# Establecer límites

cómo decir "no"

Los **límites personales** son las reglas y las limitaciones que nos ponemos a nosotros mismos en las relaciones. Una persona con límites sanos puede decirle "no" a otros, pero también está abierta a la intimidad y a las experiencias nuevas.

## Conceptos básicos sobre los límites

Establecer límites es una forma de proteger lo que más le importa. Por ejemplo, si valora pasar tiempo con la familia, puede establecer límites firmes respecto a trabajar hasta tarde.

Sus límites son suyos y de nadie más. Muchos de sus límites pudieran asemejarse a los límites de las personas cercanas a usted, pero otros son únicos.

Es inevitable encontrarse con personas o situaciones que pongan a prueba sus límites. Para ser fiel a sus límites, usted debe estar dispuesto a darlos a conocer y a tolerar una cierta resistencia.

## Qué decir

Siempre tiene el derecho de decir "no". Exprésese con claridad para que no haya dudas sobre lo que quiere.

*"Me siento incómodo con esto".*

*"No puedo hacer eso por ti".*

*"Esto no es aceptable".*

*"Por favor no hagas eso".*

*"Esto no funciona para mí".*

*"Para mí el límite es ___".*

*"En este momento no".*

*"He decidido que no".*

*"No quiero hacer eso".*

## Qué hacer

**Planee con anticipación.**

Piense en lo que va a decir y en cómo lo dirá antes de iniciar un diálogo o lidiar con una situación difícil. Esto le ayudará a sentirse más seguro de su argumento.

**Sea respetuoso.**

Evite gritar, humillar o ser pasivo-agresivo. Está bien ser firme, pero sus palabras serán más eficaces si usted es respetuoso.

**Utilice un lenguaje corporal seguro.**

Mire de frente a la otra persona, establezca un contacto visual y utilice un tono de voz estable con un volumen adecuado (ni demasiado bajo ni demasiado alto).

**Llegue a un acuerdo.**

Si es apropiado, escuche y considere las necesidades de la otra persona. No *tiene* que llegar a un acuerdo, pero la negociación es parte de cualquier relación sana.


© 2025 Therapist Aid LLC

# Establecer límites

cómo decir "no"

**Instrucciones:** Responda a las siguientes preguntas como si realmente estuviera en cada situación. Utilice el lenguaje que considere adecuado para comunicar sus límites con claridad.

## Ejemplos

**Situación:** Usted se da cuenta de que su compañero de cuarto come la comida que usted guarda en el refrigerador. Nunca habló con su compañero sobre compartir comida y no quiere que se coma lo que usted compró.

**Respuesta:** *"Me gustaría mantener nuestra comida por separado. Si deseas algo de mi comida, por favor pregúntame antes de tomarla"*.

**Situación:** Un amigo le pide libros prestados con frecuencia, pero nunca se los devuelve sin que usted se lo pida. Usted se siente frustrado y quiere poner fin a ese patrón de comportamiento.

**Respuesta:** *"Con gusto te presto otro libro, pero sólo si me lo devuelves en una o dos semanas sin que yo tenga que pedírtelo. De lo contrario, no podré seguir prestándote libros"*.

## Práctica

1. Usted invitó a un amigo a su casa, pero ya se está haciendo tarde. Usted quiere comenzar a prepararse para la cama, así que tiene que decirle a su amigo que es hora de irse.

**Respuesta:**

2. Un amigo la invita a salir en una cita romántica. A usted no le interesa nada más que ser amigos. Usted quiere comunicárselo de forma clara, pero amable.

**Respuesta:**


© 2025 Therapist Aid LLC

# Establecer límites
cómo decir "no"

**3** Usted faltó al trabajo durante varios días debido a un problema médico. Cuando regresa, un compañero de trabajo le pregunta qué ocurrió. Usted considera que esa información es personal y no desea hablar al respecto.

**Respuesta:**

**4** Su hermano le pregunta de último momento si usted puede cuidar a sus dos hijos pequeños el sábado por la mañana. Usted ya tiene otros planes.

**Respuesta:**

**5** Su pareja descarga la frustración que siente sobre su trabajo todas las tardes. Usted quiere apoyarla, pero las quejas frecuentes de su pareja impiden que usted se relaje. Usted decide hablar con su pareja sobre esta situación.

**Respuesta:**

**6** Un agente de ventas le llama mientras está comiendo. Usted trata de mostrar amablemente su falta de interés, pero la persona no deja de hablar. Usted quiere seguir comiendo.

**Respuesta:**


© 2025 Therapist Aid LLC