

LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES

LA GUÍA PARA ENTENDER
Y MEJORAR NUESTRA COMUNICACIÓN.



¡Apta para todas las edades!

- ¿Qué son los límites y por qué hablamos tanto de ellos?
- ¿Por qué es tan importante atender a mis necesidades?
- ¿Qué puedo hacer si me cuesta tanto priorizarme?



¡HOLA!



Soy **Joana**, psicóloga sanitaria especializada **en análisis funcional de la conducta**.



Para **saber más** entra en www.joanatomaspsico.com

Te has descargado una guía que pretende explicarte brevemente **qué son los límites y qué funciones tienen**. ¡Espero que te pueda servir!

Si tienes alguna **duda, sugerencia o cualquier cosa que se te ocurra** puedes mandarme un **correo** a contacto@joanatomaspsico.com

También me puedes encontrar en:

- **Instagram**

(<https://www.instagram.com/joanatomaspsico/>)

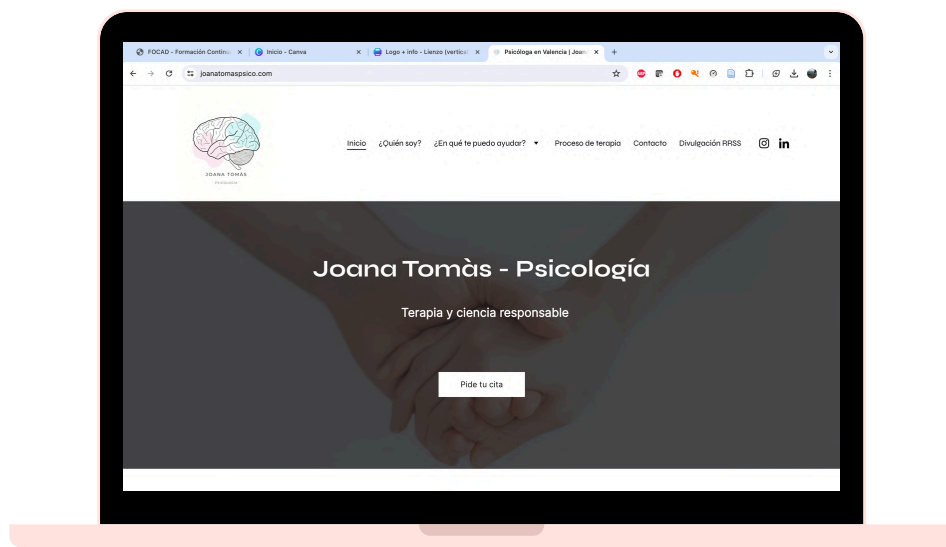
- **Linkedin**

(<https://www.linkedin.com/in/joanatoib21/>)



AGENDA ABIERTA

Si te gustaría iniciar un proceso de terapia conmigo puedes entrar en www.joanatomaspsico.com o llamar al + 34 623 927 004.



Podemos hablar en el idioma que te sea más fácil 💙

Castellano

Es mi segundo idioma.
Competencia nativa.



Català

Es mi lengua materna.
Competencia nativa.



English

Competencia profesional
completa.



@JOANATOMASPSICO

DERECHOS DE AUTOR:



Esta guía así como sus contenidos han sido registrados en el **Registro de la propiedad intelectual** del ministerio de Cultura del Gobierno de España

(<https://www.culturaydeporte.gob.es/cultura/areas/propiedadintelectual/mc/rpi/inicio.html>)

Cualquier modificación, difusión con fines económicos o adaptación sin autorización expresa de su autora puede ser sujeta a sanciones atendiendo a la ORDEN de 21 de enero de 2002, de la Consejería de Cultura y Educación, por la que se establece el *Registro Territorial de la Propiedad Intelectual de la Comunidad Valenciana*

La venta de este documento queda terminantemente prohibida a excepción de las decisiones tomadas por cuenta propia de la autora.



ESTA GUÍA PUEDE SER **PARA TI SI:**

- Te gustaría saber **cómo puedes poner límites** sin ofender a los demás ¡Y sin olvidarte de ti!
- Crees que **te cuesta priorizar tus necesidades**.
- Quieres **conocer la función** de tus prioridades.
- Quieres aprender a mejorar las relaciones con tu entorno.
- **Eres profesional de la salud mental** y crees que puede ser una herramienta útil.
- -----
----- (aquí **puedes introducir otra razón que creas**, me encantará saberla si te apetece contarme).

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

La guía es de contenido informativo (**psicoeducación**). Para individualizar la atención según tus necesidades es recomendable que acudas a terapia psicológica.

¡Espero que te sirva!



ÍNDICE:

El contenido marcado con esta insignia está disponible en la versión **PREMIUM**.

Puedes conseguirla [inscribiéndote al curso](#) (contacto@joanatomaspsico.com)



Introducción

7

1

Los estilos comunicativos

13

2

Hablemos de los límites

22

3

¿Qué función tienen ?

25

4

¿Cómo aprendo a poner límites?

28

5

¿Es normal que me sienta culpable si ...?

