



Building positive interactions

How to establish boundaries and practice civility

Establishing boundaries and practicing civility are essential for building respectful, harmonious relationships and reducing stress. Clear boundaries help protect your emotional and physical wellbeing, and civility fosters productive communication, even during disagreements.

Here are some practical strategies to guide your interactions positively:

- 1. Reflect on your needs and limits:** Take time to understand what you need to feel respected and secure. Self-awareness can help you clarify what is acceptable and what is not in various settings.
- 2. Communicate boundaries clearly:** Use direct and respectful communication to express your needs. Articulate your personal and professional limits with clarity, confidence and compassion, ensuring your message is both assertive and considerate.
- 3. Respect others' boundaries:** Civility includes recognizing and respecting the boundaries others set. This might mean honoring a colleague's preference for email communication or a friend's request for personal space.
- 4. Practice active listening:** Listening to understand fosters mutual respect. When others express their needs or concerns, focus on their words without interrupting or planning your response prematurely.
- 5. Pay attention to non-verbal cues:** Being mindful of your gestures, expressions and tone can make your interactions more respectful and less confrontational.
- 6. Be consistent:** Once you set a boundary, uphold it consistently. Letting boundaries slip can lead to confusion and stress.
- 7. Foster inclusivity:** Whether at work or in social settings, make an effort to include others. Avoid exclusionary behaviors and apologize if you inadvertently leave someone out.
- 8. Practice gratitude and acknowledgment:** Recognize and appreciate others' contributions, whether through a simple "thank you" or acknowledgment of their efforts. Gratitude fosters positive relationships and reduces tension.
- 9. Manage social media interactions:** Set boundaries on digital platforms by avoiding oversharing and engaging in respectful communication. Limiting time spent on contentious or stressful online discussions helps you maintain mental clarity.
- 10. Address boundary violations respectfully:** If someone crosses a boundary, address the issue calmly and assertively. Explain why the action was problematic and how it affected you. This approach resolves conflicts while maintaining civility.

You can foster more meaningful connections and create more supportive, inclusive environments by intentionally establishing clear boundaries and consistently practicing mutual respect and civility.



Scan the QR code or visit magellanhealthcare.com/about/bh-resources for more mental health resources.



Construir interacciones positivas

Cómo establecer límites y practicar el civismo

Establecer límites y practicar el civismo son esenciales para construir relaciones respetuosas y armoniosas, y reducir el estrés. Los límites claros ayudan a proteger su bienestar emocional y físico, y el civismo fomenta la comunicación productiva, incluso durante los desacuerdos.

Aquí hay algunas estrategias prácticas para guiar sus interacciones de manera positiva:

- 1. Reflexione sobre sus necesidades y límites:** Tómese el tiempo para entender lo que necesita para sentirse respetado y seguro. La autoconciencia puede ayudarle a aclarar lo que es aceptable y lo que no en diversos entornos.
- 2. Comunique los límites con claridad:** Utilice una comunicación directa y respetuosa para expresar sus necesidades. Articule sus límites personales y profesionales con claridad, confianza y compasión, asegurándose de que su mensaje sea asertivo y considerado.
- 3. Respete los límites de los demás:** El civismo incluye reconocer y respetar los límites que otros establecen. Esto podría significar respetar la preferencia de un colega por la comunicación a través de correo electrónico o la solicitud de espacio personal de un amigo.
- 4. Practique la escucha activa:** Escuchar para entender fomenta el respeto mutuo. Cuando otros expresen sus necesidades o preocupaciones, concéntrese en sus palabras sin interrumpir ni planificar su respuesta prematuramente.
- 5. Preste atención a las señales no verbales:** Ser consciente de sus gestos, expresiones y tono puede hacer que sus interacciones sean más respetuosas y menos conflictivas.
- 6. Sea constante:** Una vez que establezca un límite, manténgalo de manera uniforme. Dejar que los límites se deslicen de lugar puede generar confusión y estrés.
- 7. Fomente la inclusión:** Ya sea en el trabajo o en entornos sociales, esfuércese por incluir a los demás. Evite los comportamientos excluyentes y ofrezca sus disculpas si involuntariamente deja a alguien afuera.
- 8. Practique la gratitud y el reconocimiento:** Reconozca y valore las contribuciones de los demás, ya sea a través de un simple "gracias" o de un reconocimiento de sus esfuerzos. La gratitud fomenta las relaciones positivas y reduce la tensión.
- 9. Gestione las interacciones en las redes sociales:** Establezca límites en las plataformas digitales evitando compartir en exceso y entablando una comunicación respetuosa. Limitar el tiempo que dedica a discusiones contenciosas o estresantes en línea le ayuda a mantener la claridad mental.
- 10. Aborde las transgresiones de los límites con respeto:** Si alguien cruza un límite, aborde el problema con calma y asertividad. Explique por qué la acción fue problemática y cómo le afectó. Este enfoque resuelve conflictos y, al mismo tiempo, mantiene el civismo.

Puede fomentar conexiones más significativas y crear entornos más inclusivos y de apoyo estableciendo intencionalmente límites claros y practicando constantemente el respeto mutuo y el civismo.



Para obtener más recursos de salud mental, escanee el código QR o visite magellanhealthcare.com/about/bh-resources.