cuerpo para sostener, dejándose a atravesar sus propios Límites que son los más profundos.

Y hasta socialmente también como la mujer está en un lugar al servicio de, y bueno, y el embarazo de mi hija fue como determinante, y ahí me puse firme y dije, esto debe ser respetado, por más que llegó una consecuencia que la padezco, hasta el día de hoy porque el no quebrantar ese límite que me puse yo y va a ser fiel a mi propio deseo, desencadenó que todo se rompa.

Te pongo el ejemplo que yo soy muy particular y por aquí tengo cosas que me van y vienen como si fuese de, puede ser mi imaginación o puede ser como situaciones que yo veo y puedo vislumbrar lo que le hubiese pasado a mis abuelas o cosas así y bueno al establecer ese límite mi ex marido me pide el divorcio mi hija era recién nacida yo pedí un tiempo como para para yo ubicarme... porque yo no quise repetir la historia familiar pero su vez cuando nacieron mis hijos me volvía más de casa yo era una mujer independiente libre y todo y me quedé en casa cuidando los niños dependiente del marido como que toda la estructura que yo negaba que iba a repetir la perpetué no y y tuve que justamente en estas fechas están siendo 10 años de eso mi exmarido me pidió la separación yo pedí un tiempo de un año con mi hija tenía meses y el dio porcentado que ya tenía la libertad para para hacer su vida por más que vivíamos hoy mismo techo y me desperté y no estaba, estaba con una mujer le pedí que vuelva y cuando volvió

y me hizo así en la mano y me dijo es que alguien me tocó, algo así me dijo y yo dije no esto no lo acepto ni por mí ni por la nena que está ahí y en ese momento sentí como si era el abuelo y tengo el registro de que una bisaguela mía tuvo catorce hijos y yo hecho constelaciones y un montón de trabajos y sentía eso de la mujer al servicio del deseo del hombre yo decía ninguno era voluntario y en ese momento dije no yo corto con esto ni por ni por los que vienen esto no es aceptable, pero sentí esa fuerza, esa fuerza de liberación, de decir, por más que tenga que pagar consecuencias por esto, esto no se perpetúa.

Ana Tabocchini

Contame una historia donde vos aprendiste cómo se establecen Límites

Rosa

Bueno, escucha, a veces me lo cuestiono porque no sé si he descubierto el cómo, pero me doy cuenta de que a mí la fuerza me la da el enojo. Y a veces en lo personal voy rumiando mis pensamientos, voy analizando las situaciones que en las cuales siento que no tengo, no se están respetando mis Límites y voy dejando que eso vaya sucediendo.

A ver cómo. pero mi mente está continuamente analizando, reflexionando, muchas veces observo, analizo y voy recibiendo a ver cómo se mueve el otro, como yo y por lo general soporto, aguanto, soporto, aguanto, callo y en un momento hay una fuerza que viene generalmente del enojo y cuando establezco los Límites son con ira y con el enojo y en esos momentos digo todo lo que me he podido decir y por lo general lo digo de una manera muy vehemente, cada vez más y encima. Porque siento que he sido muy sumisa por muchos años de mi vida y después del quiebre de la separación me tuve que reinventar, lo sigo haciendo digamos, pero cada vez mi nivel de tolerancia a que los Límites propios sean más avasallados, cada vez tengo menos tolerancia a que mis Límites no sean respetados y por lo general la fuerza me la da el enojo.

Entonces cuando como los pongo, los pongo con vehemencia, con mucha fuerza, con esta sensación de decirlos de planteados y de enfrentarme ante la persona. Bueno, de la su misión lo hablo de cómo fui por muchos años de mi vida, sí, quizás me percibo una persona muy sumisa, desde mi niñez, mi adolescencia. En mi juventud ya dejé de ser sumisa, pero bueno, con mi pareja sí, era bastante sumisa, tuve una relación muy larga, en lo laboral también, y el momento de la separación y la fuerza que me han dado mis hijos también, fue como el ya no permitido. En eso que percibo yo como el límite sano, ahí empecé a tomar la fuerza por... y sí. Ahora mi actitud ya no es más sumisa, pero sí de mucho análisis y observación.

Y no dejo por ahí... algo de cuenta que, pero estoy continuamente observando, analizando, estudiando a las personas, hasta que voy avisando, sí, voy diciendo, ah, yo cuando tengo que callar, pero cuando ya veo que está por repetirse situaciones, donde se me están traspasando los Límites, ya no las dejo pasar.

Que por aquí y ahora que está pasando al nivel laboral, que... en la vida el dueño es muy parecido a mi exmarido y en esta vez no estoy dejando pasar situaciones que antes por ahí sí dejaba pasar y a su vez me estoy dando cuenta que tengo que encarnar como una parte muy masculina en mí que quizás era más difícil, masculina la percibo como más de fuerza y de agresividad, no agresividad violenta pero sí de comunicación ya no tan diplomática y a su vez me doy cuenta que cuando me pongo, son hijos del rigor, que cuando me pongo en firme y acá no pasarás, hay algo en el otro que deja de generar este mecanismo de que era pasar al límite. Pero no logro serlo de una manera armónica, por lo general, los pongo con firmeza y si agresividad verbal no le falta el respeto, pero sí de decirlo. No. No genero discusión. Pero sí, cuando empiezo a hablar, el otro no tiene estompe de retrucar lo que digo. Y lo digo, sí, yo me noto percibo como violenta en ese momento, porque hablo. como fuerte, con fortaleza, y esa es como el canal que tengo para poder decir lo que no he podido decir de una manera...

Ana Tabocchini

Nombraste las consecuencias de que las personas se alejen, las estructuras se arruman, consecuencias, lo que contestó yo para que no te des a preguntar eso, y por si quieres agregar

a las más consecuencias de encauzar tus proyectos, o como de ir adelante, ¿hay una otra consecuencia de hayas recibido de establecer Límites?

Rosa

Bueno, también, sí, estoy sintiendo consecuencias positivas, sí, orden, que dan un orden, por ejemplo, y bueno justamente en este momento que lo estoy viviendo tanto en lo laboral como en mi ex marido y que después de haber establecido estos Límites o sostenerlos, que por ahí lo que más cuesta es justamente el sostener, el límite, bueno, es muy reciente por ejemplo lo laboral que al decir no hasta acá, yo hasta acá, hasta acá, me ha dado que esto se estaba produciendo una violencia pasiva de ir tiki, tiki, tiki, tiki, tiki, me redituó en lo laboral por ejemplo, económicamente, porque yo lo que plantié fue justamente eso, de que no se estaba avanzando mi labor, y en el cambio de ubicación de los otros.

Y con mi ex marido me está pasando lo mismo también, eso es del límite y hasta acá, hasta acá, hasta acá, ya hay algo que está haciendo que el otro tenga que ubicarse. Que ya no pueda, al no poder sobrepasar ese límite y seguir siendo sostenido, que tenga que hacerse cargo el otro, de su desorden, de su...

Ana Tabocchini

Bueno, la persona que sos hoy, ¿todos estos aprendizajes de establecer Límites, de alguna manera crees que influyó en la Rosa que eso soy? Sí, enormemente. ¿En qué forma? ¿Qué es de hoy?

Rosa

Toda, toda, toda. Hay una frase que me gusta mucho que un mal es un bien fuera de tiempo. Y quizá mi vida, cíclicamente, hace que yo entre en procesos como de transformación. Y por más que paso momentos muy oscuros, cada vez salgo como más fortalecida. Y hasta más liviana. Me cuenta que también el... Toda esa muerte que siento termina fortaleciéndome y dándome más seguridad en mi misma. Bueno, te pongo un ejemplo más que quizás que justamente ahora me está pasando también a nivel familiar.

Yo vivo en una familia archiméaga católica donde, para afuera, éramos una familia bien y por adentro pasaban cosas. Turrubísimas. Eso ha hecho que ser excluida. alejada en familia, y con los años, las fuerzas de sostener mi verdad y por ejemplo algo muy tangible que mi madre es una figura muy particular, yo cuando empiezo a descubrir el tema del abuso se lo planteo a mi padre en una carta, esa carta hace que después no lo vea más, a lo cual al mes de yo haber escrito la carta, me dijo que haga de cuenta que no había escrito ninguna carta, tuve que vivir el rechazo de no poder llevarlo en sus últimos años y mi hermano mayor es el que ha abusado de mí, es muy afín a la familia y todo, siendo grandes sus hijos me vinieron a buscar y de mi padre yo no tenía ningún tipo de apoyo, yo consideraba que al menos aceptar la información que yo le había brindado y eso y ocho años después de haber escrito esa carta y después no lo vi más, ahora el 9 de diciembre fue un cumpleaños y ese día murió y sentí y por ahí es una percepción mía pero fue muy liberador para mí porque su gesto fue como que dejo una

marca, entonces un trabajo de años de seguir sosteniendo mi verdad y sacar a la luz y no sostener estructuras tóxicas ni enfermas me vienen dando esos pequeños destellos de regalos que son inconvenienciables e invisibles, pero que me muestran de que con perseverancia y y el sostener al límite, hoy estoy viendo que está dando frutos

#9 Entrevista con Florencia

Ana Tabocchini

Bueno, la primera pregunta. Si tuvieras que presentarte con alguien que no conoces ¿Cuál sería tu presentación?

Florencia L.

Bueno, mi nombre es Florencia. Tengo 45 años. Me acabo de recibir de psicóloga. Me falta el TFI, pero me considero recibida por un esfuerzo muy grande. Me considero una persona extrovertida, muy honesta, muy sincera, muy empática, quejosa, no sé, una persona quejosa a veces. Por demás, es algo que estoy trabajando. no sé si hay una palabra para esto, me considero una persona que le gusta disfrutar de la vida, o sea como que veo siempre, trato de ver siempre el vaso este lleno y me considero una persona resiliente, muy resiliente. Creo que eso es lo que más me definiría hoy, quizás por mi historia personal hoy, no sé, pero siento como que eso sería lo primero. Sí, creo que eso.

Ana Tabocchini

Establecer Límites ¿qué quiere decir para vos?

Florencia L.

Para mí, establecer Límites significa poder decirle al otro, che, hasta que no. O sea, esto me incomodó, esto no me gusta. Como sí, marcar cuando algo te parece que no está bien, poder decirlo. Sí, creo que básicamente más que nada es eso, poder decir che hasta acá, o sea, esto no me gusta, esto me incomoda, esto no lo quiero así. Eso es establecer Límites.

Ana Tabocchini

Bien. Y en tu historia, ¿Qué tipo de Límites puedes reconocer que hubieron?

Florencia L.

