

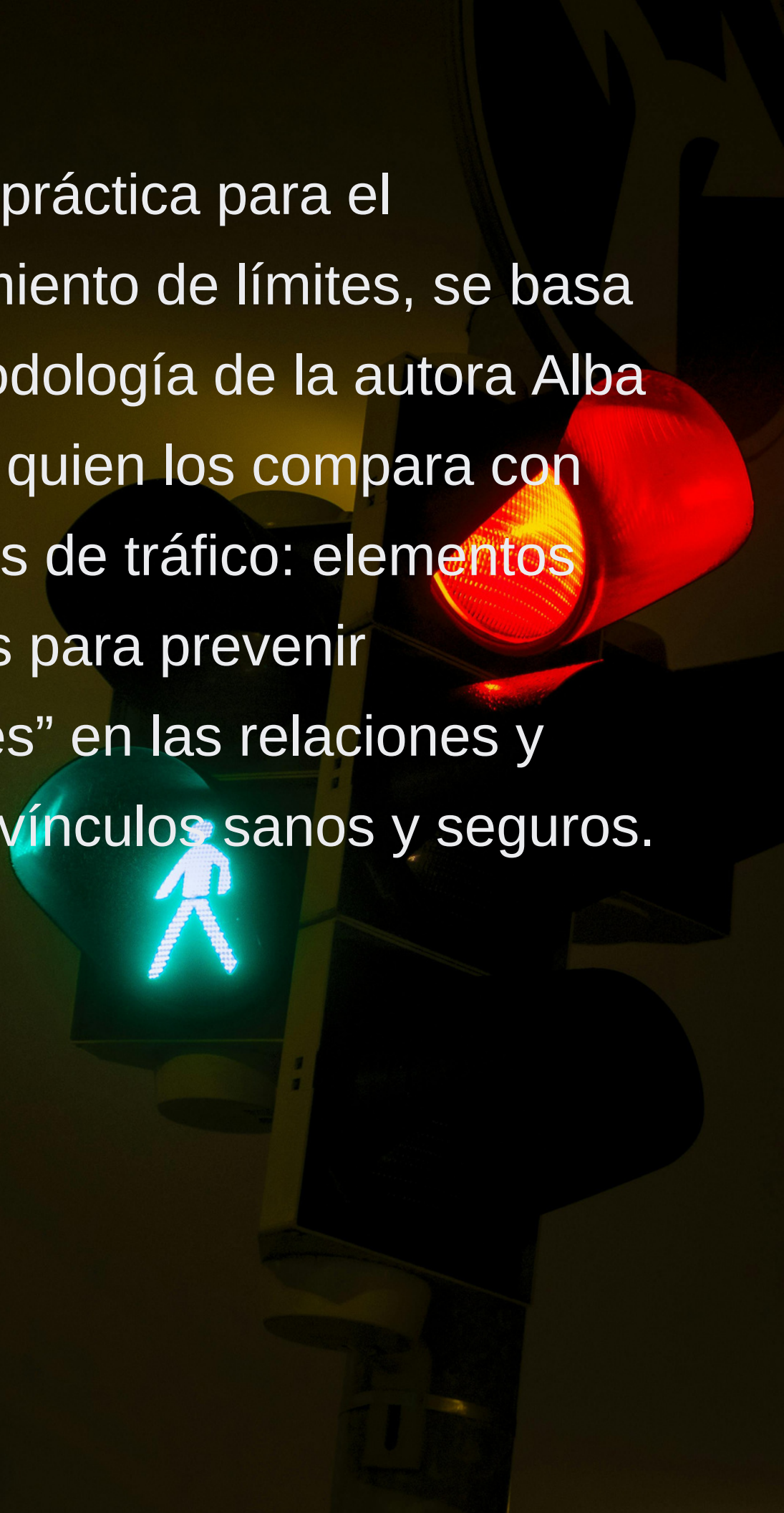


ALEJANDRO MERA

Guía Práctica para el Establecimiento de límites

@psic.alejandrom

Esta guía práctica para el establecimiento de límites, se basa en la metodología de la autora Alba Cardalda, quien los compara con las señales de tráfico: elementos esenciales para prevenir “accidentes” en las relaciones y favorecer vínculos sanos y seguros.



1. Cómo reconocer el momento de establecer un límite

Para identificar cuándo es necesario marcar un tope, debes utilizar tus **emociones como brújula**.

Escucha el malestar

Si experimentas emociones desagradables (rabia, tristeza, miedo o asco), tu cerebro te está avisando de un posible peligro o invasión.