31

6

Derechos asertivos

35

7

EL JUEGO DE LOS LÍMITES

38



6

INTRODUCCIÓN

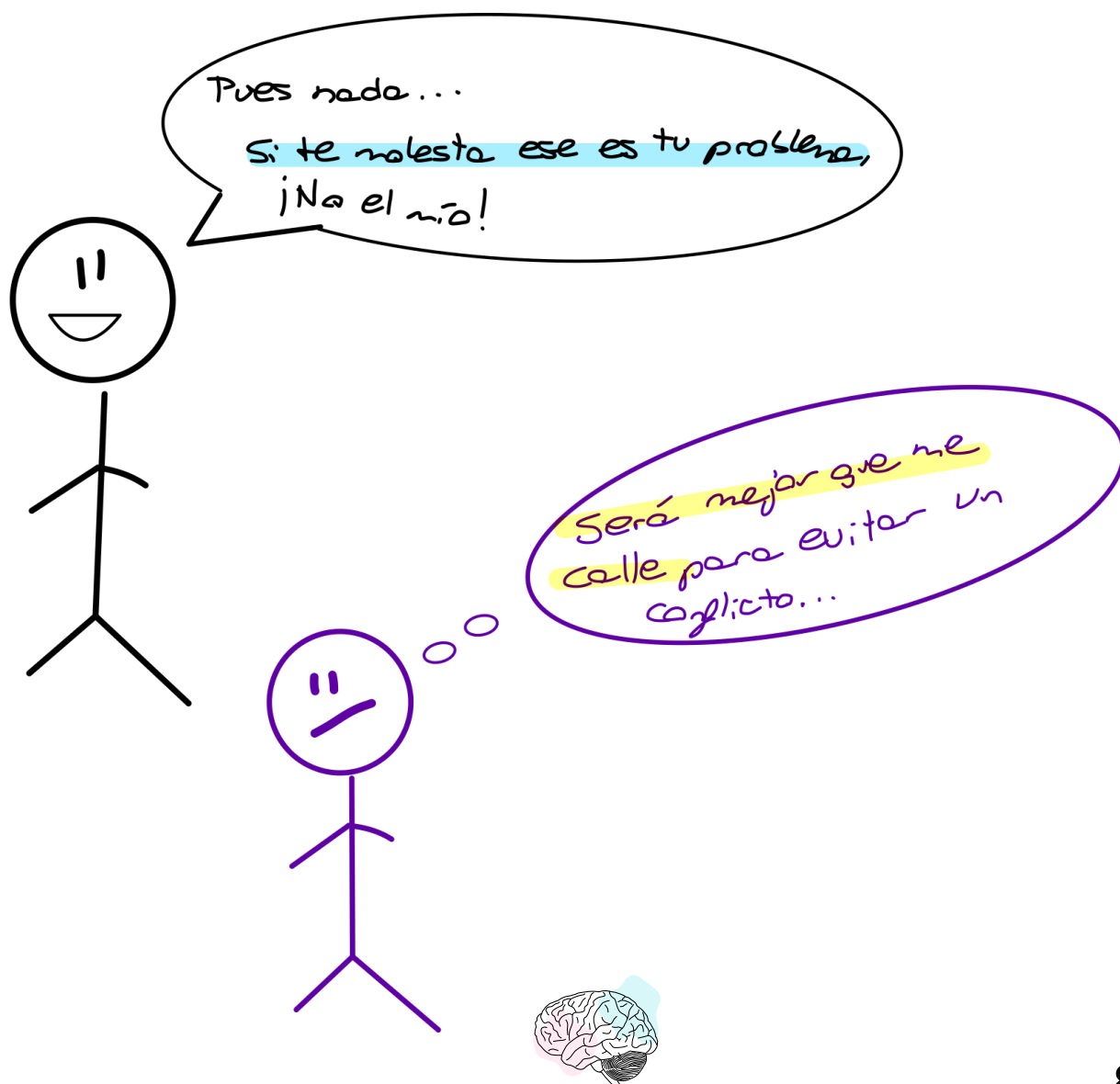


LOS **CONFLICTOS** Y LAS **CONVERSACIONES INCÓMODAS** SON ALGO RELATIVAMENTE COMÚN PORQUE **SOMOS SERES SOCIALES.**

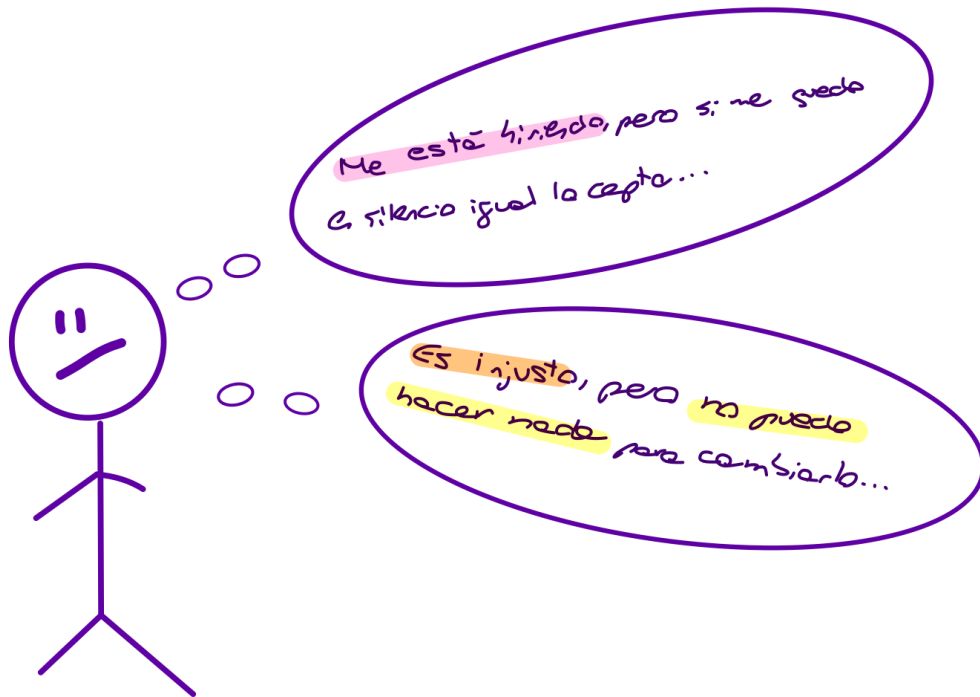
ESTO ES:

PERSONAS QUE CONOCEMOS EL MUNDO A TRAVÉS DE NUESTRA **INTERACCIÓN** CON ESE MUNDO Y CON LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN.

