

Matrimonio • Paternidad • Crecimiento Espiritual • Sexualidad • Relaciones • Salud Mental
Hombres • Mujeres • Heridas y Emociones • Solteros • Ministros and Mentores • Tecnologia



Un recurso para
Relaciones

Límites en Relaciones



APOSTOLIC CHRISTIAN

Counseling and Family Services

Helping the hurting. Nurturing hope. Encouraging growth.

Phone: (309) 263-5536 | www.accounseling.org

Límites en Relaciones

Versos Lema: *Marcos 12:30-31 “Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Este es el principal mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento mayor que éstos.”*

Puedes pensar en las relaciones hombre-mujer desde una perspectiva “basada en reglas” o una perspectiva “basada en el corazón”:

- La perspectiva **basada en reglas** dice, “¿qué tan lejos puedo llegar sin meterme en problemas?”

- La perspectiva **basada en el corazón** dice, “¿estoy actuando como Cristo lo haría en todo lo que hago?”

El Cuestionario de Auto-examinación de la Relación:

- **Para Chicas:** Si fueras un chico cristiano que está luchando por permanecer sexualmente puro en sus pensamientos y acciones, ¿qué tipo de cosas representarían una tentación para ti?
- **Para Chicos:** Si fueras una chica que está luchando por encontrar seguridad emocional, autovaloración, e identidad (incluyendo su imagen física) en su relación con Cristo, ¿qué tipo de cosas representarían una tentación para ti?

Niveles de Comunicación:

Nivel Uno	“Solo los Datos”
<ul style="list-style-type: none">• La conversación involucra compartir datos e información y las ideas y opiniones de otras personas.• Requiere la cantidad mínima de vulnerabilidad e intimidad. Se revela muy poco de uno mismo.• Este es el tipo de comunicación más frecuente y se lleva a cabo con una gran cantidad de personas.• Ejemplos: hablar acerca de tu carrera y las clases que estás tomando. Puede también involucrar una discusión acerca de lo que dijo el ministro durante un sermón o lo que un miembro de tu familia compartió contigo.	

Nivel Dos	“Yo Pienso”
<ul style="list-style-type: none">• Compartir tus propias ideas, metas y aspiraciones.• Está involucrada una mayor medida de apertura en este tipo de conversaciones.• Revelas tus propios pensamientos acerca de una situación o circunstancia.• Ejemplo: Puedes compartir lo que crees acerca de algo y por qué piensas de esa manera.	

Límites en Relaciones

Nivel Tres	“Compartir”
------------	-------------

- En este nivel compartes preferencias personales, creencias, preocupaciones, experiencias, y memorias personales.
- Los sentimientos de cercanía incrementan significativamente.
- Se comparten experiencias de vida (tanto buenas como malas) con la intención de compartir más de tu vida con la persona con la que estás hablando.
- Esto involucra “abrirse.” Se siente muy bien compartir en este nivel y ser entendido y afirmado.
- En este nivel, una persona en la relación puede estar compartiendo más información que la otra.
- Por ejemplo, uno puede estar tratando de ayudar y apoyar a otro o uno puede estar tratando de abrirse a otra persona.
- Compartir cosas emocionales con alguien genera una cercanía. Esto es natural y normal. Dios nos diseñó de esta manera para poder compartir-llevar cargas. *Santiago 5:16* “Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho.”
- Sin embargo, compartir mucho con la persona incorrecta puede ser peligroso; especialmente en las relaciones hombre-mujer.

Nivel Cuatro	“Compartir Mutuamente e Incrementar Confianza”
--------------	--

- En el nivel 5 ocurre una completa apertura de tí mismo.
- Compartes sentimientos internos, temores, preferencias, esperanzas, sueños.
- Puede ocurrir que se comparten experiencias o eventos dolorosos y vergonzosos.
- La conversación puede incluir expresiones emocionales del corazón y se externalizan pensamientos, ideas y experiencias internas.
- El sentimiento de “unidad” ocurre.

Nivel Cinco	“Este soy yo”
-------------	---------------

- A complete opening up of yourself occurs at Level 5.
- You share inner feelings, fears, preferences, hopes, and dreams.
- Sharing of painful, shameful issues and events may occur.
- The conversation may include emotional expressions from the heart and the disclosure of inner thoughts, ideas, and experiences.
- A feeling of “oneness” occurs.

Pasos Hacia la Intimidad- El Diseño de Dios para un Pacto de Matrimonio:

- **Al desarrollarse las relaciones por medio de continua comunicación, es una progresión natural que éstas se profundicen a lo largo del tiempo.**
- **Al ir progresando a lo largo de los niveles, los límites disminuyen, aumenta la intimidad emocional, y el deseo de cercanía física aumenta.**
- **Este proceso produce una gran variedad de emociones que van del éxtasis al temor, de la frustración a la plenitud, etc.**
- **El diseño de Dios para esta progresión está basado en la pureza y la santidad de acuerdo a la Biblia.**

Límites en Relaciones

Límites: Protegiendo el Diseño de Dios

- Es importante protegerse de permitir que las emociones manejen la relación al punto en el cual los valores Bíblicos estén en riesgo.
- Las personas que establecen fronteras saludables (ejemplo: una barda con un portón) pueden establecer límites (ejemplo: decir “no”) cuando es apropiado, pero también se pueden relacionar con otros de manera apropiada, como lo haría Cristo.
- Los límites saludables, la rendición de cuentas y el compromiso con la Voluntad y la Palabra de Dios nos protegen de que este proceso se salga de control.
- Los límites son ‘fronteras de propiedad’ emocionales y relacionales que clarifican quién es responsable de qué en una relación.
- Los límites flojos -pueden cruzarse muy fácilmente (ej. Líneas dibujadas con gis).
- Los límites rígidos -mantienen a la gente afuera; desafortunadamente bloquean tanto lo bueno como lo malo (ej. Muros de concreto).
- Los límites saludables -pueden establecer límites saludables (ej. Decir ‘no’) cuando es apropiado, pero también pueden relacionarse apropiadamente con otros de manera abierta (ej. Barda con un portón).

Diferencias en las chicas	Diferencias en los chicos
<ol style="list-style-type: none">1. Tienden a ser motivadas por sus deseos emocionales.2. Desean intimidad emocional.3. Tienen una tendencia a ser estimuladas por lo que escuchan y sienten.4. A veces dan sexo para obtener amor.5. Generalmente necesitan conexión emocional para excitarse sexualmente.	<ol style="list-style-type: none">1. Tienden a ser motivados por sus deseos físicos.2. Desean intimidad física.3. Tienen una tendencia a ser estimulados por lo que observan.4. A veces dan amor para obtener sexo.5. No necesitan conexión emocional para excitarse sexualmente.

Reflexión:

- **Para las chicas:** ¿Te estás relacionando con todos los hombres de la manera en la que quisieras que otra mujer se relacionara con tu futuro esposo?
- **Para los chicos:** ¿Te estás relacionando con todas las mujeres de la manera en la que quisieras que otro hombre se relacionara con tu futura esposa?

Adaptado de Ethridge y Arterburn-2004, Cloud and Townsend-1992, Wright-2000.

Adaptado en 2016 por Apostolic Christian Counseling and Family Services (www.accounseling.org). Puede ser copiado y redistribuido libremente. Se prohíbe su venta.

Para más información sobre documentos en español por favor visita www.accounseling.org/spanish o escanea aquí:

