



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Aprende a poner límites

Sin sentirte culpable y sin romper tus relaciones

Por Leire M. Surga · Psicóloga y mediadora en Bilbao

ANTES DE EMPEZAR

Poner límites no es ser egoísta ni frío: es cuidarte y enseñar a los demás cómo quieres que te traten. Si te cuesta decir "no", si terminas el día agotado/a por complacer a todos o si sientes que la gente pasa por encima de ti, esta guía es para ti.

01

Entiende qué es un límite

Un límite es una línea que marca hasta dónde estás dispuesto/a a llegar. No busca controlar al otro, sino protegerte a ti. Tienes derecho a tener necesidades, opiniones y un "no".

02

Detecta dónde te faltan

Presta atención al resentimiento, el cansancio o el enfado: suelen aparecer justo donde te has saltado un límite. Ahí es donde toca ponerlo.

03

Empieza por lo pequeño

No hace falta empezar por la conversación más difícil. Practica con situaciones cotidianas de bajo riesgo y ve ganando confianza poco a poco.

04

Habla desde el "yo"

En vez de acusar ("siempre me ignoras"), expresa cómo te sientes y qué necesitas ("necesito que contemos conmigo antes de decidir"). Genera menos defensa y más entendimiento.

05

No te justifiques de más

"No puedo" o "prefiero no hacerlo" es una respuesta completa. Cuantas más excusas das, más margen dejas para que insistan. Un "no" claro y amable basta.

06

Sostén la culpa: es normal

Al principio poner límites da culpa, sobre todo si llevas años complaciendo. Esa culpa no significa que hagas algo malo; es solo la costumbre resistiéndose. Se pasa.

07

Recuerda para qué lo haces

Cada vez que pones un límite sano te respetas y cuidas tus relaciones a largo plazo. Quien te quiere de verdad aprenderá a respetarlos.

¿Te cuesta hacerte valer?

Aprender a poner límites tiene mucho que ver con la autoestima. Si quieres trabajarlo con acompañamiento, estoy aquí. La primera toma de contacto es gratuita.

Escríbeme en leiremsurga.com · Tel. 688 875 870