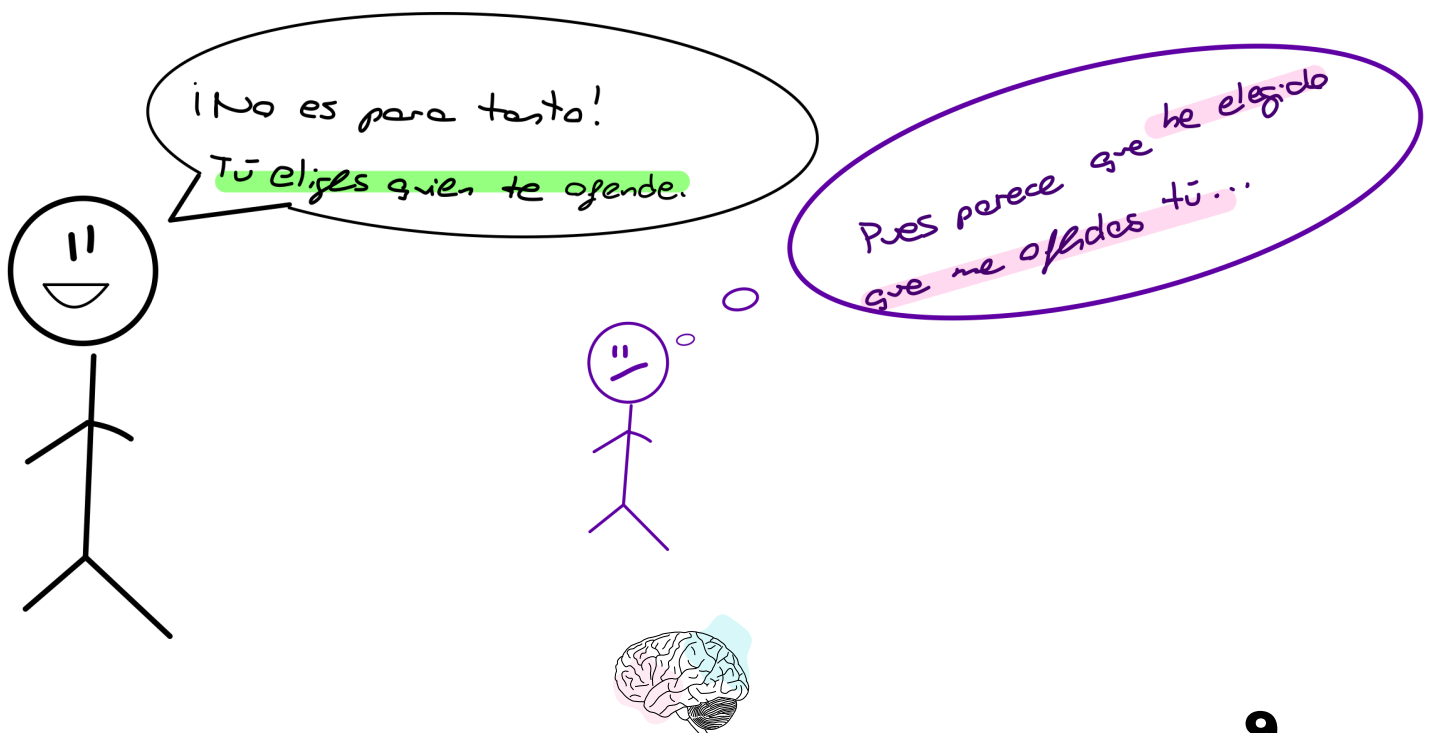
Y, EN ESAS INTERACCIONES PUEDE QUE **“NOS COMAN EL TERRENO”** O, AL MENOS, LO INTENTEN.



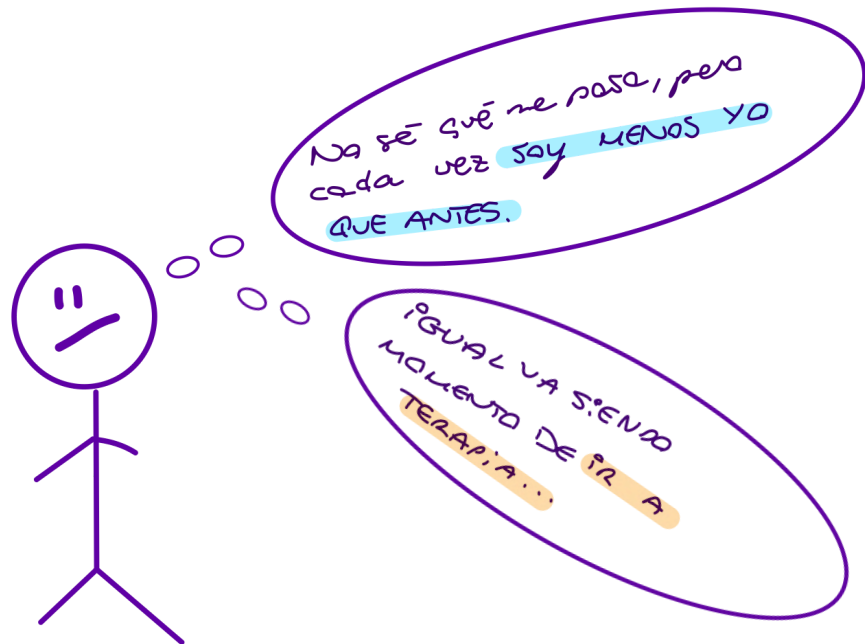
CUANDO NO TE PONES "EN TU LUGAR" PARA EVITAR DISCUTIR...



ESTÁS PERDIENDO TU ESPACIO Y TU PERSONA SE VUELVE CADA VEZ MÁS PEQUEÑITA....



Y, A VECES, NO EXPRESAR LAS EMOCIONES
SEA **PERDER LA LIBERTAD** PARA SER
NOSOTROS MISMOS.

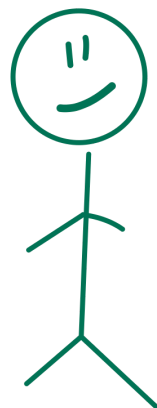


Y, SI SIEMPRE PRIORIZAMOS LAS NECESIDADES DE LOS
DEMÁS A LAS NUESTRAS, PUEDE TENER SUS
CONSECUENCIAS:



Esto tiene **muchos matices**.
Poner **límites** debe hacerse desde
el respeto a la otra persona.

EN CONSULTA,
LLEGA EL/LA PSICÓLOGO/A
Y TE DICE ALGO QUE TE CHOCA
Y MOLESTA PARTES IGUALES.



Bueno... Llevabas tanto tiempo
sin posicionarte que parece que
NO tengas tu propio sitio...



AL FINAL, AL DARLE LA VUELTA A LA SITUACIÓN, **TE DAS CUENTA DE...**

Y **TE ENFADAS**
PORQUE:

1- ¿CÓMO NO TE HAS
IDO DANDO CUENTA
ANTES?

