



Workbook Sanos Límites

[@karla.sotordz](#)

www.karlasotordz.com



Workbook

Sanos Límites

Inteligencia emocional
y límites sin culpa



Introducción

Este workbook está diseñado para ayudarte a desarrollar inteligencia emocional y establecer límites claros en tus relaciones.

Úsalo como una guía práctica para conectar contigo y transformar la forma en que te relacionas.

La recomendación es realizar cada uno de los ejercicios para iniciar tu camino hacia la práctica de sanos límites.

Día I

Autoconciencia Emocional



Describe 3 situaciones recientes que hayas vivido, se tan detallista como puedas:

Situación 1

¿Qué pasó?

¿Qué sentí?

¿Qué pensé?

¿Cómo reaccioné?



Situación 2

¿Qué pasó?

¿Qué sentí?

¿Qué pensé?

¿Cómo reaccioné?



Situación 3

¿Qué pasó?

¿Qué sentí?

¿Qué pensé?

¿Cómo reaccioné?

Reflexionemos ...



¿Qué encuentras similar en los eventos?

¿Cuánto tiempo duraron estos eventos?

¿Por cuánto tiempo te afectaron estos eventos ?

¿Estos eventos siguen influyendo en tí?

¿Si hoy vivieras uno o varios de estos eventos volverías a sentirte igual?

¿Si hoy vivieras uno o varios de estos eventos volverías a actuar igual?

Gracias por ser sincero/a
y conectar contigo



Para, un día a la vez

Te recomiendo hacer una
sola actividad al día.
Constancia antes que
velocidad.

Día II

Patrones Emocionales



Toma unos minutos para estar en calma y traer a tu mente toda la información posible. Responde lo primero que te venga a la mente respecto a todo tipo de relaciones:

En mis relaciones suelo repetir:

Las personas con las que me relaciono suelen:

Reflexionemos ...



¿Cuánto tiempo llevas notando ese tipo de relaciones?

¿Alguna persona de tu familia también tiene este tipo de vínculos?

¿Estas características que encuentras en las personas con las que te relacionas son similares o complementarias a tus características personales?

¿Si hoy rompieras uno o varios de esos vínculos en que tipo de persona te convertirías ?

Gracias por ser sincero/a
y conectar contigo

Día III

Regulación Emocional



1. Piensa en una situación que te genere una emoción intensa
2. Detente
3. Respira, inhala por la nariz y exhala por la boca un par de veces
4. Nombra la situación (Ejemplo, estoy viviendo una separación o un accidente) Únicamente describe, no la juzgues, no es ni buena, ni mala
5. Elige, cómo podrías actuar ante esta situación

Respira

¿Qué podrías hacer diferente?



Lo estas
haciendo muy
bien

Brindarte tiempo para ti es
importante.
Nos leemos mañana.

Día IV

Sanos Límites



Me siento incómodo/a cuando:

Me cuesta poner límites con:

Escribe aquí un límite que te gustaría practicar en tus relaciones



Existen diferentes tipos de límites:

- **Físicos:** Decir "no" al contacto físico no deseado o establecer privacidad.
- **Emocionales:** No tomar responsabilidad por las emociones de los demás.
- **De tiempo/sociales:** Decir "no" a invitaciones o no responder mensajes laborales fuera de hora.

Establecer límites requiere práctica y a menudo superar el miedo a la confrontación o rechazo, pero resulta fundamental para construir relaciones saludables y duraderas.



Estas son algunas características que debe tener un límite sano, verifica que el límite que escribiste anteriormente cumpla con ellas, si no es así modificalo para que te sea funcional.

Check List Límite Sano

- Se expresa con claridad y asertividad
- Muestra respeto mutuo
- Toma en cuenta el autoconocimiento
- Es amoroso
- Protege la autonomía



Puedes apoyarte con estas descripciones para calificar tu Límite.

- **Claridad y asertividad:** Se expresa de manera directa y honesta sin necesidad de disculpas excesivas o agresividad.
- **Respeto mutuo:** Promueve la consideración hacia uno mismo y hacia los demás, evitando invadir espacios ajenos.
- **Firmeza pero flexibilidad:** Es coherente, pero puede adaptarse si las circunstancias cambian, sin comprometer tu bienestar esencial.
- **Autoconocimiento:** Alineado con tus propios valores, necesidades y lo que estás dispuesto a tolerar.
- **Amoroso:** Su objetivo es enseñar y proteger, no castigar.
- **Protección de la autonomía:** Permite mantener tu identidad y tiempo individual dentro de una relación



Ya casi
terminamos.

Me parece genial que hayas
llegado hasta acá.

Día V

Comunicación Asertiva



Piensa en algo que te gustaría comunicarle a alguien, algo que no te gusta, te incomoda o te hace sentir en conflicto interno. Ahora apoyate con esta estructura para practicar y mejorar tu comunicación asertiva.

Cuando tú _____

Yo me siento _____

Por eso me gustaría _____

Ejemplo

Cuando tú elevas el tono de voz en un tema importante, **yo siento** que me estas regañando, **por eso me gustaría** pudieras mantener la calma para que nos comuniquemos mejor, o en todo caso hacer una pausa para retomar más adelante el tema de una forma calmada.



Practica; escribe un par de situaciones con esta estructura:

Situación 1

Cuando tú _____

Yo me siento _____

Por eso me gustaría _____

Situación 2

Cuando tú _____

Yo me siento _____

Por eso me gustaría _____



Muchas felicidades.

Espero estes pensando en una forma de reconocer el esfuerzo que haz puesto en este trabajo.

El autoconocimiento y desarrollo personal es una actividad que no todos se atreven a explorar.



Espero verte
de nuevo en
este camino
de desarrollo
personal.



Deseo tengas la
fortaleza para
trascender cada crisis
que se te presenta,
deseo que tengas la
humildad para solicitar
el apoyo que necesites
para transitarlas,
deseo tengas **bondad**
para no juzgar tu
trayecto.