



Guía práctica gratuita

Aprende a poner límites

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



Decir "no", pedir lo que necesitas o marcar hasta dónde llegas no es egoísmo: es una forma de cuidarte y de cuidar también tus relaciones. A muchas personas les cuesta por miedo a decepcionar o a generar conflicto, y acaban acumulando cansancio y resentimiento. En esta guía verás por qué ocurre y cómo empezar a poner límites de una forma respetuosa y firme.

Qué es (y qué no es) un límite

Un límite es la línea que separa lo que te hace bien de lo que te hace daño. No sirve para controlar a los demás, sino para dejar claro cómo quieres ser tratada y qué estás dispuesta a aceptar.

Poner límites no te hace una persona fría ni antipática. Al contrario: las relaciones más sanas son aquellas en las que cada uno puede decir lo que siente y necesita con sinceridad.

Por qué cuesta tanto

Si de pequeña aprendiste que tu valor dependía de agradar o de no molestar, es normal que ahora poner límites te genere culpa o miedo al rechazo.

- Miedo a que se enfaden o dejen de quererte.
- Creer que tus necesidades son menos importantes.
- Confundir el cuidado con complacer siempre.
- Evitar el conflicto a costa de tu propio bienestar.

La diferencia entre pasividad, agresividad y asertividad

Cuando no decimos lo que necesitamos, respondemos de forma pasiva y nos tragamos el malestar. Cuando lo hacemos con reproches o gritos, respondemos de forma agresiva. La asertividad es el punto medio: expresar lo que quieres con claridad y, a la vez, con respeto.

Ser asertiva no garantiza que la otra persona esté de acuerdo, pero sí te permite ser fiel a ti misma sin dañar el vínculo.

Frases que puedes empezar a usar

Poner límites se entrena, y tener algunas frases preparadas ayuda a no bloquearte en el momento.

- "Te agradezco que pienses en mí, pero esta vez no puedo."
- "Necesito pensarlo, te contesto mañana."
- "Entiendo cómo lo ves, y aun así prefiero hacerlo de otra manera."
- "Cuando me hablas así, me siento mal. Te pido que lo cambiemos."

El "no" no necesita justificarse tanto

Tendemos a dar mil explicaciones cuando decimos que no, como si necesitáramos permiso. Un límite claro y breve suele funcionar mejor que una larga justificación, que además abre la puerta a la negociación.

Puedes acompañar tu "no" de amabilidad, pero recuerda que "no puedo" o "prefiero que no" son respuestas completas por sí mismas.

Cuando la otra persona reacciona mal

Al principio, quien estaba acostumbrado a que siempre dijeras que sí puede sorprenderse o molestarse. Eso no significa que estés haciendo algo malo, sino que estás cambiando una dinámica.

Mantén la calma, repite tu mensaje con serenidad y date permiso para sostener el momento incómodo. Con el tiempo, tus relaciones se ajustan a la nueva forma de relacionarte.

La culpa no es una señal de que te equivocas

Es muy probable que las primeras veces sientas culpa. Es normal: estás haciendo algo nuevo. Pero la culpa no siempre indica que hagas algo mal; a veces solo señala que estás saliendo de un papel que te resultaba conocido. Poco a poco, cuidar de ti dejará de doler tanto.

Aprender a poner límites es un proceso, y estas ideas pueden darte un buen punto de partida. Si notas que la culpa te bloquea, que te cuesta muchísimo priorizarte o que ciertas relaciones te agotan, la terapia puede ayudarte a entender de dónde viene esa dificultad y a ganar seguridad para cuidarte sin miedo. Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento profesional.

Con cariño,

Emiliana Simionescu · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

