

Establecer límites

Los límites profesionales definen responsabilidades y protegen a su persona en el trabajo. Los límites son esenciales para desarrollar la resiliencia personal, apoyar su bienestar y crear relaciones profesionales sólidas¹. Utilice los siguientes enfoques para aumentar su capacidad para establecer límites profesionales:

Hacer

preguntas aclaratorias

Asegúrese de que comprende lo que pregunta la otra persona.

Mostrar

empatía

Transmita que comprende y que tiene en cuenta las necesidades de la persona.

Establecer

límites

Establezca lo que es y lo que no es posible para usted.

Señalar

acciones

Le dice a la persona lo que debería suceder en el futuro.

A continuación, se muestran ejemplos que utilizan los enfoques antes mencionados:

Establecer límites con un colega

“Al parecer tiene muchas preocupaciones en este momento y lamento escuchar por lo que está pasando. Estoy al tanto de lo que busca y sé que es muy importante para usted, pero no puedo encargarme de eso ahora. Sin embargo, puedo completar una porción más pequeña del proyecto o revisar y desearía poder ayudar. Si bien no puedo asumir todo el proyecto, puedo ayudar a hacer una lluvia de ideas con usted, si eso fuera útil.”

“Si entiendo correctamente, usted me está solicitando _____. ¿Estoy en lo correcto? Dada mi carga de trabajo actual, no puedo asumir una tarea adicional y tal vez pueda ayudar a encontrar a alguien que pueda ayudar. ¿Como suena eso?”

“Gracias por su oferta, pero temo que debo rechazarla. En lugar de eso, tal vez podríamos. ¿Qué le parece?”

Establecer límites con un supervisor

“Gracias por la oportunidad de unirse a esta importante reunión. Aunque desearía poder asistir, estoy un poco estirado por el momento con otros plazos. ¿Es posible apoyar el proyecto de otra manera?”

“Puedo ver que esta es una tarea importante y desearía poder ayudar. En este punto, hay bastante en mi plato. ¿Estaría usted dispuesto a asignar la tarea a otro miembro del equipo?”

“Entiendo que esta es una tarea prioritaria y ayudo eso. En este momento, tengo otra presión. Estaría feliz con los plazos que necesito cumplir. ¿Existe flexibilidad para cuándo se puede completar esta tarea?”

[1] Rutherford A, Harmon D, Werfel J, Gard-Murray AS, Bar-Yam S, Gros A, et al. (2014) Good Fences: The Importance of Setting Boundaries for Peaceful Coexistence. PLoS ONE 9(5): e95660. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095660>