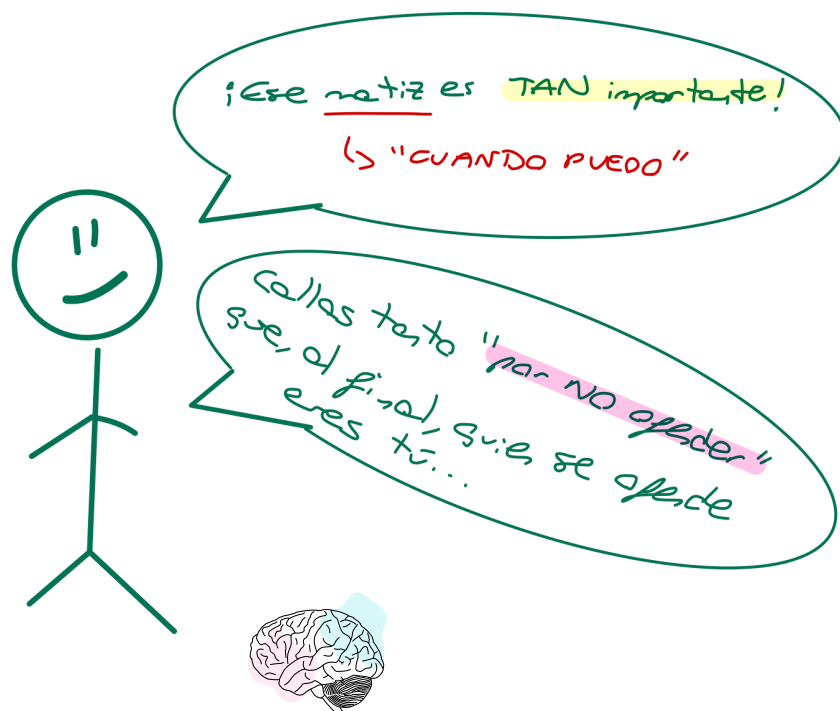
2 - ESE PSICO
TAMPOCO TE
CONOCE TANTO...

HA SIDO LA PRIMERA VEZ
QUE EXPRESAS TU
INCOMODIDAD EN MUUUCHO
TIEMPO

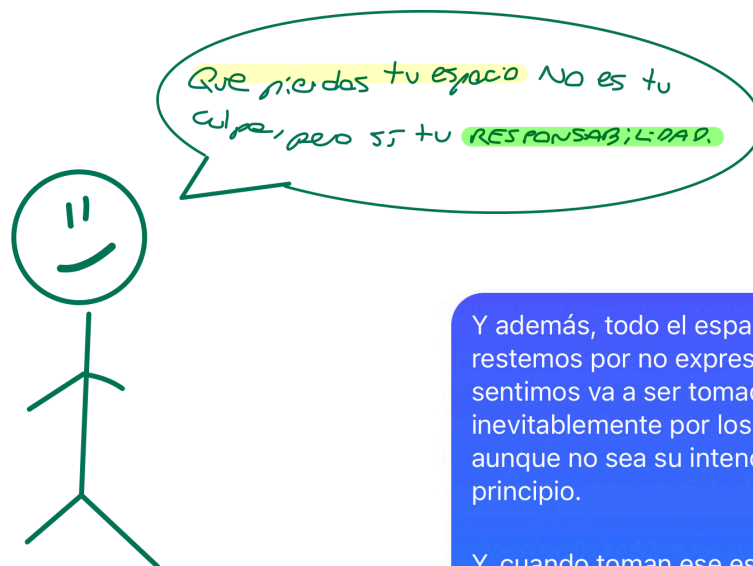


Y, AL NO EXPRESAR **LO QUE SIENTES...**

TE ENFADAS **CONTIGO** (POR NO PLANTAR CARA) Y
CON LA SITUACIÓN (PORQUE ES INJUSTA).



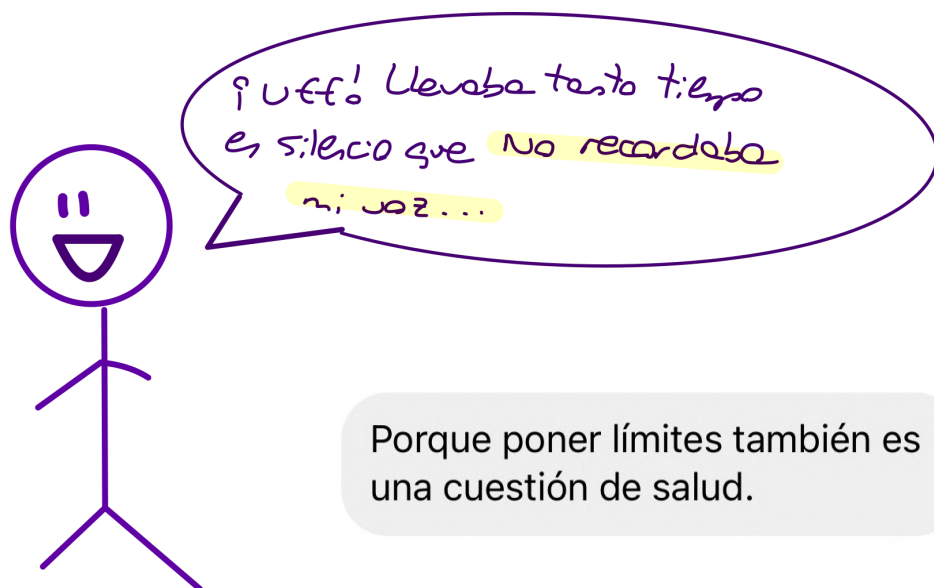
Y DE REPENTE EL/LA PSICÓLOGO/A TE DICE...



Y además, todo el espacio que nos restemos por no expresar cómo nos sentimos va a ser tomado inevitablemente por los demás, aunque no sea su intención en un principio.

Y, cuando toman ese espacio, no lo hacen por nada malo, sino porque es un vacío que necesita llenarse

ASÍ QUE HA LLEGADO EL MOMENTO DE RESPONSABILIZARSE Y PONER LÍMITES...



Porque poner límites también es una cuestión de salud.



LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN



1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

A la hora de comunicarnos con los demás, solemos hacerlo en **tres tipos de estilos comunicativos**:



No quiere decir que siempre utilicemos uno solo, sino que **vamos modulando y adaptando cada estilo** con la persona en la que nos comunicamos en función de:

- la confianza,
- el contexto,
- el tipo de relación,
- las ganas que tenemos
- nuestra energía (no somos seres de luz...),
- y un largo etc.