Mira, hay Límites tanto personales como Límites con otros. Límites personales, justamente esto de, por ahí no se lo manifesté al otro, pero dije hasta acá llegué, o sea por ejemplo en mi relación de pareja ahora que me separé, no sé si logré manifestar tanto lo que no, a él, pero sí a mí, si bueno no, listo hasta acá llegué. O sea que también siento que tiene que ver con una cuestión de estrategia, o sea sí estratégica de que de nada me sirve explicarle a él por qué esto

no, porque nunca lo va a entender a mi forma de verlo y ya era perder el tiempo, entonces como que aprender a decir yo hasta acá llegué, esto no va más sin explicar tanto el por qué, y después... esto, ¿no? O sea, por eso te digo, no lo manifieste.

Y después sí en cuanto al otro, por ejemplo, se me viene con una compañera de la facultad, que realmente la pasé muy mal al principio, porque yo personalmente me exigía un montón, sentía que ella sabía mucho más y que tenía que responder, y que todo el tiempo está buscando ser compañera y amiga y este último año pude decirle, no, o sea, este es el vínculo que yo encontré, que creo que me funciona, yo no voy a ser tu amiga, a mí no me suma, o sea, y le pude explicar todo el por qué.

Sí, este, bueno, nada, y siento como que, bueno, esto me estoy yendo de mambo por ahí, (no, está bien.) No, como que siento que realmente me cambió mucho esta forma, porque si bien hasta ahora por suerte como que tuve buenas respuestas, por decirlo de una manera o sea tanto es desde los Límites personales, como con los demás... seguramente en algún momento ponga un límite y me mande la concha de la lora no se osea todavía no me sucedió de hecho por ejemplo también me pasa con mi vieja. Con mi vieja he puesto un límite de decir bueno ya está Florencia me pongo el límite a mí, o sea mamá no va a cambiar, no vale la pena seguir discutiendo, o sea desde ahí el límite. este... pero siento como que me cambió como persona, como que hoy me siento más genuina entiendes como que soy yo la que realmente manifiesta lo que si no se lo guarda.

Claro que eso que podría llegar a decir no suma nada (en cuanto al exmarido) porque del otro lado hay una pareja que no va a cambiar

Qué es lo mismo que con mi mamá. Lo que pasa es que con mi mamá no puedo decir chau listo si te he visto no me acuerdo o sea lo puedo hacer pero no hubo algo concreto como para decirle chau si te he visto no me acuerdo, en cambio bueno con una pareja con una amistad tranquilamente lo podría hacer, si realmente no me suma la otra persona me lastima y todo listo bueno chau también podría suceder con mi mamá en realidad más que nada fue el ejemplo de que la realidad que mamá, no es que me estaba lastimando era un límite de que para y ella estaba haciendo algo mal con respecto a ella.

Llegó un punto en el que dije, listo, no tiene sentido seguir tratando de explicarle que está haciendo mal las cosas, no va a cambiar, me pongo el límite a mí, aceptala como es, total a mí no me jode. En cambio, con lo otro fue distinto, es tipo, ché, esto no me está gustando, esto a mí me está molestando, esto a mí me está lastimando. No se lo voy a explicar porque no tiene sentido, porque no tiene sentido dos dedos de frente para entenderlo, pongo un límite de hasta acá llejé y listo.

O sea, me cuesta porque cuando lo veo me dan ganas de explicárselo muchas veces, pero logro igual establecer ese límite, porque digo no, porque además es contraproducente para mí.

Ana Tabocchini

Bien, buenísimo, ahora entiendo. Bien, entonces hay Límites referidos a poner Límites expresando y poner Límites sin expresar y también referido a la ayuda, un límite en la ayuda que brindas.

Florencia L.

Totalmente, un límite hacia el otro y un límite hacia vos misma

Ana Tabocchini

Perfecto. Y, Florencia, quiero ir como si fuéramos en cámara lenta, en el momento en que sentís, pensás, donde aparece el, quiero poner un límite.

¿Cómo es ese momento, antes de hacerlo?

Florencia L.

Con mi compañera de facultad me re paso, porque pensé si lo hago con esta piba si no funciona no me va a doler, peros si funciona me voy a sentir empoderada...

Lo que pasa es que no siento que sea algo que se me da en un momento, se entiende. Como decir, no sé, tengo sed, listo, el cuerpo me manifiesta que tengo sed, voy, me sirvo agua, lo hago. Siento que el poner Límites, en mi caso, por lo menos hasta ahora, capaz que ahora que lo estoy implementando sea como algo tipo respuesta inmediata, que ojalá surja, siento que es como un proceso estoy haciendo, siento que yo desde que empecé mi carrera ahora, cambié mucho, entonces podría decirte que en estos cuatro años... te diría los primeros tres años, hice todo este proceso de entender que puedo poner un límite, de entender cuáles Límites quería poner, como empezar a conocerme a mí misma, ché, esto me gusta, esto no me gusta, y en base a eso empecé a poner los Límites, entonces me cuesta un poco manifestarte la sensación en el cuerpo porque no es algo inmediato, como que es más fácil decirte la sensación de cuando sucede bien, que es esta sensación de empoderamiento, de sentirme fuerte, de que lo logré, lo hice, y que encima me salió bien, porque por ejemplo hasta ahora no ofendí a nadie, entender si no todo lo contrario, que también se nutrió el otro.

Es que creo que para poner Límites sí o sí tenés que conocerte y no pensar tanto en lo que quieren los demás. Yo siento que tengo 45 años, hasta hace 4 años yo vivía para lo que pensarán los demás, yo vivía para lo que querían los demás.

O de hecho yo me separé ahora y fue tipo qué quiero, qué me gusta, no tenía nada más puta idea porque todo lo que me gustaba, todo lo que quería era en base a la persona que tenía al lado. Entonces siento que el poner Límites si o si va de la mano o de ser genuino con uno mismo y del autoconocimiento.

Sin autoconocimiento, sin conocerte a vos misma, bueno, saber qué límite es poner. O sea, para mí el límite es saber lo que no te gusta, lo que no va.

Bueno, hoy, por ejemplo, o sea, en ejemplo concreto, bueno, no sé, hoy, por ejemplo, pienso en... Bueno, estoy mucho en la pareja, porque me separé.

Bueno, o por ejemplo, con el laburo, hoy siento que... El laburo es encuadre, lo que me dijiste se respeta, o yo laburo, no voy a laburar de más. No tengo nada que demostrarle a nadie. sea, siento que en general, o sea, hago mi laburo bien. Y si no te gusta, besito y chau.

No, de hecho, te doy un ejemplo concreto. no sé si te lo conté. Bueno, ese ejemplo, sea, hecho, ayer lo hablaba con las chicas. Si a mí, esta mina, sea, yo le escribí, habíamos quedado que el 8 de enero yo arrancaba, que era miércoles. Si bien ella me dijo que yo tenía que ir el Martes, esto te lo explico para la entrevista. Si yo tenía que ir, que yo sabía que tenía que ir Marte, si juegues a ver al nene, ella me dijo el 8 de enero, no me sorprendió que fuera miércoles, porque supuestamente yo iba en la entrevista con los padres.

Yo el martes, a las 7 y media de la tarde, le escribo. hola XX mañana a qué hora tengo que ir. La mina me escribe 9 y 20 diciéndome hola Florencia me olvidé de escribirte no te pude confirmar arrancas ya a las 10 de la mañana.

Hace dos años hubiese salido corriendo y a las 10 de la mañana estaba ahí. (¿Y qué cambio?) En que no o sea no permito este tipo de cosas o sea no permito. El volvete o la falta de respeto no sé cómo llamarlo o sea la falta de encuadre o sea en cuanto a profesionalidad en este caso o sea no es profesional, entiendes sea de hecho la respuesta correcta de ella hubiese sido, si me escribís además a las 9 y 20 porque encima yo te escribí 7 y media, si por ahí no sé me escribí 8 menos 4 y me dice, mirá la verdad fue un error mío no me di cuenta podrías venir hoy a las 10 y ves que no podés está todo más que bien porque como hacerse cargo de lo que de lo que a cada uno le compete. Y si encima me escribiste 9 y 20, la respuesta tendría que haber sido, Florencia, olvidate, me olvidé reconfirmarte, evidentemente fue un error mío que te dije el 8 de enero, en realidad arrancamos hoy, pero no te preocupes, nos vemos el jueves.

(Florencia, qué pasó para que ocurra este cambio?) Que hoy yo me conozco, que hoy me conozco y sé lo que quiero y no quiero, y no quiero elaborar con gente que cree que pueden manejar mis tiempos, entender y que no es profesional, o sea.

(¿Y qué pasó? ¿Cómo llegaste a conocer esto en vos?) Me separé. Me separé y me di lugar a eso, hice un insight de decir, para, o sea, realmente ahora estoy sola y si yo no me conozco, no voy a poder salir adelante, porque si no sé lo que quiero, no sé qué metas voy a querer.

¿Cuál es el camino? ¿Cuál es el objetivo? ¿A dónde? ¿Hacia dónde tengo que ir? Lo cual no implica que el conocerse sea divino, o sea, la paso para el oro, toda vez es por como me conozco, pero bueno...

Ana Tabocchini

Contame una historia de tu vida donde aprendiste a cómo establecer Límites

Florencia L.

O sea, ¿cómo aprender, o sea, el aprender a cómo poner el límite? Es que no sé si tuve que aprender, o sea, como que realmente si me lo pongo a pensar cierto que estaba inato en mí, solo que yo no lo dejaba surgir por este miedo.

Creo que en realidad no aprendí tanto a cómo poner el límite, sino que perdí el miedo a perder al otro por poner el límite. Bien, como que me di cuenta de que no necesito de un otro. sea, ¿me encanta estar con un otro?

Puede ser, o sea, mi parte. Todo un otro hablo en general, no estoy hablando de una pareja. O yo sola puedo. Entonces, como que si yo sola puedo. y bueno pongo el límite que no lo aprendí o sea la forma porque mis formas es o sea como que si te tengo que definir cómo pongo un límite lo pongo pensando en el otro de manera empática tratando de no lastimarlo todo lo posible pero sí siendo muy clara muy de encuadrar muy precisa y siento que así soy en general o sea para todo para cuando tengo que comunicar lo que siento para no es que para poner un límite cambia mi forma de comunicación es la misma creo que lo que aprendí es esto de el perder el miedo a perder a un otro por poner un límite no sentirme querida porque le digo al otro que no. Siempre estuvo lo preciso, porque muchas veces es incomodo establecer un límite, porque creo que a nadie le agrada es como que creo que lo primordial bueno es esto de ser genuino con uno mismo y conocerse y después si quieres que lo pongan palabras concretas o sea tenés que ser muy claro conciso y preciso en comunicar ese límite o sea lo cuál no significa que muchas veces el otro le interprete de esa manera. O sea bueno si ves que funciona genial y si ves que no funciona, te procesorás de ver qué entendió el otro

Ana Tabocchini

¿Hay algún límite que hayas estableció que si lo tuvieras que hacer de nuevo cambiaría algo?

