GUÍA GRATUITA PARA RELACIONES COTIDIANAS

Poner límites con respeto

Un cuaderno sencillo para identificar necesidades, ensayar frases claras y observar cómo influyen los límites en tus vínculos.

1. Un límite no es un castigo

Los límites expresan qué estás dispuesto a hacer, qué necesitas y cómo deseas relacionarte. No permiten controlar las decisiones de otras personas, pero sí orientan tus propias acciones.

2. Comunícalo con tres elementos

Situación + necesidad + alternativa

«Cuando me escribes sobre trabajo a medianoche, me cuesta descansar. Prefiero revisar los mensajes al empezar mi jornada». Puedes adaptarlo a tu manera de hablar.

3. Da espacio a la respuesta

La otra persona puede estar en desacuerdo. Un límite respetuoso no necesita una discusión interminable para existir. Escuchar, negociar cuando sea posible y mantener decisiones claras puede ayudar.

No todas las relaciones son seguras

Si existen amenazas, coerción, intimidación o violencia, prioriza tu seguridad y busca orientación especializada; no basta con recomendar una conversación más clara.

TU ESPACIO DE REFLEXIÓN

Un pequeño paso, a tu ritmo

Un límite que quiero explorar

¿En qué situación suelo decir «sí» cuando en realidad necesito detenerme?

_____

¿Qué necesidad deseo expresar?

_____

¿Cómo podría decirlo de forma breve y respetuosa?

_____

Tres frases que puedes adaptar

Opciones de inicio

«Hoy no puedo asumir otra tarea».
«Necesito que conversemos sin insultos».
«Prefiero darte una respuesta mañana, después de pensarlo».

No hace falta repetir estas frases palabra por palabra: lo importante es comunicar tu necesidad.

Para recordar

Practicar un límite lleva tiempo. Si el miedo, la culpa o los conflictos te generan un malestar persistente, una consulta psicológica individual puede ayudarte a explorar tus patrones y objetivos.

Fuentes y lecturas recomendadas

American Psychological Association: Relaciones saludables (abrir fuente)

NIH: Herramientas de bienestar emocional (abrir fuente)

Nota importante

Este recurso es educativo y no constituye diagnóstico, psicoterapia ni un plan de tratamiento. Si el malestar es intenso, persistente o existe peligro inmediato, busca atención profesional o utiliza los servicios locales de emergencia.