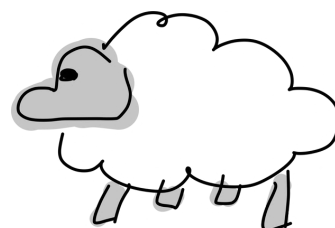


1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

1. Estilo Pasivo:



PASIVO

Adoptamos un estilo pasivo en la comunicación cuando:

- **Preferimos no dar** nuestra opinión, emociones, deseos o necesidades.
- Cuando dejamos que las opiniones, emociones, deseos o necesidades **de los demás tengan prioridad sobre nuestras propias preferencias:** *“Me pregunto si...” “No pasa nada...” “Ya me apaño yo...” “Espero no molestar...” “No crees que...” “Bueno, no es importante...” “Da igual...” “Prefiero sentirme mal yo antes que molestar a nadie...”*

Vamos, el verdadero “perdón por existir**”.**



1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

1. Estilo Pasivo:

¿Cómo podemos reconocer ese estilo?

Pues por cosillas como estas:

- Nuestros gestos suelen estar tristes, tímidos o asustados, como “*con miedo*”.
- Evitamos el contacto visual esquivando la mirada, agachando la mirada (**evitación**)**.
- La voz está temblorosa y bajamos el tono de voz (como por miedo a “acabar molestando”).
- Nuestro **cuerpo** suele mostrarse encorvado y con los hombros caídos.



Puedes conocer qué es la **evitación** en la siguiente página.



1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

2. Estilo Agresivo:



Adoptamos un estilo agresivo en la comunicación cuando:

- Pensamos que nuestra opinión, emociones, deseos o necesidades están por encima que las de los demás y **exigimos que acepten nuestra postura, obligando o forzando a que se comporten como queremos.**
- Puede sonar así: *"Es como yo lo veo..." "Si no te gusta es tu problema..." "Si te molesta pues..te apañas." "Para estar mal yo pues lo estás tú..." "Deberías... Tendrías que... Estarás de broma, no?... Más te vale... (críticas hacia los demás)".*

Vamos, el verdadero "aquí mando yo".



1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

2. Estilo Agresivo:

¿Cómo podemos reconocer ese estilo?

Pues por cosillas como estas:



Adoptamos un estilo agresivo en la comunicación cuando:



1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

3. Estilo Asertivo:



ASERTIVIDAD

Adoptamos un estilo asertivo cuando:

- Expresamos opiniones, sentimientos, deseos y necesidades de una forma adecuada, respetando los derechos de los demás, pero también los nuestros propios.
- Es una **forma de comunicación muy eficaz**, ya que **se expresa de forma clara y directa** lo que pensamos, necesitamos o nos gustaría sin herir a los demás.

Al hablar así vamos liberando tensiones poco a poco (**porque no nos tragamos nada que no toque/deberíamos**), y conseguimos que la relación con las demás personas sea satisfactoria:

“Me siento...” “Cuando tú me dices...yo me siento...” “Cuando tú te comportas...” “Yo creo...” ¿Qué te parece?... ¿Tú qué opinas?” “¿Cómo lo ves?” “Me importa tu opinión” “Para mí es importante que tú...”.



1

ESTILOS COMUNICATIVOS

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

3. Estilo Asertivo:

¿Cómo podemos reconocer ese estilo?

Pues por cosillas como estas:



Como puedes leer , todo se resume a cómo veo las cosas y cómo me siento en base a x.

¡NO hablo que lo que tú haces mal, sino de **cómo x acciones o cosas pueden generarme emociones!**

Así voy a lo concreto y la otra persona puede corregirlo sin sentirse atacada.



HABLEMOS DE LOS LÍMITES

¡AHORA SÍ QUE SÍ!

¿EMPEZAMOS?



2

HABLEMOS DE LOS LÍMITES

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

**Hablamos mucho de los límites, pero ¿Sabemos qué son?
¿Qué diferencia hay entre un límite y una norma?**

- **LÍMITE:** todo aquello que **se debería/no se debería** hacer o **hasta dónde se puede llegar** con una conducta determinada.
- **NORMA:** Aquella conducta determinada que es correcta en un momento y ambiente concreto, y la manera de realizarla. En toda norma existe un límite **implícito**.

***implícito:** Es una regla cuyo origen no se sabe/conoce, pero se respeta “porque está ahí”. ¿Por qué lo sabemos? Por la forma en la que actúan los demás en base a esa norma. Esto significa que **no se habla de ella**, pero por cómo nos comportamos le damos la importancia y las reglas que deben seguirse.

El aprendizaje de los límites y normas empieza en las primeras etapas de la infancia, donde...



Me funciona: lo hago // **No me funciona:** Cambio o no lo hago.



2

HABLEMOS DE LOS LÍMITES

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

El hecho de usar los límites y saber cómo y dónde ponerlos es algo complicado, porque muchas veces, **las reglas aprendidas en un contexto** (por ejemplo, en casa, en el colegio, en el trabajo o cualquier otro ambiente) **no se cumplen en otros entornos.**

En este sentido, sería ideal entender que **esto puede deberse a muchas razones** y cada persona puede tener las suyas (historial de aprendizajes, qué variables rodean a esa persona, qué personas han formado parte de su vida, etc.).

También es importante saber por qué no se cumplen esos límites: si es por un caso excepcional donde **no se puede** (por las razones que sea) **o no se quiere** (que también puede ser válido).

Poner límites (o no ponerlos) no es bueno ni malo por sí mismo, sino que **tiene su función.**

De ahí que digamos que:



- **¡No se pueden dar consejos generales a situaciones concretas!**



2

HABLEMOS DE LOS LÍMITES

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

Aún así, existen **normas básicas** que, **por el bienestar común, se remarcen desde que somos pequeños/as:**



Pero a ver, después de todo esto, ¿Por qué son tan importantes esos límites?

La importancia de los límites radica en que son la base de una adecuada comunicación:

No sólo son necesarios para tener una conducta social sana sino también para...



¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS LÍMITES?



3

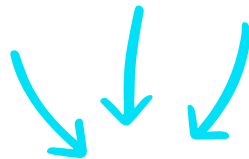
¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS LÍMITES?