Florencia

Sí o sea, no sé si no... no es que la palabra no es si, o no, o sea con respecto a mi ex pareja me gustaría poder comunicarle un monton de cosas porque siento que para mi sería funcional desde lo emocional pero no sería funcional a nivel práctico en el que estamos, entonces sí quizás dentro de seis meses o un año donde yo ya no esté más conectada con este pibe, más que solo por los perros, pero tenga mi casa, me haya dado mi plata, yo tengo un sustento, si siento que todavía me dan ganas, y capaz que sí ahí le diría todo lo que le tengo que decir, sin esperar nada de que él entienda, pero si se lo diría, como que siento que lo tengo atragantado acá, como que es estratégico no decirselo

(el límite por una situación contextual) Claro que lo haría en todas las situaciones que me pase eso. Si pudiera, lo que pasa que bueno, también siento que o sea, hoy lo que hago es escribo en un papel, porque justamente siento que lo estratégico es eso.

No me suma decirselo a esa persona lo mismo con mi vieja. No me suma seguir desgastándome y explicándole a mi vieja con mi vieja es más ameno porque ya te digo no es algo que me hace a mí.

Es algo que yo creo que se hace ya es ya. Entonces, como que bueno, es distinto, pero sí, creo que eso.

Ana Tabocchini

¿Qué otras consecuencias podrías como nombrar de estas experiencias?

- Florencia L.

No, creo que ya te dije todo, quizás si tengo que sumar algo más, siento que la consecuencia de seguir conociéndome a mí misma, porque cada situación es una experiencia distinta de la cual no siempre resulta, sea, que resultan situaciones distintas y como que voy aprendiendo, como que hoy estoy muy en ese proceso, viste, aprender de todo lo que no significa, porque parezco un libro de auto-ayuda, la paso para el ogete muchas veces, o sea, la paso muy mal, pero bueno, siento como que realmente estoy muy, muy como compenetrada en esto, de que bueno, tengo que aprender, lo cual no significa que aprender sea no sufrir, o sea, muchas veces sufro de eso, pero bueno, pero creo que es eso, sumaría como más aprendizaje, porque yo y estoy más enfocada en eso.

Ana Tabocchini

¿Consideras que estas experiencias han aportado a la persona que sos hoy?

¿En qué? Si vos sacarás una foto a la Florencia de hoy. ¿Qué lo que hay hoy en Florencia es debido a estas experiencias?

Florencia L.

Si re!

Bueno, creo que esto que te venía diciendo, como que hoy me siento más genuina, más espontánea sería la palabra como más. Bueno, yo soy ésta, sea, le gusta bien y que no también, y también menos enroscada. O bueno, o sea, nada, quiero esto, bueno, yo avanzo. Si lo logro, lo logro, y si no lo logro, sí, no es que la paso genial. Pero bueno, ya creo que como más, más cortito y al pie sería la palabra, ¿entendés? como que siento que ya no estoy...y no es sin filtro, la palabra, sin filtro me suena a que mandas a la mierda a todo el mundo sin empatía. O más esto, como bueno, la vida es hoy, ay, espera, que se me cerró, ahí está, y este, como más, por ahí eso, vivir más el presente, como menos en rosca, entendés, como más, sí y eso.

#10 Entrevista con Fernanda

Ana Tabocchini

Si tuvieras que presentarte con alguien que no te conoce, ¿cuál sería tu presentación?

Fernandala T

Hola, me llamo Fernanda. Mmm, claro, tipo, bueno, tipo, soy Fernanda, soy mamá de seis. Sí, ¿qué pasa? Ah, sí, mamá, estoy casada. Tres de 6 hijos viven conmigo, y lo que hace es cuando no tengo que estar a cargo de ellos, pero bueno, explorando otras formas de ser mamá, los tres más chicos también ya están bastante grandes, porque tiene 16, 15 y 10, así que tampoco es que soy mamá que dependen de mí, si hay muchas cosas que las pueden gestionar solos.

Después, cuando estoy casada, hace un montón de años, más de 20, y no me acuerdo justo cuántos, pero hace un montón, pero tenemos una linda relación.

Bueno, vamos a estar tampoco contando mucho las veces. Hasta ahí es como bien, y compartimos en este tiempo la parte laboral. Ya hemos experimentado esto, de compartir la obra, nos resulta muy gratificante, tienen sus desafíos. Pero es muy grato, es como que armamos buen equipo y eso ayuda un montón a que lo laboral esté... tiene tiempo de despliegue, esto puede crecer o bueno, va como siendo más sólido que estando a sola a cargo de lo que sería un pequeño emprendimiento.

Después es como respecto de qué cosas, pero no me gustan nada más. Solo decir que me gusta correr, lo descubrí hace muy poco, lamentablemente, entonces no tengo muchas condiciones y me frustró un montón, un montón, un montón. Pero bueno, también cuando llega la época laboral, como lo que lo postergo por la cuestión de energía, en algún momento de la energía, a pesar de que a veces es un poco, a pesar que hace un par de dije, voy a correr igual y me salí correr igual el rato, pero no es lo mismo como cuando no está, cuando en el invierno estás mejor, es distinta.

Y después nada, me gusta la vida al aire libre tipo salir de casa y desacato, después no tengo mucho más porque el resto es como que me cuesta un montón socializar, así que mi vida social termina de todo lo que me brinda, y ser madre, el trabajo y ahora un poco correr.

No hay mucho más. Hay muchas otras cosas.

Ana Tabocchini

Bueno, y yo te decido dos palabras y te voy a pedir que me cuentes qué es para vos, qué significa para vos estas dos palabras, esas palabras son establecer Límites.

Fernandala T

No, no sé, es como la Re difícil. Es R difícil, desde que me dije que el tema quedó como la puta madre, es Re difícil. Qué significa para mí, lo que es establecer Límites, creo que podría decir que es vivir de manera sana, porque aplica a toda toda la vida, aplica toda la vida hacia

adentro y a toda la vida hacia afuera. Ya sea desde que comer, qué cantidad y en qué horarios hasta que decirte de qué manera, con qué sentido y énfasis y qué dejar que me digas de qué manera, hasta cuánto hasta que volumen, hasta como a todo, a todo e incluso decir, bueno, cómo me muevo, si ya ayer me subí a un colectivo y el tipo de colectivo me apuraba y yo la verdad como que no soy muy ducha con eso y dejé que él me diga lo que quiera en lugar de mirar y decir para porque no sé hacerlo y me estoy esforzando, estás moviendo el colectivo, entonces como que aplica eso a todo, a todo y tiene que ver con la sanidad de la relación con las personas, de la relación con el entorno y con uno mismo.

Ana Tabocchini

A lo largo de tu historia, ¿puedes reconocer diferentes tipos de Límites?

Fernandala T

Puedo pensarlos, sí, sí, o sea, durante gran tiempo de mi historia me manejé poniendo demasiado el límite, pero cuando te digo demasiado, demasiado, no sé si es exactamente que te ponen ejemplo, pero esto es decir, por ejemplo, una presentación,

Yo te digo, Fernanda, y no te quiero decir nada más, no te digo nada más. No me importa quién sos, ni siquiera se me estás dando un trabajo, sea, nada, era como muy... Pero aparte, muy violenta en la forma de poner el límite. Eh... Ay, no me sale ejemplo, pero sí, sí, sé que lo hacía de esa manera. O que yo con caras, o con gestos, con actitudes, decir... Como que no me importaba nada. No me importaba, no es nada. Ni siquiera que no me importaba establecer relaciones con nadie. Entonces... O me importaba, pero no sabía cómo... Pero la cuestión es que mi manera de relacionar mi vivir era con una pared 360. Que era así. Allí hizo su manera. No me interesa hablar de nada. No... No, no sé cómo decirlo con ejemplo, porque la verdad es como que yo quedo tan lejos en la historia que no...

Tiene que ver más bien con la adolescencia esta que fui mamá. De hecho, el hecho de haber tenido a mi primer hija de tan joven, terminó siendo una cosa de decir, bueno, alguien en mi vida quiero que se relacionen con esa persona y esta persona era solamente, mira, esta es la única manera de relacionarte conmigo, con intimidad.

De otra manera, no. Y bueno, nada, siempre fue como muy así, muy blanco, , extremo. (¿Y hoy?) Después hubo entre medio de otros momentos donde, bueno, dónde dejé que otros avancen, pero así... O como decirte, me gustaría tener ejemplos, la verdad, como tengo... pero hoy nada. Voy bastante, voy buscando, pero la verdad es como que... El otro deja avanzar mucho a las demás personas y cuando me vinculo con alguien que en su forma de ser hace lo que quiere, yo lo registro como violento, pero capaz el otro lo hace de manera natural, pero cuando el otro es más, eso de avanzar, termina avanzando.

Lo hago con esa imagen territorial porque la única manera como que me... porque no sé, no sé, digamos, establecer un límite sano. Por ejemplo, vino de visita muy cuñado a mi casa, ellos fuman, decimos, los dos. No, no tiren las colillas en el jardín, el jardín nos fuimos y

estaba lleno de colillas. Hay cosas de lo cotidiano del vínculo con las hijas que le decís, vamos a hacerlo así... no les estoy encima, dejo que suceda.

En lo laboral... por ejemplo, el impacto que me produce es muy fuerte, porque el otro avanza mucho, el trato en que se suele llamarme a cualquier hora para decirme, ¿qué es lo que haces esto?, pedirme que vaya, el domingo estoy en casa, venite, así hablamos unas cosas que quiero que hables. No, no puedo ir en este horario, estoy con familia. Ah, dale, yo. Es como, bueno, hay muchas veces que termino haciendo cosas sin darme cuenta de que el otro avanzó en su forma.

Entonces, eso. O sea, te puedo decir lo que para mí, lo que me gustaría que sea, en realidad como que no sería lo que es hoy, pero sí es como que me gustaría que establezca límite sea como no perderme en la relación con las cosas, con el mundo en general.

Como no perderme porque no establecer Límites hace como que en definitiva te pierdas, por decirlo, o como aquí voy a decirlo de alguna manera más concreta, como creo que tiene que ver también con la libertad, o sea, los Límites es de alguna manera moverme con libertad, dejar que el otro se mueva con libertad y que en esa libertad yo no me pierda. Yo no no cambie sino que podamos seguir siendo yo y en determinados momentos, es decir, hasta acá llegas y si el otro no lo registra, poder darme una vuelta y yo seguir siendo yo en otro lado.

Ana Tabocchini

Contame una historia donde te diste cuenta que querías establecer un límite

Fernandala T

Sí. Hay como un montón. Quiero buscar una de las que me acuerdan un poco más. Sí, puede ser como en relación con los hijos cuando van creciendo, tipo cuando volvió mi hija mayor, a vivir con nosotros en ese tiempo, bueno, no dejaba de ser un adulto, más allá de que es hijo, no deja de ser un adulto ya externo, con otras costumbres, con otra visión de la vida, con otros hábitos, que bueno, estaba volviendo a vivir acá a casa y algunas cosas, si bien era temporal, algunas cosas que ella traía y buscaba, no de manera verbal, pero sí, constantemente repetir el patrón de relación que teníamos en la anterior convivencia como padre y hijo.

