

PONER LÍMITES

Guía de límites saludables

PARA MUJERES QUE:

- Les cuesta decir que no
- Priorizan a los demás por encima de sí mismas
- Se sienten culpables cuando ponen límites
- Acaban cansadas, resentidas o desbordadas
- Quieren cuidarse sin entrar en conflicto

OBJETIVO DEL RECURSO

- Entender qué son los límites y por qué son necesarios
- Identificar dónde faltan límites en tu vida
- Aprender a comunicar necesidades con claridad
- Reducir la culpa y el miedo al conflicto
- Construir relaciones más sanas y equilibradas

COMUNICA LO QUE NECESITAS CON RESPETO Y FIRMEZA

www.llavorsdefutur.com



Semillas de futuro



*Poner límites no te hace egoísta, te hace responsable de ti.
Muchas mujeres aprenden desde pequeñas a adaptarse, a agradar y a no molestar.
Con el tiempo, esto se traduce en relaciones donde sus necesidades quedan en un segundo plano.
Poner límites no es alejarse de los demás. Es acercarse a una relación más honesta.
Un límite no es un castigo, es una información clara sobre lo que necesitas para estar bien.
Esta guía está pensada para ayudarte a poner límites sin agresividad, pero también sin abandonarte a ti.
Este material no sustituye un proceso terapéutico ni la atención profesional en situaciones de abuso o violencia.
Es un recurso de apoyo para aprender a comunicarte con más claridad y respeto.*

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Léela con calma

No intentes cambiarlo todo a la vez

Empieza por un límite pequeño

Observa cómo te sientes

Recuerda:

No todos los límites se dicen en voz alta, pero todos se sostienen.

BLOC 1

QUÉ SON LOS LÍMITES (Y QUÉ NO)

¿Qué es un límite?

Un límite es una manera de cuidarte y de comunicar:

- qué es importante para ti
- qué necesitas
- qué no estás dispuesta a sostener

Qué NO es un límite:

- No es controlar al otro
- No es castigar
- No es ser fría o distante

EJERCICIO 1 – Mi idea sobre los límites

Escribe y repite hasta mentalizar tu punto de vista con tranquilidad.

BLOC 2

POR QUÉ CUESTA TANTO PONER LÍMITES

Motivos frecuentes:

- Miedo al rechazo
- Culpa
- Necesidad de aprobación
- Historial de relaciones desequilibradas
- Creencias aprendidas ("si digo que no, soy mala")

Dificultad ≠ incapacidad.

EJERCICIO 2 – Detectar mis bloqueos

- ¿Qué siento antes de poner un límite?
- ¿Qué pienso que pasará?
- ¿De quién he aprendido esto?

BLOC 3

IDENTIFICAR DÓNDE NECESITO LÍMITES

Señales claras:

- Cansancio emocional
- Irritabilidad
- Resentimiento
- Sensación de obligación constante

EJERCICIO 3 – Mapa de límites

Completa:

- Relación / situación:
- ¿Qué pasa?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué necesitaría?

BLOC 4

TIPOS DE LÍMITES

Límites emocionales

Ej.: "No puedo sostener esta conversación ahora"

Límites de tiempo

Ej.: "Hoy no puedo quedar, decido descansar"

Límites físicos

Ej.: "No me siento cómoda con esto, no quiero hacerlo"

Límites comunicativos

Ej.: "Prefiero hablar con respeto o no hablarlo"

BLOC 5

CÓMO COMUNICAR UN LÍMITE (PASO A PASO)

Fórmula básica:

- Lo que siento
- Lo que necesito
- Lo que haré

Ejemplo:

"Me siento saturada cuando pasa esto.

Necesito más espacio.

A partir de ahora, haré esto de otra manera."

EJERCICIO 4 – Practicar mi límite

- Situación:
- Límite que necesito:
- Cómo lo diría:

BLOC 6

PLANTILLAS DE LÍMITES

En pareja

"Ahora mismo no puedo/quiero hablar de esto. Necesito un momento y después lo retomamos."

En familia

"Entiendo tu opinión, pero prefiero decidirlo yo."

En el trabajo

"En este momento no puedo asumir más tareas."

Con amistades

"Hoy necesito/quiero estar sola, no es algo personal."

BLOC 7

MANTENER EL LÍMITE SIN CULPA

Recuerda:

- La incomodidad no significa que esté mal
- El otro puede enfadarse y aun así el límite es válido
- No necesitas justificarte

EJERCICIO 5 – Trabajar la culpa

- ¿Qué me digo cuando pongo límites?
- ¿Qué frase más compasiva puedo repetirme?

Frase base:

"Puedo cuidarme y seguir queriendo."

BLOC 8

CUANDO EL OTRO NO RESPETA EL LÍMITE

Repetir con calma

Reducir explicación

Pasar a la acción (consecuencia)

Ejemplo:

"Si esto continúa, me voy de la conversación."

📍 Un límite se demuestra con coherencia.

BLOC 9

CUÁNDO BUSCAR APOYO PROFESIONAL

- Dificultad persistente para poner límites
- Relaciones muy desequilibradas
- Miedo intenso al conflicto
- Historial de abuso o trauma

Poner límites puede remover muchas cosas.

No hace falta que lo hagas sola.



CIERRE

Poner límites no es endurecerte.

Es aprender a cuidarte sin desaparecer.

No todos los vínculos sobrevivirán a tus límites, pero los que lo hagan serán más honestos y seguros.

Si necesitas más apoyo o más intensivo, puedes contactar con:



www.lavorsdefutur.com

© 2025 Anna Gas Santacatalina, Semillas de Futuro Centro de acompañamiento psicológico integral. Todos los derechos reservados. Este material es de propiedad exclusiva y no se puede reproducir, distribuir ni utilizar con fines comerciales sin autorización previa por escrito.