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

Pues así **de primeras te diría esto**:

Marcar algo o frenar las acciones del resto para preservar nuestras necesidades y ponerlas al mismo nivel que las del resto

(sin ser más ni menos que nadie).



Si estos no se cumplen, pueden suponer consecuencias (y cada persona marcará las suyas).

Peeero, **yendo a lo concreto** te digo que **“depende”** (la palabra favorita de los profesionales de la psicología)

No te puedo responder algo “más concreto” porque depende de:

- La persona.
- el entorno o situación.
- El tiempo.
- etc.



Todo esto (y más) forma parte de ese “DEPENDE”.



3

¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS LÍMITES?

Los límites son una herramienta para proteger nuestras necesidades y las de los demás.

Como ya hemos dicho antes (En el apartado **“1. Hablemos de los límites”**):

Poner límites (o no ponerlos) no es bueno ni malo por sí mismo, sino que **tiene su función** y, para conocer si la respuesta de quien pone esos límites (o deja de ponerlos) no nos queda otra que conocer su vida.

De ahí que digamos que:



- **¡Las comparaciones son odiosas!**
- **¡No se pueden dar consejos generales a situaciones concretas!**



¿CÓMO PUEDO APRENDER A PONERLOS?



4

LA DIFICULTAD DE PONER LÍMITES

¡Los límites sin consecuencias sólo son sugerencias!

Puede que te cueste poner límites por estas razones (**¡Y más!**):

- **No sabes bien** **qué es importante para ti.**

Los valores son la **base para saber tus preferencias**. Para esto puede ayudarte intentar pensar en:

- *¿Cómo me describiría una persona importante para mí? (O incluso qué siento al verme en los ojos de mi mascota).*
- *Si tuviera que elegir,...*
- *¿Con qué cosas ...?*
- *¿Qué me hace feliz?*



- **Tienes** **miedo a las consecuencias.**

Si en el pasado solías ceder a las necesidades de los demás, cuando empieces a poner límites puedes escuchar cosas como:

- *No se te puede decir nada.*
- *Parece que tengamos que hacer lo que tú quieres.*
- *O la famosa “madre mía tu psicóloga, no sé qué te dice pero...”*
- *Escribe la tuya (.....).*

Evidentemente **esto es muy relativo y siempre cabe un “depende”**. No podemos pasar de que ridiculicen nuestras preferencias a menospreciar las del resto.



4

LA DIFICULTAD DE PONER LÍMITES

¡Los límites sin consecuencias sólo son sugerencias!

Es habitual que **cuando llevamos un tiempo comunicándonos de forma pasiva** con una persona, sentimos que **nuestro malestar se va acumulando**, y en un momento determinado, pasemos a comunicarnos con un estilo más agresivo.



De este modo, dentro de la comunicación, podemos ir pasando de un polo y otro.




Es por ello, que **las personas con mejores habilidades sociales que sufren menos conflictos interpersonales**, suelen presentar un estilo comunicativo que llamamos 🌻**ASERTIVIDAD**🌻.

Peero no siempre es funcional ser asertivos y seres de luz (y no pasa nada).



¿ES NORMAL SENTIRME CULPABLE POR PONER UN LÍMITE?



El miedo a poner límites puede estar asociado a **pensamientos y creencias que responden a tu historia de aprendizaje con el mundo.**

Si quieres ponerlos a prueba
descarga la guía
"Por qué pienso como pienso"
en

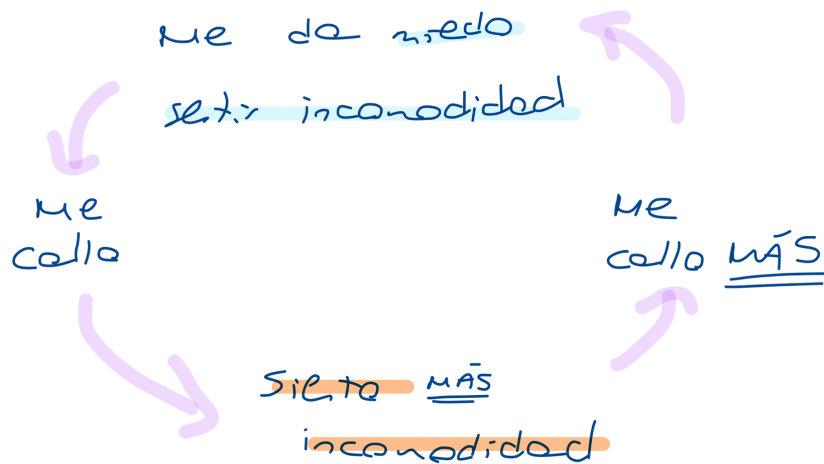
<https://onx.la/2a837>



5

¿Qué hago si me siento culpable poniendo límites?

La culpa es un círculo vicioso, cuanto más intentas escapar de ella más culpable te puedes sentir.



5

¿Qué hago si me siento culpable poniendo límites?

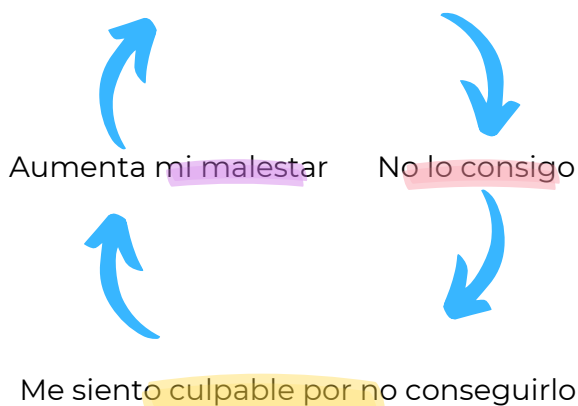
La culpa es un círculo vicioso, cuanto más intentas escapar de ella más culpable te puedes sentir.

Esta explicación es una adaptación del libro **Querido cerebro, ¿qué coño quieres de mí?**, de Lorena Gascón (@lapsicologajaputa en Instagram).

¿Por qué me siento culpable?

Porque *“hay algo que reparar”* para poder seguir con tu vida. Y arreglarlo va en función de tus valores y prioridades.

Debería hacer “algo”



Pero algunas veces no sabemos qué reparar ni cómo hacerlo

Es más, esa *reparación* no depende directamente de nosotras/os.

La culpa útil



La culpa inútil



5

¿Qué hago si me siento culpable poniendo límites?