Identifica los "No Negociables"

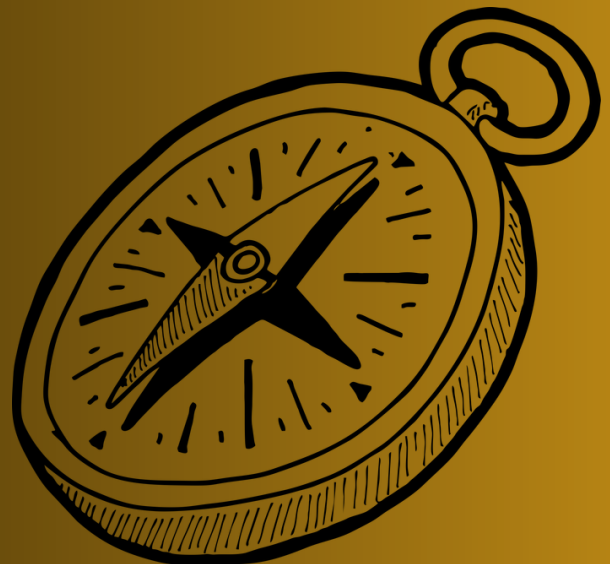
Son aquellos límites imprescindibles para tu seguridad física y emocional, vinculados a tus valores, dignidad y derechos asertivos básicos (como el derecho a ser tratado con respeto o a decir «no»).

Utiliza la técnica de los umbrales

Ante una petición, pregúntate del 0 al 10: «¿Cuánto esfuerzo me supone?» o «¿Cuánto me va a perjudicar?». Si la respuesta supera un 6 o 7, es momento de considerar un «no».

Aplica la regla de la tercera vez

Si cedes en un favor tres veces consecutivas, el otro empezará a considerarlo un derecho u obligación; debes poner el límite antes de que se establezca ese rol.

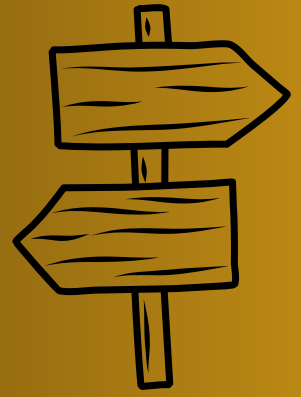


2. Cómo regular la culpa

La culpa es un mecanismo de control frecuente, pero suele ser una **culpa insana o desadaptativa** que aparece sin haber cometido un error real.

- **Cuestiona tus creencias:** Desmonta ideas como "el amor es incondicional" o "pensar en mi bienestar es egoísta". Entiende que **cuidarte a ti mismo es la única forma de poder cuidar bien a los demás.**
- **Diferencia la culpa sana de la insana:** Pregúntate: «¿He violado algún derecho ajeno?». Si la respuesta es NO, estás ante una culpa insana producto de la educación o la manipulación.
- **Acepta la frustración:** Entiende que al principio te sentirás mal. La razón y el corazón no van a la par; debes actuar de forma asertiva **aunque sientas culpa**, hasta que tu cerebro se habitúe y el sentimiento se difumine.

3. Cómo estructurar el límite



Un límite bien estructurado requiere previsión y firmeza:

01 Define la consecuencia

Un límite no es real si su transgresión no conlleva una consecuencia proporcional y congruente. Debes estar seguro de poder cumplirla para no perder credibilidad.

02 Clasifica el tipo de límite

Determina si es físico (espacio personal), emocional (validación de sentimientos), temporal (gestión de tu tiempo) o material (tus pertenencias).

03 Evita el "limitismo"

No seas rígido por sistema. Evalúa el contexto, la importancia del motivo y la reciprocidad de la persona antes de estructurar tu respuesta.

4. Cómo comunicarlo de forma asertiva

La comunicación efectiva debe ser clara, firme y sin excesivas justificaciones, ya que dar rodeos sugiere que tu deseo no es motivo suficiente y permite que el otro insista.

Estrategias verbales

- Mensajes tipo YO

Estructura tu frase así: «**Me siento [emoción] + cuando tú [acción] + me gustaría/podrías [solución]**». Esto evita que el otro se ponga a la defensiva al no sentirse juzgado personalmente.



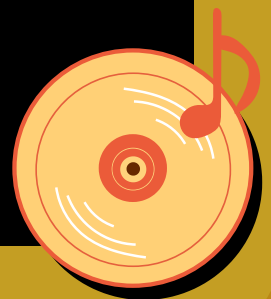
- **Ofrecer validación**

Antes de tu límite, reconoce la necesidad del otro: «Entiendo que necesites [X], pero yo tengo derecho a [Y]».



- **Técnica del disco rayado**

Ante la insistencia, repite tu negativa con calma y firmeza sin variar el argumento ni añadir explicaciones.



- **Uso de imperativos**

En casos de falta de respeto grave, utiliza órdenes directas como: «No me grites» o «No te consiento que me insultes».



Comunicación no verbal básica asertiva

El cuerpo debe respaldar la palabra para transmitir **respetabilidad y seguridad**:



Cabeza erguida

No la ladees, pues resta autoridad.



Contacto ocular

Mantén la mirada de forma serena entre 6 y 7 segundos.



Postura abierta

Hombros hacia atrás, espalda recta y pies algo separados para proyectar confianza.



Tono de voz

Volumen medio, firme y sereno. Si necesitas más autoridad, utiliza un tono más grave.

Reflexión final

Finalmente, si la persona es incapaz de respetar el límite tras estos pasos, la autora sugiere aceptar la «perdinancia» (perder ese vínculo es en realidad una ganancia) y realizar una retirada física o verbal definitiva.

ALEJANDRO MERA
@psic.alejandrom

Bibliografía

- Cardalda, A. (2023). Como mandar a la mierda de forma educada. Editorial Vergara.