Entonces se me había generado un malestar interior de decir pero... Es como que busca que yo le diga algo o que no se hacía cosas que me llamaban la atención como, no sé qué decirte, tipo actitudes adolescentes de llamar la atención. Al modo de ella y en medio de, que sé yo y que ya trabajaba y más como que dejaba cosas tiradas. Pero era más profundo que dejar una cosita tirada o no participar en almuerzo de una cena o no avisar sí, no, no avisar por reclamar sin nada decir. Salgo del laburo me voy con compañeros a hacer algo, ya no me esperé en hacer nada. No sé, de convivir, compartir espacios, pero había muchas cosas más, como que no las podíamos, incluso ahora no la puedo poner en palabras, ¿verdad?

Sí me hacía estar con un mal estar, pero no en el ojo, nada. Es como que yo me estaba dando cuenta de que tenía que expresar esto, pero a la vez no... voy hacerme cargo de lo que le pasaba allá, si no simplemente decirle a mi verdad, me parece me parece que la convivencia tiene que ser de otra manera porque soy adulta, vos sos adulta y yo no puedo cargar con todo lo que estoy cargando como si fuese tu mamá, pero a vez yo me acuerdo porque quería limpiar toda expresividad de esta relación mamá hija porque ya sabía como que a mi iba a ponerse como en un lugar como que ella se pone muy agresiva también como que se pasa mucho cuando uno la trata como una nena, como si fuese hija, porque bueno es inevitable que cuando hablas con un hijo hay cosas en el medio que uno le pone la carga de como soy tu mamá esto lo tenés que hacer así

La idea era acercarme a ella, expresarme y encontrar como una cosa común de convivencia. Como si fuese una norma de convivencia, poner lo que quiera, pero era una cosa así.

La verdad es que me llevó horrores, horrores de tiempo, poder realmente yo decir, esto es lo que quiero transmitirle y encontrar que no quede nada como que le estoy cargando al otro, sino que expresarme yo y ver cómo podemos hacer para vivir mejor.

Y sale de decir, quiero tener una sana relación con mi hija, en esta nueva etapa de la vida.

Como que, es como que, a ver, una de las cosas que aprendí mucho en terapia es esto. y que yo soy un adulto y mis hijos en este momento de la vida que son adultos merecen un trato de pares, aún así tenemos un vínculo anterior que no es como de pares donde yo le brinde vida, le brinde comida, vestimientos reglas, la exploración del mundo todo entonces de ahí digo no, correr todo eso correr todo eso, para que en este caso mi hija mayor, sienta que yo lo hacía en ese lugar porque a mí en mi experiencia que me traten desde ese lugar me hacía no querer tener un vínculo con mi padre, de hecho al día de hoy cuando vienen y me traten así yo no me vuelto a ir

Ana Tabocchini

que surge a partir del deseo de una relación diferente a la que obtuviste y un deseo y del análisis de tu historia.

Fernandala T

Sí, porque es como cero, no puede ser nada imposible, todas las palabras tienen que ser como meticulosamente elegidas.

Ana Tabocchini

Contame una historia de cómo fue a aprender el cómo establecer Límites

Fernandala T

Mira, el cómo fue prueba y error. Prueba y error y creo que lo primero de encontrar el cómo es reconocer al otro es, yo reconozco que este otro, qué lugar, qué lugar tiene en mi vida, quién es entonces si yo sé que estoy hablando con mi hija el cómo voy a descartar y sacar todo lo que a ella la deja en un lugar de hija, porque yo ya no quiero relacionarme con ella como una hija a la que le tengo que yo dar y sostener y todo eso si lo que quiero relacionarme con la hija en la que ahora tenemos una relación más libre, libre de yo espero algo de vos y vos de mí entonces lo que se de, debe va a estar bueno y después decir en esto decir bueno el como, es decir primero tengo que registrar qué me pasa registrar mis emociones

Un momento las he escrito, las he escrito, las voy escribiendo varias veces y las voy repasando para ver si realmente eso expresa lo que me pasa a nivel emocional ¿Qué pienso sobre el otro? También lo necesito sacar, qué pienso sobre el otro para darme cuenta si tengo una connotación de estoy haciendo un juicio sobre el otro? Estoy en mi especialidad juzgándola o busco palabras en las que no juzgan y que sigan expresando cómo me siento en la situación.

Siempre trato de partir de cómo me siento, porque creo que ahí no hay margen de error, sino que me siento triste, me siento incómoda, esto me está pasando. Quiero que tengamos una relación o convivencia distinta... hablando en una relación de madre hijos, porque a los demás adultos no los termino de conocer como a mis hijos entonces cor el riesgo de expresarme y que al otro no le guste, entonces termino no actuando porque tengo miedo de equivocarme, fui criada con esta cosa de no te puedes equivocar, entonces como que tendría que vivir en otro mundo, pero bueno, aunque lo sé y todo es difícil en las relaciones, es decir, establezco un límite en la libertad de que lo que diga, a lo que le puede dar mal y yo tengo la oportunidad de corregirlo.

Estaría genial, no es que encuentro como por lo general queda por la mitad y el otro avanza en su forma.

¿Límites a mí misma? No, tengo momentos, tengo muchos momentos donde realmente logro ponerme un límite y otros momentos donde hay cualquier cosa, o sea históricamente me resultaba más fácil, digamos, no tener límite sino más bien estar explosiva por esta cuestión de que tenía como una barrera muy alta en relación a todo, a las personas, a las cosas, entonces cuando realmente, necesitaba expresar, lo expresaba muy mal, como que explotaba, era la sensación, como explosiva.

Y ahora lo que hago, lo que trato de hacer es... como proponerme hacerlo, no dejarlo a la mitad, tipo. Necesito expresar esto y por lo general, bueno, dejo pasarlo, suavizo. Lo que pasó ahora, que vinieron mis cuñados y mi hijo mayor con su novia no participaron de las... No se sumaron a nada las propuestas. Yo estaba mal, a la vez dije, bueno, quiero expresarlo, necesito expresarlo. O sea, me hubiese encantado, como el primer día, expresarlo con más naturalidad o demás, pero no me salió.

Entonces, tipo, dejé pasar un par de días y le escribo, escribo, escribo, a ver si es lo que quisiera decir. Ahí lo acomodé. como de que se yo pero no me terminaba de convencer, como

mandar los mensajes y cara a cara me cuesta mucho porque él en particular y habla muy rápido y hablas de una manera en la que yo no entiendo de verdad como no comprendo la intención, no sé si es la intención, pero como no termino de entender lo que me dice no termino de interpretar, eso sería, no termino de entender lo que dice, entonces como quedo ahí como que sin saber yo y no decir como y que espesa bueno, pues tienes que poner una cosa a otra, termine yendo a buscar y tuvimos un buen rato, solo es la cabeza y ese es el momento porque estar haciendo otra cosa a mi me genera como... estoy como enfocada en otra cosa entonces si él me dice algo que no lo entiendo le puedo pedir sin ponerme mal de que no lo entiendo le puedo pedir que me lo repita, me lo responde entonces le dije, me da me da

¿Qué a esto? Esto es yo, yo me pongo y mal, la verdad que me duele, pero él es como que bueno también él empezó a hacer lo que hace, de hablar de una forma de hablar que yo no lo entiendo.

Es una cosa que yo no entiendo, no tengo que interpretarlo. Y bueno, cuestión que le dije, mira yo solamente quería expresarte, si esto a vos te genera algo o no, bueno medítalo, pensalo, nada seguimos hablando.

¿Por qué te traigo esta situación? Porque para mí fue muy difícil ponerme este límite a mí misma de no sacarme, de no irme de tema, de mantenerme de alguna manera firme en decir, yo solamente te expreso que no duele que no formes parte de las actividades familiares.

Nada más. si eso a vos te genera, sea, también decir yo solo expreso esto, y después dejar que el otro le genere lo que le genera y demás, que normalmente es como que yo expreso y asumo lo que el otro le pase, me enrosco en lo que no le entiendo, en sus excusas o bueno, esto tengo que lograrlo, tengo que poder a mí misma moverme ahí, creo que salió bastante bien

Ana Tabocchini

¿Cuáles son las consecuencias que has vivido en base a estas experiencias?

Fernandala T

Primero, en primer momento, como un malestar, una incomodidad, y después cuando va pasando el tiempo te va, yo me voy dando cuenta de que es la incomodidad que le genera al otro, no es mía, y termina siendo una libertad. Es una sensación de profunda libertad.

Ana Tabocchini

En la persona que sos hoy, Fernanda ¿crees que influyen en la persona que sos hoy en la experiencia de los aprendizajes, de establecer Límites?

Fernandala T

Sí, totalmente.

No... creo que el 80%, creo que es un montón. Es un montón, porque creo que se trata de eso todo el tiempo, modificando, ya sea con el vecino, el límite que le pones, hasta donde dejas que haga esto, hasta donde yo dejo, expresar de mi interior lo que quiero, lo que no quiero, o hasta donde me doy la oportunidad, la posibilidad de ser libre y después si les expresé algo que no gustó ah, perdóname si te ofendí no fue mi intención o no lo dije ¿y de la Fernanda que eso soy?

Sobre todo el de ser madre, ser hija, los vínculos familiares, sobre todo tienen más que ver con los Límites... y todo, sea todo es como que mucho, mucho de lo que tiene que ver con esto es establecer Límites más que moverse como con total libertad, conquistar una libertad es del límite porque en realidad la libertad es espontánea, donde yo hago lo que quiero, no registro al otro. Y la libertad de dar Límites nos vamos vinculando con libertad, respetándonos, moviéndonos, cada uno en su particularidad, pero...

Y sobre todo en que soy cada vez más reflexiva de las cosas que hago, todo influye, o sea, todo lo que haces en vínculo con los demás, o le afecta al otro o te afecta a vos, sí, me hace ser muy reflexiva, igual creo a veces que es demasiado. Ya, pero termino siempre dando siempre a la misma rueda de como...

Ay, voy a tratar de trabajar esto para vincularme más con los otros y termino volviendo... Ay, me está dando tanto, termino ahí...

#11 Entrevista con Maria Sara

Ana Tabocchini

Entonces la primera pregunta es bastante amplia y es como introductoria un poco para conocernos, es si tuvieras que presentarte ¿Cuál sería tu presentación?

M.Sara G.

Bueno, mi nombre es M.Sara G En realidad me dicen MariSara, o sea que a mí me resúena más el MariSara que el M.Sara.