La culpa es un círculo vicioso, cuanto más intentas escapar de ella más culpable te puedes sentir.

@lapsicologajaputa es famosa por su claridad en divulgar. El libro es accesible para todos los públicos. ¡Recomendado queda!

¿Cómo funciona la culpa inútil?



Y ¿Qué puedo hacer con esa culpa que me molesta?

Aunque no tengas la culpa de lo que te está pasando sí que puedes gestionarla para que no te siga molestando en tu día a día.

Pero ¿Cómo lo hago?



LOS DERECHOS ASERTIVOS



6

LOS DERECHOS ASERTIVOS

Son tus derechos para poder comunicarte con los demás sin ponerte en segundo plano.

Lee y escribe con un tick (✓) si eres capaz de reconocerlos y los haces con facilidad y si, por lo contrario, te resulta complicado cumplirlo:

TIENES DERECHO A:


1. **Evaluar** tu propio comportamiento, pensamientos y emociones y a actuar en consecuencia.
2. **No dar razones o excusas** para justificar tu comportamiento.
3. No ayudar a los demás si eso supone ponerte en riesgo a tí misma/o (ayudar tiene muchos matices).
4. **Cambiar** de ideas.
5. **Cometer errores** y a ser responsables por ellos.
6. **Decir “no lo sé”**.
7. **Ser independiente** de la buena voluntad del resto antes de hablar con ellos.
8. **Tomar decisiones que no respondan a la lógica habitual o esperada** (eso no quiere decir que sea incorrecto).
9. Decir **“no lo entiendo”**.
10. Decir **“no me importa”**.

**Tienes derecho a decidir cuándo ser asertivo/a
(y cuándo no serlo 😊).**



EL JUEGO

DE LOS LÍMITES



La mejor forma de aprender los límites es **poniéndolos en práctica.**

Con este juego podrás aprender cómo funcionan, podrás ponerlos a los demás y ellas y ellos te los podrán marcar a ti.





Recuerda que la diversión está en las ganas.

La meta de este juego es que entiendas de forma práctica cómo puedes poner límites desde el respeto y con ejemplos para iniciar las conversaciones, pero la deberás acabar tú explicando tu situación en concreto, así que ¡Arriba esa imaginación!

DON'T FORGET



El objetivo principal es que puedas mejorar tu comunicación y tus habilidades asertivas a través del juego.



EL JUEGO DE LOS LÍMITES

Aprender a poner
límites jugando es
posible.

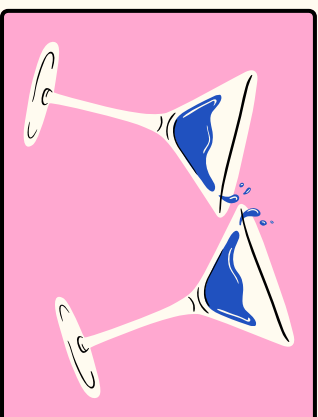
@joanatomaspsico

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Aprender a poner límites
no significa que el resto
haga "lo que te dé la
gana", sino que tú
respetas sus preferencias
y el resto las tuyas.

@joanatomaspsico

Te proponen un plan

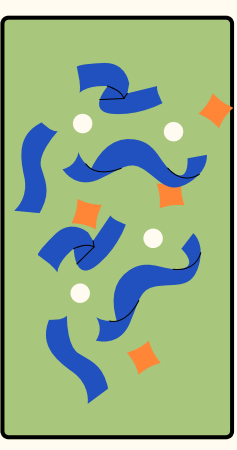


Y, por lo que sea, no
puedes (tenías otra cosa
ese día) o no te apetece.

¿Qué puedes decir?

@joanatomaspsico

Si no puedes:

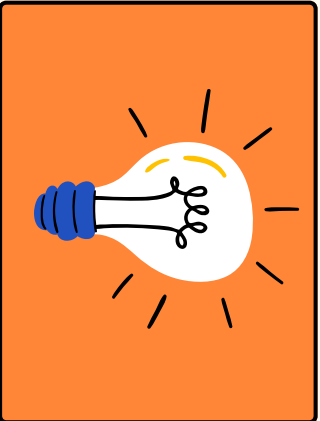


Ej.: ¡Mil gracias por contar
conmigo! Ese día no
puedo. ¿Te parece si
quedamos el día ____?

Vé a lo **concreto**, más que
decir "ya nos veremos",
intenta proponer una
alternativa real.

@joanatomaspsico

Si no te apetece:



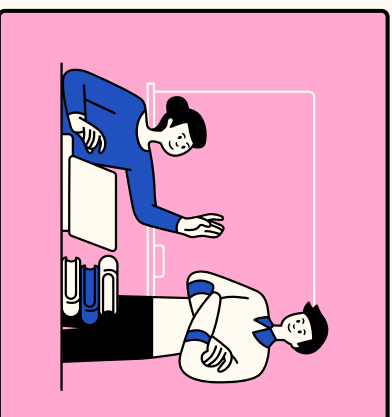
Ej.: ¡Mil gracias por
proponérmelo! Me alegra
que hayas pensado en mí,
pero hoy no tengo ganas.
¿Te parece si ***alternativa
real***?

@joanatomaspsico

¿SABES RECONOCER TU ESTILO DE COMUNICACIÓN?

@joanatomaspsico

Los límites



No siempre es posible poner
límites (y no pasa nada).

@joanatomaspsico

Si no puedes:



¿Qué es eso de **alternativa
real**?

Que propongas una opción.

Ej.: "No puedo, pero ¿te va bien
el próximo ____ a las ____?
Conozco un sitio x que te
gustaría".

@joanatomaspsico



0451040

¿Te acuerdas del
"perdón por existir"?

Vé a la **página 15** de la
guía para saber más.

@joanatomaspico

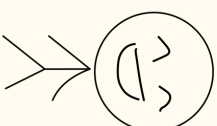


AGRESIVIDAD

¿Te acuerdas del **"aquí
mando yo"**?

Vé a la **página 18** de la
guía para saber más.

@joanatomaspico



ASERTIVIDAD

¡Este debe ser tu
objetivo!

Vé a la **página 20** de la
guía para saber más.

@joanatomaspico

MEJORAR LA
COMUNICACIÓN
NO ES COSA DE
UN DÍA

Nadie dijo que
fuese fácil.

