



LEADING AS GIANTS

SESIÓN 10 | Comunicar los límites: Comunicación, respeto, confianza y apoyo en las relaciones saludables

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer la importancia de hablar con su pareja y con otros sobre lo que está bien, o no, en sus relaciones.
- Iniciar conversaciones sobre el establecimiento de límites en sus relaciones.

Puntos de discusión para la sesión:

- Las relaciones sanas -ya sea con la familia, los amigos o la pareja- se basan en muchas cosas, como la comunicación, el respeto mutuo y los límites saludables.
- Reconozcan la importancia de hablar con sus seres queridos -ya sea familia, amigos o pareja- sobre lo que está bien, o no, en la relación.
- Inicien conversaciones sobre los límites saludables en las relaciones que permitan respetar la independencia del otro y reconocer la importancia del tiempo positivo en común.
- Si hablar no funciona y la conversación empieza a intensificarse, piensen en lo que necesitan hacer para calmarse. Puede ser ir a dar un paseo, respirar profundamente, llamar a un amigo, hablar con un familiar o entrenador, o hacer algo que les guste para despejar la mente.
- Entender lo que está bien y lo que no está bien para ustedes puede ser bastante difícil, y aprender la mejor manera de comunicarlo a quienes nos rodean puede resultar a veces incómodo y causar tensión. También puede ser difícil conocer los límites y las expectativas de los demás.

Actividad basada en una situación:

Situación: *(pida que un jugador lea en voz alta)*

Miguel lleva tres años de carrera como Gigante y estos últimos años han sido gratificantes y desafiantes al mismo tiempo. Miguel, como todos los jugadores, ha tenido que aprender a manejar las presiones de ser un profesional, entender que la cámara está sobre él cada vez que está en público, y adaptarse a una nueva ciudad lejos de sus amigos y familiares más cercanos. Estaba preparado para varios de estos retos, pero a Miguel le han sorprendido las expectativas económicas que le ha puesto su familia. Lo han apoyado mucho y a su carrera desde el principio. Con el fallecimiento de su madre el año pasado, su hermano menor de 19 años, Steven, se ha mudado recientemente con Miguel. Al principio, Miguel recibió con agrado a Steven, por el consuelo y la familiaridad que le proporcionaba tras la muerte de su madre y una dura temporada. Con el tiempo, Miguel empieza a sentir que Steven se aprovecha de él, como cuando organiza fiestas sin el permiso de Miguel. Miguel y Steven se meten en una discusión por las fiestas que organiza Steven, el desorden que ha dejado Steven en la casa, y el hecho que Miguel siente que no puede relajarse en su propia casa después del partido. Steven le grita a Miguel: "Tienes todo este dinero y esta

casa grande ¿cuál es el problema?". Entonces Miguel le grita: "¡Eres un vago y un desagradecido, sólo quieres aprovecharte de mí!" A partir de ahí la discusión se empeora.

Preguntas: *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Dónde se descarriló esta interacción?
- ¿Tiene una persona más "razón" que la otra?
- ¿Cómo se podría haber evitado esta pelea?
- ¿Qué significa tener límites saludables?
- ¿Cómo puede Miguel poner límites saludables a Steven sin ser irrespetuoso?
- Piensen en una situación en la que ustedes y un ser querido, ya sea familia, amigos o pareja, hayan estado en desacuerdo sobre algo (como cuánto dinero gastar).
 - ¿Cómo la manejaron? ¿Actuarían de forma diferente ahora?

Conclusión y puntos finales:

- Las relaciones sanas se basan en el respeto mutuo y en unos límites sanos.
- Cuando surja un desacuerdo, abórdelo directamente con la otra persona con calma y respeto. Expliquen lo que les molesta para llegar a un entendimiento mutuo.
- Tengan claros sus límites y traten de entender también los de la otra persona.