Sin embargo, en este tiempo estoy redescubriendo esa M.Sara que se va por ahí dando vueltas, pero bueno, tengo edad biológica 49, con la cual siento que no es la mía sino que tengo mucho menos.

Siendo que soy como un alma libre que anda dando vueltas por ahí y que en este último... estos últimos 10 años he descubierto un montón de cosas de mí que o estaban escondidas o no me no sabía ni que existían creo que hasta ahí hasta ahí.Creo que lo social es lo que más resuena conmigo creo desde ahí.

Yo creo que es de que soy chica como que la gente se pega a mí o yo soy uno como un oído gigante para el resto de la humanidad y bueno creo que un poco eso y lo social ahora ahora

por eso te digo estoy como redescubriendo otras cosas más más pero bueno siempre lo social ahí

Ana Tabocchini

Establecer Límites, ¿qué quiere decir para vos?

Sara

Eso es largo para mí, porque... creo que hasta hace un tiempo atrás eso significaba rigidez, egoísmo, severidad y este último tiempo he aprendido que tiene otro color, es sanidad, es armonía, es amor propio, o sea que fue para mí, fue transmutando y hoy tiene más de ese color que el anterior que dije antes.

No sé, me cuesta muchísimo, muchísimo poder definirlo. Mucho. Porque es como que estoy redescubriendo esa frase de algo negativo en algo positivo, pero todavía no puedo encontrar una definición concreta.

Que no fue fácil ir aceptando el límite del otro, también, porque a ver, uno siempre se pone de lugar de, ay bueno, tengo que poner límite yo, sí, pero el otro también tiene su derecho a poner límite. Y no fue fácil el entender que el otro tiene sus Límites y está perfecto que así sea y lo mismo para mí. ¿Entendés? Porque al no poder ponerlo yo no me daba cuenta que el otro también tenía sus Límites. ¿Se entiende?

Entonces era una cuestión de, y creo que ese fue el descubrimiento más grande de saber que existía y que utilizar eso es sano, maduro, es no sé, lo más válido que hay para el resto del mundo y para mí, inclusive, todo, ¿no?

(O sea que hay algo que hay que aprender últimamente, que estuviste haciendo de los Límites que tiene que ver con reconocer su utilidad y su necesidad y su sanidad y la dificultad que implica, no solo para vos, sino para el otro) Exacto, tal cual resumido, claramente sí. así. Bien.

Cuidarse y cuidar al otro. Amar, creo. Como un resumen, porque es eso, en definitiva. Es eso, amar, amar. Porque al cuidarte vos te amas y al cuidar al otro estás amando al otro. Entonces, es eso. Es un componente más de amar

Ana Tabocchini

¿Qué tipo de Límites podés diferenciar?

M.Sara G.

Si, los Límites también de las capacidades de uno, ¿no? En reconocerse en lo mismo y decir, yo llevo hasta acá en lo físico, no, esto me está superando en lo mental, en lo emocional, esto me está desbordando, esto, con esto creo que puedo, y tengo la fortaleza para entenderlo, y esto no, porque para poder poner Límites primero... hay que aprender a observarse, si uno no

se observa no puede establecer sus Límites y también aceptar que están porque a ver si yo quiero ir a correr una maratón no entrené lo suficiente y por supuesto que me voy a frustrar pero después me enojo de mi frustración si yo no misma no fui consciente de mis propios Límites

Sí, es que me costó, es que te juro que no sabes lo que a mí me costó eso Me costó mucho, porque tuve un aprendizaje en que me costó mucho sufrimiento La verdad, entonces es como que lo valoro Por eso cuando Lit me escribió y me dijo, dije, está buenísimo poder uno ayudar porque las tesis son importantes porque no son solamente para probar hay gente que se dedica su vida a leer tesis y a investigar las tesis porque ahí es donde está la papota real no de la historia que uno te contó que te contó entonces nada es ayudar de alguna manera uno se siente así entonces que a veces no sé creo que viene por ahí la cosa

Igual, con respecto a eso, yo lo que también observo es que hay muchos hombres a los cuales le pasa exactamente igual, nada más que el hombre, es como que no, si lo dice, entra en una debilidad y en una especie de fragilidad que tal vez no quiera o no pueda mostrar, pero el hombre le pasa mucho, yo porque mi marido tiene un lado femenino muy marcado y es muy sensible y yo también observo que a él y a su entorno en general le cuesta mucho los Límites, tal vez el hombre no sabe cómo ponerlos o lo pone de una manera brusca o le pone de una manera que parece imponente pero el hombre también creo que, creo que no se trata de género sino de, no sé.

Ana Tabocchini

Contame una historia donde te diste cuenta que querías establecer Límites.

M.Sara G.

Es que no, la verdad, yo por mí misma, por mí misma no... No se si lo hice cubierto, a ver, porque yo pensé que era una... o pensaba en mí que era una persona con ciertas características, que el poner Límites no era una cosa en la que yo no podía hacerlo o en mi día a día no me daba cuenta que había cosas en las que no me podía percibir, entonces al no poder percibir eso, al no verlo, como es a poner un límite que vos no te das cuenta que lo necesitas.

Entonces, en mi caso particular fue abrupto, porque fue como expresarlo. Mi cuerpo, al taparlo, taparlo, tapar, tapar, tapar, mi cuerpo explotó de tal manera que tuve que recurrir a ciertas cantidad de profesionales X, donde uno de esos fue un trabajador de de salud mental que me hizo ver que mi problemática física venía por reprimir mis necesidades y no poder decir no a los demás, al no poder decir no a los demás, mi cuerpo iba juntando juntando hasta que no pudo más y tuvo la reacción.

A mí me diagnosticaron con ataques de pánico y cuando empiezo el trabajo de, bueno, por supuesto con psiquiatra, con psicólogo, con un montón de cosas, ahí salta que lo que a mí me pasaba justamente era la falta de puesta de límite, no para más allá de con el otro, para conmigo misma, pero por una falta de autopercepción. Entonces al no poder percibir mis

necesidades, yo iba con un barco a la deriva, el viento iba para allá y yo iba para allá y mis necesidades internas me las cortaba, ¿entendés?

Cuando me acuerdo, fue cuando, yo tengo una hija de 14 años, en ese entonces, cuando ella cumplió un año y monedas, yo estaba con el papá de ella, un año cuatro meses, acá en Bariloche, pues yo no sé si vos sos de acá o no, pero estuvo el tema de las cenizas, donde acá fue muy crítico, más que nada, a ver, hay personas que lo tomaron diferentes, pero nosotros nos dedicábamos a la parte comercial de acá y fue todo un caos porque nosotros estábamos embargados en mucho, mucha plata inversión de mucha plata y cuando fue el tema de las cenizas todo lo que eran turismo y muy demás bueno nada se cayó todo y entonces quedamos con las deudas infernales y bueno el asunto, que a mi hija, a ella le agarró con espasmos luego de lo de las cenizas y bueno re preocupados, no solo por lo económico sino por la salud de ella yo tomamos la decisión en conjunto en ese momento de yo viajar a Buenos Aires y hacerle estudios a ella y demás para ver qué era bueno el asunto que yo estaba en Buenos Aires en la casa de mis padres allá en Buenos Aires que ellos me están bancando ahí y la lleve a 10.000 millones de médicos para ver qué era...

Y los médicos me decían que ella estaba perfecto, que era algo transitorio, seguramente, de la ceniza que había vivido acá, pero que me despreocupara por completo porque mi hija estaba perfecta y que sé yo.

Tengo una charla por skype, en ese momento con el padre de mi hija, diciéndole que yo ya me quería volver porque estuve 3 meses allá en Buenos Aires, y yo le dije, no, mirá, me dicen que ella está re bien, que está perfecta, que me dice mamá, date shopping con la nena, déjame traerla a los médicos, por favor, porque, pero yo tenía acá la presión de que él estaba, que en mí le llega a pasar algo a mi hija, y yo, no sé, que si yo, yo le decía, pero José, escuchá una cosa, está re bien Sofía, yo quiero volver a casa allá.

Bueno, y ese día por Skype, por primera vez me dijo, vos te vas a quedar en Buenos Aires ahí con ella, hasta que ella se ponga bien de lo cual yo le contestó. Ella está bien, no se tiene que poner bien, ella está bien. Me dice, igual no me interesa, ¿te vas a quedar ahí con ella? Porque si a mi hija le llega a pasar algo, yo soy capaz de hacerte cualquier cosa.

Me dice, te la vas a tener que ver conmigo. Y no solamente te vas a quedar en Buenos Aires, yo voy a buscar un lugar, se van a ir, vamos a ir a Bolsón, voy a poner, vamos a, voy a alquilar una casa, porque Bolsón está, no tiene ceniza, no hay absolutamente nada y ahí la nena va a poder estar bien y yo voy a estar tranquilo porque ella va a estar bien, porque te repito, si a mi hija le llega a pasar algo, te la vas a tener que ver conmigo.

Fue la primer sensación donde, ¿viste? Digo, ¿qué? de esto porque me agarró miedo porque digo tengo que resolver a ver miedos culpa pues me digo si a ella le pasa algo sea la culpable soy yo pero si los médicos me están diciendo que ella está bien o sea no es es un bueno yo tuve que cerrar todo lo que necesitaba, todo lo que yo sentía y tuve que armar, tuve que armar

el el bolso y irme a bolsón pusimos un negocio allá, aquí una casa yo le tuve que pedir a mi vieja a mi vieja en ese entonces bueno mi vieja vive todavía vivía acá en bariloche y mi vieja me acompañó con la nena para allá para bolsón armar mi vida de repente así porque a este chavón se le ocurrió que si le pasa algo a la hija, a la hija, a la hija, tampoco se me cayó el mundo porque ni confiaba ni en mí, él, ¿entendés?

Pues yo le estaba diciendo a los médicos y yo le estaba diciendo que los médicos me estaban diciendo, mamá, llevála de shopping y me atacaba.

O sea, como que de repente, ¿viste un mundo? Se me desmoronó porque, a verme, ahí caí que estaba viviendo las amenazas constantes, ahí la culpa de que se le pasaba a hija iba a ser yo, tener que irme a un lugar que yo no quería ni pensaba, ni, ni, ¿viste? por las tapas y bueno, yo me fui y armé, y armé el negocio, y armé la casa, y armé todo un bolsón, y estuve un año ahí... hasta que, bueno, nada, pasó el año y ya estaba todo normal y nos volvimos.

Estando allá en bolsón un año antes no perdón unos meses antes de volverme es más mira lo que te voy a decir no unos meses antes de volverme yo ya tenía prevista la vuelta ya tenía armada la mudanza para volverme acá a bariloche y un día me despierto a las 7 de mañana por una taquicardia que parecía que me va a morir infartada me voy al hospital de ahí de bolsón bueno y ahí arrancó un mundo nuevo para mí porque ahí empecé con los ataques de pánico caía y caía internada me hacían electro todos los días llegaba a ir a la guardia no sé fácil en una semana 12 veces... no una historia y bueno de ahí todo tratamiento psico psiquiátrico psicológico.

Con el padre de mi hija, ya siete, ocho años en ese momento que estabas. Y bueno, nada. Ahí fue donde realmente yo me di cuenta de que no pude poner los Límites donde correspondían. Y ahí me di cuenta que no podía... O sea, poner un límite porque yo misma lo que yo sentía como necesidad mía individual personal no lo podía llevar adelante, ¿entendés?

Me lo auto-reprimía. Así que bueno, ahí fue... pero en esa charla por Skype fue la primera vez que dije que tengo que poner un límite, pero no pude, ¿entendés? como un nudo físico en el estómago y emocionalmente como una anafusia que no no la puedo describir bien.

Pero bueno, yo soy consciente de que las cosas no pasan porque sí, pasan para algo y yo creo que desde ese momento y todo, a pesar de que fue un momento muy crítico para mí, yo siempre lo tomé como que todas las adversidades eran escalones para mejorar o para crecer o para no era el, bueno todo a mí me pasa esto, yo siempre lo vi así, estando en el mismo baile yo pensaba bueno, no importa, yo voy a salir de esto y voy a salir más fuerte, bueno viste todos los discursos que me hice, hace y me hice de eso, pero creo que fue para costar yo una vez.

A parte cuando lo más loco de todo que es como si la sensación fue cuando el cuerpo logró relajarse porque el conflicto ya estaba resuelto digamos pues ya lo estaba volviendo es donde mi cuerpo estalló en algo que yo venía reprimiendo desde hace un año atrás, un año y medio atrás, ¿entendés?

Eso es lo más loco de todo porque no es que estalló durante el conflicto, ay no, me quiero poner un límite o ponerle, no me gusta lo que me estás diciendo, listo, ay ahora me agarro el ataque de pánico, no, estuvo, estuvo en conflicto durante un año porque yo estuve en bolso en un año y cuando logro volver, o sea cuando se logra hacer lo que, si yo hubiese puesto el límite lo hubiese hecho porque hubiese dicho no, yo me vuelvo a casa a bariloche, capaz que ni me hubiese agarrado un ataque de pánico porque estaba resuelto si yo hubiese puesto el límite en su momento, ¿entendés?

En cambio fue tanto tiempo de... de reprimir, de reprimir y la angustia por estar haciendo algo que yo no quería, que cuando resuelvo hacer lo que yo quería, puh, estalla el cuerpo, ¿entiendes? Una cosa muy loca, muy loca.

Ana Tabocchini

Y ahora voy a hacer una historia donde aprendiste a establecer Límites, contar una historia donde en tu vida aprendiste a hacerlo, ¿cómo lo hiciste?

M.Sara G.

Bueno, no lo hice sola por supuesto. Fue con la ayuda de mi terapeuta que ella tuvo mucho, pues tu pasé por un par, porque al principio de todo esto, bueno nada, el primero fue como, con la primera terapeuta que tuve, fue como si se hubiese caído un velo de adelante de los ojos donde ahí fui consciente de que lo que me pasaban unas faltade Límites, no solo para con los demás, sino para conmigo misma, ¿no?

Después, bueno, cambié de terapeuta porque no lo cubría la obra social y en ese momento yo me quedé en pelotas total porque me separé de una manera muy violenta, bueno, un quilombo importante.

Y después, cuando realmente aprendí, fue porque ellas me fueron enseñando a mi autopercepción. Cuando a cada evento que va ocurriendo, como a tomar un poquito de distancia del evento X y prestar atención a cuál es mi sentimiento, mi sentir, y una vez que yo puedo definir primer...

Pero mi sentir hacia lo que está pasando afuera, que yo siento que algo me moviliza, de ahí poder establecer ese límite de decir, primero el límite es con la situación, ¿no? X pasa X cosas. ver, el límite que es tomar una distancia. Yo tomo la distancia y observo esa situación X que pasó. Bueno, a ver qué me provoca esto. Me provoca miedo, provoca, a ver, empezar a desmenuzar miedo, angustia, frustración. ¿Qué emoción es la que está predominando? ¿Qué siento en el cuerpo? Bueno, siento una coquilla en la panza, siento un nudo en el estómago, siento... Bueno, ¿y qué hago con esto? Primero, no me define lo que soy, porque no me va a definir lo otro, lo externo. Y después a decir, bueno, ¿con esto puedo convivir? Bueno, lo puedo negociar. Bien, a ver, ¿ahora sí cómo... tuvo con eso que está pasando afuera. Bueno, a ver, con esto lo puedo negociar, sí puedo negociarlo porque yo después tengo otro beneficio y me sirve, listo, lo hago de modo consciente ¿Esto no me sirve? No, esto realmente no me

gusta, prefiero no hacerlo y de buena manera de modo asertivo poder comunicarle primero a mí.

No, esto no, esto sí, y después si involucro a un otro de manera pacífica y asertiva, poder comunicarle al otro que esto no tengo ganas, que no me gusta y que está bien, que a mí no me guste o que no tengo ganas. ¿Qué, cuál es el problema? Y me parece genial, una vez que logra hacer eso con uno mismo, le pasa que entiende cuando el otro te está diciendo no, hoy no tengo ganas de hablar y prefiero hablar en otro momento y entonces pues lograr y ponerte en el lugar del otro decir bueno listo, respeto su necesidad el respetar la necesidad de uno hace que vos puedas ver en el otro la necesidad básicamente eso entonces es como que creo que fue un aprendizaje tremendo para mí.

Hay situaciones por ejemplo que me pasaban con nosotros somos hoy una familia ensamblada porque yo me casé de nuevo estoy en pareja hace 10 años ya yo tengo mi hija y él tiene su hija mi hija tiene 14 la de él tiene 19 y nada re bien la verdad que somos una familia ensamblada con sus problemáticas, pero la verdad que bien, muy bien. El tema es que yo, por ejemplo, la hija de él, la adoro, es como ella siempre me trató como si fuese una madre y yo a ella también.

Lo que pasa es que vino ella como a cumplir el rol de... ¿Viste ese tipo de... ese típico tipo de personas, de personalidades que hablan y hablan y hablan y hablan y hablan y vos?

Bueno, a ver, ahora no puedo, y bueno, al principio era que yo escuchaba, escuchaba, escuchaba, como hacía con todo el mundo. Y bueno, tratándolo yo a veces me daba cuenta que terminaba de hablar después de tres horas y quedaba hecha mierda, quedaba liquidada, ¿viste? Y claro, no le podía decir que no, porque el a... en adolescente, plena etapa de frustración, sin amigas, bueno con un montón de conflictos a tratar en terapia, pero bueno yo hacía ese rol, ¿viste?

Y bueno, hasta un día me di cuenta y me pude sentar y le pude decir, mira, Jose, yo no soy tu, no soy una psicóloga, no soy, yo creo que hay temas que tenés que hablarlos con, no sé, tu mamá, hay otras temas que tenés que hablarlo con tu psicólogo, hay otros temas que tenés que hablar con tus amigas, yo soy tu madrastra, o sea, no es que ni soy tu amiga, ni tu psicóloga, ni bueno, por supuesto que eso no gusto y la puesta de Límites en este caso, donde es un adolescente no le gustó y bueno, se enoja, pero bueno, yo sé que tarde o temprano lo va a tener que entender.

Sé que a muchos no les gusta las puestas de Límites, pero porque creo que tiene que ver con esto que me pasaba a mí antes del no ser conscientes de sus propios Límites, entonces no los pueden aceptar en los demás.

Pero bueno, cuando yo los pude poner, me sentí bien conmigo misma, no me sentí que estaba defraudándome a mí, que es lo más importante. Entonces entiendo que el otro, bueno, si se tiene que enojar, se va a enojar, pero no me define su aceptación tampoco a mí. Entonces, y si una persona te quiere, te va a querer igual y el vínculo va a ser más sano todavía.

Bueno, en este momento particular, justamente con la hija de mi marido, ella está enojada con el padre, con todo el mundo, enojado. Entonces ya hace como un mes que no viene, pero fue como más alivio mucho el poder ponerlo un límite, porque cuando le tenía que decir, mira, no tengo ganas de hablar o ahora no puedo, pude hacerlo, entonces me alivió a mí.

Ana Tabocchini

¿Qué consecuencias has vivido en base a estas experiencias de expresar Límites? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

M.Sara G.

Las consecuencias fue como un... Quiero buscar la palabra, las palabras que más me resuenen. Creo que es el... no es orgullo, es como el... Ay, no sé como... algo similar orgullo, pero no me sale. Con uno mismo, ¿viste? Porque es como sentir que te sos fiel a vos mismo, que no te estás traicionando tu esencia. Eso es lo que creo que es como un resumen.

Ana Tabocchini

¿Vos crees que todas estas experiencias sobre establecer límite influyen en la mariSara que está hoy ahora hablando conmigo?

M.Sara G.

Sí, olvidate, es un cien por cien eso. Qué influyen

Yo creo que el primero que influyeron en un modo positivo al cien por mil, al mil por mil y segundo que si yo no sería hoy lo que siento que soy, mi crecimiento si no hubiese existido eso, si no hubiese vivido eso, yo siento que la haber aprendido a poner Límites es lo que a mí me devolvió la luz que yo tenía apagada, básicamente, porque si yo no hubiese transitado todo eso no hubiese aprendido lo que aprendí y tal vez seguía teniendo la luz apagada, entiendes? sentí que dejé de brillar. Que yo hoy siento que vivo, hoy vivo, porque antes parecía un ente, un ente que a ver... el viento iba para allá y yo iba para allá, una brisa corría para el otro lado, hoy yo tomo las riendas, sea, hoy decido por mí, por supuesto con todo lo que uno trae encima, que uno libre libre libre jamás es libre, porque uno es lo que te fueron enseñando tus padres de la escuela y tus ámbitos, lo que fuere, pero dentro de las posibilidades que uno puede llegar a ver, la decisión la puedo tomar yo, las tomo sin haber, si por supuesto con una reflexión porque tampoco es un ay no yo vivo y no me importa nada el resto del mundo, tampoco eso, porque eso tampoco es un aprendizaje lógico, sino con más coherencia, con una con una cierta prestar atención a tu sentir, a tu...

Hoy vivo.

Ana, puedo decirte algo más? Yo creo que es muy importante la ayuda, porque uno a veces hay muchas cosas que sin la ayuda de un terapeuta no puede llegar por sí mismo y el buscar a ayuda es esencial tener la humildad para saber que uno necesita esa ayuda y después

aceptarla la ayuda. osea que esto un proceso, pero eso es para mí importante porque creo que si yo no me hubiese cruzado con la gente que me crucé, quiero decir ayuda terapeutica, no sé si sola hubiese llegado a ese punto.

M.Sara G.

