



INTERPERSONAL BOUNDARIES & ASSERTIVENESS

Límites Interpersonales y Asertividad

1. Boundaries & Assertiveness

Setting boundaries is not selfish; it is the foundation of healthy relationships. It establishes where you end and another begins.

- **Passive Style:** Yields constantly to please others out of fear of rejection. Leads to internal resentment.
- **Aggressive Style:** Forces points across without validating others, erecting rigid defensive walls.
- **Assertive Style:** Fuses clear personal needs with unconditional respect for the other person's reality.

2. The 3-Step Expression Method

Step 1: Validate Facts. Describe the scenario objectively without pointing fingers or using loaded phrases.

Step 2: Own the Need. State your boundary clearly in the first person ("I need") rather than blaming ("You always").

Step 3: Offer Alternatives. Outline a predictable consequence or actionable compromise.

"I understand this project is urgent, but I don't answer work requests after 7 PM. I will handle it first thing in the morning."

1. Límites y Asertividad

Poner límites no es egoísmo; es la base de las relaciones saludables. Define dónde terminas tú y dónde empieza el otro.

- **Estilo Pasivo:** Cede constantemente por miedo al rechazo, acumulando una profunda insatisfacción interna.
- **Estilo Agresivo:** Impone criterios a la fuerza sin validar las necesidades ajenas, creando barreras defensivas.
- **Estilo Asertivo:** Expresa necesidades de manera firme y clara, respetando y validando al mismo tiempo al otro.

2. El Método de los 3 Pasos

Paso 1: Valida los Hechos. Describe la situación de forma objetiva sin juzgar ni culpar.

Paso 2: Expresa la Necesidad. Di tu límite en primera persona ("Yo necesito") en lugar de atacar ("Tú siempre").

Paso 3: Ofrece Alternativas. Establece la consecuencia clara o una opción alternativa regulada.

"Entiendo que el proyecto es urgente, pero no respondo correos de trabajo tras las 7 PM. Lo revisaré a primera hora de la mañana."

ASSERTIVE COMMUNICATION WORKSHEET / HOJA DE LÍMITES ASERTIVOS

Golden Principle / Principio de Oro: Setting a boundary teaches people how to value your time, dignity, and emotional space. / Poner un límite le enseña a los demás cómo valorar tu tiempo, dignidad y salud emocional.

[EN] 1. Scenario / Boundary Breach

Identify an interpersonal space where you feel drained or disrespected:

When this person does... I usually react by...

[ES] 1. Escenario de Invasión de Límite

Identifica un espacio interpersonal donde te sientas agotado o ignorado:

Cuando esta persona hace... suelo reaccionar...

[EN] 2. Constructing the Assertive Script

Draft your boundary using: Validation + "I need" + Clear Alternative.

"I understand that [X]... but I need to protect [Y]... so I can offer [Z]..."

[ES] 2. Construyendo el Guion Asertivo

Diseña tu límite usando: Validación + "Yo necesito" + Alternativa Clara.

"Entiendo que [X]... pero necesito proteger [Y]... por lo que puedo ofrecer [Z]..."

[EN] 3. Navigating Post-Boundary Reactions

How will you handle their discomfort without withdrawing your limit?

If they push back or react negatively, I will calmly repeat:

[ES] 3. Gestionando la Reacción Ajena

¿Cómo sostendrás tu límite ante la incomodidad o queja del otro?

Si presionan o reaccionan de forma negativa, repetiré con calma:

MY ASSERTIVE DAILY COMMITMENT / MI COMPROMISO DE ASERTIVIDAD DIARIO