¿Sabes qué me llevo de verdad? Te digo, y honestamente, es el haber... porque una vez vas por todos estos caminos haciendo un recorrido y como no lo pones en palabras, lo vas viviendo y te vas dando cuenta de que estás distinto, pero al poder ponerlo en palabras y poder ver, sentir el antes y sentir el después y poder contárselo a alguien, es como que te hace ser consciente de la evolución, ¿entendés?

Entonces, nada. Para mí es una... Mutua es para vos, porque por ahí ayuda para otros, porque ayuda pero para mí porque puedo estar consciente del cambio y está bueno.

#12 Entrevista con Brisa

Ana Tabocchini

La primera pregunta es si tuvieras que presentarte a alguien que no te conoce, ¿Cuál sería tu presentación?

Brisa T

Y por empezar conectaría con el corazón, que me parece que es lo más genuino que puede llegar a salir... Y si trato de vincularme conmigo misma, desde el corazón, con las personas desde el corazón. Y puedo decir que estoy bien, que estoy completa, que busco por lo menos una psicología sana, una mente sana, una emoción sana, vincularme de manera sana, si algo se activa en mi interior, tratar de buscar la comprensión profunda, para poder más que nada vincularme sanamente.

Me parece que es lo más lindo que uno puede... que uno puede estar en paz, como que básicamente es eso. Así que sí, sí, sí tengo que definirme, es lo que mejor, lo que mejor me define.

El área muy significativa, la más significativa es siempre el apuntar hacia el despertar de la conciencia es lo más significativo y lo más preponderante en lo que trato de poner el foco.

El resto de las áreas, yo estoy feliz, la verdad que estoy contenta en la farmacia, estoy contenta con lo que hago, estoy contenta con mi profesión, estoy contenta con el descubrimiento de estas nuevas cremas, de estas nuevas fórmulas de de seguir construyendo ahí, estoy muy divertida y bueno, feliz también de haber podido estar con mi familia, con los chicos por sobre todas las cosas en toda esta última etapa, los chicos que todos de ellos ya se

fueron, mi hija sigue estando, pero para mí también es importante llenar ese espacio con amor.

Ana Tabocchini

Establecer Límites ¿Qué es para vos? ¿Qué quiere decir para vos eso?

Brisa T

este es uno hacerse cargo de uno, de sus propias cosas y que el otro por lo menos aclarar si es que es necesario aclarar si es una persona con la cual se podría aclarar o uno considera que puede llegar a aclarar, de lo que le corresponde a la otra persona.

En el caso de un hijo uno puede decir bueno esto es mío, me hago cargo de esto, te levanté la voz, me puse muy tensa, no te lo dije de buena manera, me hago cargo de lo mío y poder aclarar al otro, bueno no me guste la forma, no me parece que no es una buena forma para poder vincularnos etcétera como separar que es tuyo que es mío, me parece que eso es... también como un límite constructivo para ambos, ¿no? para ambos lugares

Para mí establecer Límites es buscar un espacio sano para ambos, para ambas partes, ¿no? cuando haya juego haya juego de ambas partes, cuando haya risa de ambos lados, ¿no? No que yo me ría del otro, no que el otro se ría de mí, no que una cosa de mutuo respeto y me parece que también se va construyendo, se va aprendiendo, se va aprendiendo a través de esta comunicación consciente o de... o de poder equivocarte y poder asumirlo por eso, como cualquiera se puede equivocar, cualquiera se puede tener un error con el mismo pueblo del otro, y el tema es asumirlo, me parece como que es el lugar de asumir ese espacio sana.

Ana Tabocchini

¿Puedes reconocer diferentes tipos de Límites si lo puedes reconocer? ¿Cuáles serían?

Brisa T

A mí ya me cuesta más como establecer diferentes Límites, yo lo que puedo ver es que si se puede a lo mejor catalogar o distintos Límites con... con personas con distintas cercanías.

Una cosa es el límite que yo puedo establecer con un empleador y otra cosa es un límite con los padres y otra cosa con los hijos, me parece que otra cosa con amigos como que a lo mejor implican diferentes, diferentes cosas y... y también porque son Límites a lo mejor más más amplios una cosa es que yo pueda tolerar o tener un determinado una determinada tolerancia hacia hacia alguien que veo muy esporádicamente y otra cosa es con alguien con lo que estoy conviviendo entonces eso no uno puede venir un hijo una semana y no colaborar con la con la limpieza, y está bien porque es un hijo, hay amor, porque uno ya se lo dijo 20 veces y bueno es lo que puede colaborar, uno lo puede decir una vez o dejar un cartel, pero ya está y otra cosa es con alguien, con quien uno convivo todos los días, entonces a lo mejor ahí ya se establece más, bueno a ver hagamos una acuerdo, entonces me parece que... si tengo que

catalogar, catalogaría eso el nivel de convivencia, el nivel de algo diario que me pueden llegar a molestar y que bueno que es una cuestión de hacer acuerdos, me parece que es simplemente eso, que los acuerdos sí pueden no ser cumplidos a lo mejor por una parte o por la otra parte y bueno ahí también es hacernos cargo y comunicarnos sanamente también.

Para mí sí, para mí tiene que ver con las frecuencias, porque tiene que ver también el límite que nosotros consideramos aceptable estar en esa frecuencia, hablando de otra frecuencia, hablando de frecuencia energética, como que hablamos mejor...

Puedo amar a mi amiga Susana, pero estaba en un nivel ya de frecuencia energética, tanta crítica que mi nivel de límite era bueno, yo puedo con esto una vez cada 10 días, una vez cada dos semanas, yo no puedo exponerme energéticamente eso, no quiero exponerme, entonces yo establezco mi propio límite para cuidarme personalmente, sabiendo que ya no puedo hacer ningún tipo de cambio, porque

Ya estaba muy cristalizada esa personalidad en la otra persona. Entonces, por ejemplo, en el otro caso que puede llegar a ser laboral, bueno, cada caso me parece que también hay que ir estudiándolo, ¿no? A ver, ¿qué se puede cambiar? ¿Qué se puede mejorar? ¿Cómo para que eso no perjudique si es algo que me está haciendo un reclamo la otra persona? Bueno, a ver, ¿qué se puede cambiar para que la otra persona también se sienta bien?

Me parece que la flexibilidad también está dentro de la ecuación. Esto yo creo que es una ecuación y es una ecuación que implica dentro de esa ecuación la frecuencia en la que yo puedo llegar a estar con esa, la persona, por supuesto, la frecuencia que a lo mejor es íntima, es diaria, entonces está ahí, a lo mejor hay otro tipo de acuerdos.

Ana Tabocchini

¿Te acuerdas de alguna historia de tu vida donde registras el Quiero establecer un límite. Ese momento de Quiero establecer un límite.

¿Tenés alguna historia tu vida donde puedas relatarme esa secuencia donde te das cuenta que querés establecer un límite? ¿Más allá de si lo hiciste o no?

Brisa T

Sí, como tomaba de conciencia desde esa situación con Susana reciente, digamos, donde sí, quise establecer un límite concretamente, dije bueno listo, estaba visitándola semanalmente por el estado de salud y en un momento dije listo, no, no, quiero, necesito establecer un límite sano para mí y entonces me corrí con la frecuencia por eso.

De nuevo conectando con el corazón, sabiendo que el amor estaba intacto, pero que energéticamente necesitaba poner distancia, como que sí elijo, alta de frecuencias y alta frecuencia en mi vida, en general, con las personas con las que me vinculo, ámbitos de baja

frecuencia son egregoras que contagian, que contagian esa misma frecuencia, entonces no es sano quedarse en esos lugares, es como que sí o sí te impregnan, entonces sí es importante, uno puede hacer un trabajo posterior para limpiarse o a ver con qué me identifique y trabajar, pero pero a veces no tiene que ver con, tiene que ver solamente con no elegirlo más.

En cámara lenta primero la secuencia fue al ser una amiga puede decirse muchas veces como que explicarle que no era sano esa frecuencia para ella que fijate lo que le estaba o sea tratar de mostrarle lo que esa energía le estaba haciendo a ella, por sobre todas las cosas en el momento reaccionaba y decía uya bueno si es verdad, exactamente esto, yo necesito correrme de ese lugar y después ya, como que me decía, yo necesito verte cada cuatro días porque yo me olvido, entonces necesito como, como si ella necesitaba de mi energía, que yo estaba poniendo mucha energía para tratar de levantar a la frecuencia de la otra persona y recordarle a la otra persona un espacio sano para la otra persona.

Y no quise más esto, simple, como que fue lo que pasó, simplemente me di cuenta que no, que ella ni siquiera valía la pena hablarlo después de muchos años y bueno, ya estamos hablando de él el último año y medio, ¿no? Que ella no valía la pena. Es difícil decir de dónde sale el querer pero con seguridad sale desde un lugar de buscar como un poner distancia, poner un límite de de un desgaste de energía, para mí es eso, que ponía demasiado energía en algo que bueno listo ya no quiero poner energía en eso ¿Cómo se siente? y es más energético... Para mí es simplemente una, como me siento yo, me siento como, me siento pesada o me siento liviana, mi cabeza se torna como más pesada, salgo de ahí, me parece como si tuviese algo en la cabeza, como si fuese un moco en la cabeza que me pesa, energéticamente estoy como, como si me hubiese pegado algo de energía. En el pecho y en la cabeza como la parte emocional y la parte como mental, como si fuese una energía que se instala que yo no elijo, porque no elijo criticar y cuando una persona está criticando entonces si yo avalo eso con mi presencia estoy dejando esa energía entre.

Entonces mi límite es sano decir yo no elijo más esto, no elijo para mí, para mis conversaciones, para mi contacto, para mi vida, para no elijo estas pastuches de energía.

Sí, es corporal, es corporal y es energía vital, como pesada, no sé. Porque no sé, emocionalmente, si le tengo que poner como un nombre a la emoción, digamos, a lo mejor justamente se me hacía... un poco más difícil porque porque no es que yo me identificaba y que uy que mal lo que le hizo el otro, no que mal lo que... es es simplemente el saber que era una persona mayor con los egos cristalizados, con sus formas cristalizadas que se estaba muriendo de cáncer que energéticamente ya no podía, que ya no razonaba correctamente, que ya estaba en un bajo peso... entonces todo el contexto ese era una era mi amiga a la cual amaba pero que no estaba en condiciones típicas para sostener un vínculo con ella misma sano, entonces emanaba una energía de baja frecuencia entonces obviamente yo tuve que poner un límite sano para mí, para no cargar con eso, porque me costaba transformarlo, pero sí poder seguir estando, como que seguía queriendo estar, como que encontré el límite en la distancia, en la distancia en tiempo, digamos, no exponerme esa energía, tanta cantidad de tiempo, como eso es lo que pude encontrar en

Es que totalmente físico, totalmente físico, porque cuando son partes psicológicas, digamos en general lo trabajo a nivel psicológico. Bueno, me molestó algo que el otro dijo, bueno a ver qué parte mía le molestó entonces me voy en meditación y eso se disuelve como más no no es más fácil tampoco es que es más fácil porque lleva su proceso pero una cosa es tomar un aprendizaje de algo de una situación externa que puede o no conllevar a un límite de eso si eso se repite o no eventualmente pero sí hay cosas que vienen de los análisis psicológicos, digamos pero eso me parece que es más, se medita y que a veces tiene componentes emocionales, que también se pueden meditar y procesar y comprender, en este caso concreto era físico era corporal era no quiero estar en contacto con esta energía de vuelta.

No había nada que procesar, como que no había nada, no me tenía que hacer cargo de algo, como que yo ya no involucraba más mi energía, no trataba de convencer, como que esos pasos ya habían sido previos, pero ya era, el final era un tema de simplemente preservar mi energía.

Ana Tabocchini

Contame alguna historia donde aprendiste a establecer el cómo

¿La modalidad? ¿De qué modo se establecen los Límites? ¿Si tenés alguna historia donde podamos conversar sobre eso?

Brisa T

El cómo. por empezar el cómo lo fui descubriendo, no, no sé si lo tuve claramente desde mi familia, digamos, desde mi familia se ponía los Límites con malos modos, malas caras, entonces ahí uno descubría que había algo que.. había que, que que moverse de ese lugar.

Al al transcurrir mi vida, al empezar a caminar determinados caminos más esotéricos y en la búsqueda, en esta búsqueda de vínculos sanos, en realidad fui descubriendo todo lo que está comunicación conciente, entonces desde ese lugar empecé a tratar de buscar los Límites sanos para ambas partes, no solamente para mí sino para ambas partes en determinados casos, siempre hablando como que me parecía como que y con muy buenos resultados.

Digamos de decir puedo recordar a los 20 y pico de años cuando tuve una situación laboral en mi primer trabajo de bioquímica, donde mis jefes me gritaron desde la otra punta del laboratorio y éramos ocho personas y como era mi primer trabajo, recuerdo que me equivoqué, no me acuerdo en qué y de muy malos modos me humillaron digamos en frente a la gente del laboratorio. Y busqué, o sea, esperé, no dije nada, y después pedí hablar con los dos jefes en privado y le fui sincera, le dije yo no vengo con conocimientos, yo desde el primer día no dije que traía conocimientos de bioquímica, tengo un título pero no tengo conocimientos prácticos, estoy aprendiendo y no tengo problemas en seguir aprendiendo y en asumir lo que me corresponda, pero sí pido que por favor cuando haga algún error que ustedes puedan hablar conmigo, que no haya humillaciones, ni malos modos, ni malos tratos, y lo dije de esta manera y trabajamos 10 años juntos a esos empleadores, hoy en día seguimos encontrándonos en la calle a los abrazos, y nunca más volvió a haber un maltrato. Entonces a

mí me parece que es el poder hablar de forma sana, de forma clara, de forma de contar mis sentimientos, qué es lo que me genera mi necesidad concretamente también del respeto y de ambas partes.

Por lo menos he tenido muy buenos resultados en general. Cuando no hay respuesta, bueno, ahí ya no queda otra opción que tomar distancia, o que elegir otros vínculos.

Me parece que sí también un límite sano es poder elegir un cambio y no quedarse eternamente en un vínculo no sano, ¿no?

Cuando puede ser dado, ¿no? a veces esto sucede con un papá o con una mamá que ya son grandes y que tienen determinadas estructuras y solamente se acepta, se acepta como con amor sabiendo que no lo tengo que tomar personal, como que a lo mejor uno se ríe y ni siquiera se ríe, porque hasta riéndote el otro puede tomarlo como una ironía o como una humillación hacia el otro sino simplemente aceptándolo, intentando, aceptándolo con amor.

Entonces todo por eso depende de qué Límites y qué vínculos estamos hablando. Me parece que cada situación es diferente y es diferente a un hijo que uno está tratando de mostrarle, que este límite es un límite sano, porque las causas y consecuencias en el planeta existen, es una ley. Entonces, puede no aprenderlo conmigo, pero lo va a aprender contra una pared que va a ser un empleador, una pareja, y entonces no necesariamente un hijo escucha. Uno como padre simplemente tiene el deber de hacerlo, el deber de tratar de transmitirlo con el mayor amor posible. A veces se puede, a veces no, y cuando es no, uno tiene que asumir sus propias equivocaciones y pedir disculpas, bueno, esa es lo que he transitado, por lo menos, y puedo hoy decir que tengo un vínculo sano también con mis hijos.

A lo mejor para no ser injusta con lo aprendido, digamos, y había diálogo, mi mamá volcó mucho del diálogo, ella trataba de hablar en muchas oportunidades, era de mucho diálogo, a tratar de enseñar hablando, como que ella ponía mucho énfasis en tratar de enseñar hablando.

El tema era cuando algo molestaba, ahí ya no se hablaba, como que eran caras y formas de cara detrás y entonces ahí es donde había que adivinar. Entonces eso es a lo mejor lo que, para no ser injusta con la historia, digamos, con mi mamá, principalmente es decir... lo trate de llevar este lugar del diálogo a todos los ámbitos y no que el otro tenga que interpretar mi cara de traste, como que correrme de la interpretación del otro, tratar de que el otro no tenga que interpretar nada de mí, como que si hay algo que a mí me molesta, puedo ser clara, si hay algo que a mí me gustaría que hablemos sobre determinado punto, en particular, poder hablarlo, ¿no?

Ana Tabocchini

¿Qué consecuencias crees que proviene estos aprendizajes de establecer Límites o de establecer Límites en sí mismo?

Brisa T

Bueno, es un poco lo que hablábamos, ¿no? Es una ley, es una ley de las causas y las consecuencias de absolutamente todo.

Nos tenemos que hacer cargo nosotros de nuestras palabras, nuestras formas, nuestros gestos, nuestra energía, la energía que imprimimos, la energía que a veces imprimimos en un... Porque el límite siempre se trata con... es algo interpersonal, ¿no? En principio estamos hablando de eso y no necesariamente con personas.

Puede ser también con un perro, con una mascota, con una planta, con una situación. Pero sí, la ley de causa del efecto es la consecuencia de esto, ¿no? Entonces me parece que tomar conciencia de la consecuencia es cuando antes se puede hacer mejor. Por supuesto, sería... muy soberbio de mi parte, decir que siempre he podido prever las consecuencias, ¿no?

Muchas veces uno no logra poner una mala cara o esto como que generar una molestia en el otro por una mala acción de uno y allí me parece es donde uno tiene que pedir disculpas y hacerse cargo, ¿no?

Por eso uno como empezábamos esta conversación con, de esto me hago cargo yo, de esto he hecho suyo, esto es mío, ¿no?

Puedo sentir justamente estas presiones, estas pesadeces, estas sensaciones de molestia o de enojo, etcétera que no elijo tener en lo más mínimo. Entonces, cuando detecto eso, que hay una energía de enojo, hay una energía que yo no hablé algo, inmediatamente voy a hablar el tema, como que es parte de no tragarse nada.

Y esto no significa, ah bueno, escupo todo y entonces que se haga cargo el otro, no, no, sin daño. Estamos hablando de hablar, de llevarlo al tema de conversación, no de acusar, me parece que acá... Hay muchas cosas, ¿no? Que discernir, ¿no? No se trata de acusar, no se trata de culpar, no se trata de señalar, sino se trata de poner el foco, el sentimiento, o la accionar, o llegar a un nuevo acuerdo, de nuevo comportamiento, de nuevas formas, de lo que fuera, ¿no?

Y la consecuencia de mejoría, obviamente, consecuencia de mejoría del vínculo, o de simplemente, por lo menos, mejoría personal, no siempre se logró, no siempre logre de resolver las cosas en el exterior, digamos. En muchos casos la otra persona tenía una determinada postura que no la iba a cambiar. y no había forma de resolverlo a través del diálogo, entonces, bueno, está perfecto, vos seguís tu camino, es posible mío, ¿no?

Pero las consecuencias de esto siempre fueron de un lugar de sanidad emocional, física y psíquica para mi persona y yo estimo que también para la otra persona.

Ana Tabocchini

Perfecto. La última pregunta, si abierta, tiene que ver con si vos consideras que estas experiencias de aprendizaje en el establecimiento de Límites, de alguna manera influyen en la persona que sos hoy y si vos crees que es así de qué parte lo que Brisa es hoy tiene que ver con estos aprendizajes.

Brisa T

Muy buena la pregunta. Para mí lo que hoy soy no tiene tanto que ver con con el límite de la fuera sino con el respeto hacia lo que yo elijo tener cerca mío. Eso ha sido el verdadero límite porque todo lo de afuera me trae aprendizaje. Entonces yo puedo elegir teniendo, tener ese aprendizaje y puedo elegirlo tenerla de la forma en que yo quiero tenerla.

La distancia en la que quiero. Por eso volvemos a la distancia, la frecuencia. A ver, esta persona es muy sobreviva cada vez que nos juntamos en una mesa, arma un diálogo, un monólogo, permanentemente lleva su tema de conversación hacia sí misma.

Entonces, bueno, la verdad es que no me construye, no me suma, no da lugar, es difícil, ¿no? Como establecer un diálogo, por lo tanto, lo limito, porque no me construye a mí, a lo mejor. Entonces, ahí pongo un límite, pero pongo un límite de acuerdo a lo que yo también voy creciendo y estableciendo como diálogo sanos en mi vida o ámbitos sanos en mi vida o frecuencias sanas en mi vida, Y entonces, obviamente que...

Uno agradece todo lo que fue pasando, porque todo lo que pasó y todo lo que pude descubrir y tomar conciencia fue gracias a la presencia de los otros, con sus errores, con sus defectos, con sus problemas, con sus malas formas, lo que sea.

Pero todo me llevó a un aprendizaje, entonces... Pero es todo, Annie. Absolutamente todo, te diría. La Brisa que hoy está acá puede estar en armonía gracias a... porque el límite es un discernimiento permanente, en realidad.

Si vamos a una definición más exacta, es un discernimiento permanente. Permanente en una conversación. en una amistad puede ser cosas más, porque uno dice límite, le puse límite a un hijo en realidad, el discernimiento es permanente en cada frase, en cada vez que te sentas, en si te levantas antes, te quedas más, es permanente, es una elección permanente de lugares, es una elección permanente y me parece que todo lo que soy hoy lo debo a que lo haya puesto bien o mal, yo no digo que puse todos los discernimientos perfectos, seguro que la mayoría estuvieron mal puestos, pero por lo menos los que yo pude tomar conciencia, la que está hoy acá sin lugar a dudas es la consecuencia de lo construido, de los Límites permanentes, de los Límites del discernimiento de cada cosa.