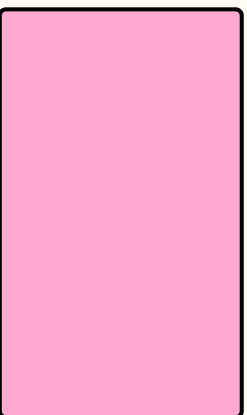
@joanatomaspico

EN ESTE
JUEGO...

Como en tu vida
(en la medida de lo posible)
tú pones tus reglas y los
demás pondrán las suyas.

@joanatomaspico

Hablemos de la culpa



¿Es normal sentir culpa?

¡Sí!

@joanatomaspico

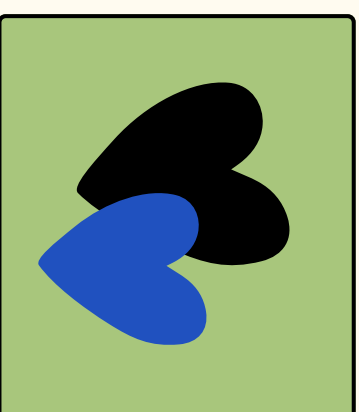
¡ATENCIÓN!

.....

Que te sientas mal
poniendo un límite no
quiere decir que lo hayas
hecho fatal.

@joanatomaspico

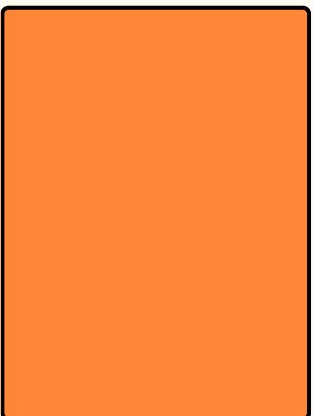
Si tú me quisieras...



Harías lo que te pido.
¡Tampoco te cuesta
tanto!

@joanatomaspico

Las tarjetas sin texto



¡Rellénalas como quieras!

@joanatomaspsico

TE PUEDO DAR TIPS

.....

Pero quien mejor se
conoce eres tú.

@joanatomaspsico

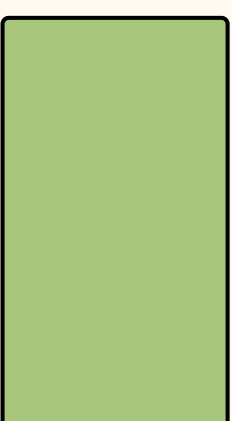
La teoría funciona

Pero la práctica depende
de ti.

Las tarjetas son
orientaciones, pero da
rienda suelta a tu
imaginación.

@joanatomaspsico

¡Añade lo que quieras!



@joanatomaspsico



PASIVIDAD

¿En qué situaciones he
mostrado **pasividad**?

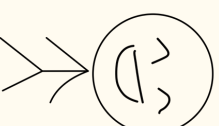
@joanatomaspsico



AGRESIVIDAD

¿En qué situaciones he
mostrado **agresividad**?

@joanatomaspsico



ASEERTIVIDAD

¿En qué situaciones he
mostrado **asertividad**?

@joanatomaspsico

MEJORAR LA
COMUNICACIÓN
NO ES COSA DE
UN DÍA

Nadie dijo que
fuese fácil.

@joanatomaspsico

Desde que vas a terapia...

Es que ya no se te puede decir nada.

[@joanatomaspsico](#)

Todo te lo tomas a pecho, así no hay quien hable contigo.

[@joanatomaspsico](#)

Pues yo no te digo nada cuando me ofendes y tú saltas a la primera...

[@joanatomaspsico](#)

**NO TE LO
TOMES A MAL
PEEERO**

No aguantas nada.

[@joanatomaspsico](#)

**LA
INVALIDACIÓN
EMOCIONAL**

Consiste en "quitarle hierro al asunto", como si sólo fuese cosa tuya.

[@joanatomaspsico](#)

**¿Cómo podemos
responder a esto?**

Entiendo tu preocupación, pero para mí es importante esto que te estoy contando.

[@joanatomaspsico](#)

EL AVISO:

Me gustaría que respetases esto porque es importante para mí, si no lo haces, yo

(Consecuencia que consideres, adaptada al contexto).

[@joanatomaspsico](#)

**¿Qué puedo hacer si
me enfado?**



Antes de que la cosa se desmadre...

Puedes decir "esto me molesta, necesito mi tiempo para gestionarlo"

[@joanatomaspsico](#)

"Desde que voy a terapia...

Sé qué es importante para mí, por eso te lo estoy comentando.

Mi intención no es hacerte sentir mal, es que lo entiendas.

@joanatomaspico

"No me lo tomo a pecho y podemos hablar de lo que quieras, sólo te digo qué cosas me molestan"

@joanatomaspico

"Pues me gustaría que me dijese qué cosas te molestan porque así puedo mejorar yo también"

@joanatomaspico

NO TE LO TOMO A MAL, ME PONGO EN MI LUGAR

Aguanto lo que considero.

@joanatomaspico

¿Puedo poner límites sin sentirme culpable?

Pues es algo que se suele decir, pero es muy normal que sientas culpa, depende mucho de tus aprendizajes previos.

@joanatomaspico

MÁS INTUICIÓN
.....

Las tarjetas sólo son ejemplos, quien mejor conoce tu vida eres tú.

@joanatomaspico

¿Qué puedo hacer si me enfado?



"Creo que es mejor que lo comentemos en un momento de más calma"

@joanatomaspico

La expresión de tus necesidades y la puesta de límites depende mucho de cada **persona**, de su **contexto**, de sus **creencias** y de la **reacción del resto**.

@joanatomaspico

ACTUAR DE FORMA PASIVA

No te hace una persona más tonta o boba.

@joanatomaspsico

ACTUAR DE FORMA AGRESIVA

No te convierte en una persona narcicista-psicópata.

@joanatomaspsico

ACTUAR DE FORMA ASERTIVA

No te convierte automáticamente en una persona maravillosa (como diría Toñi Moreno)

@joanatomaspsico

ES NORMAL

Que te preocupes por la reacción de los demás, sobre todo si esta ha sido negativa en el pasado.

@joanatomaspsico

NO TE LO TOMAS TODO A PECHO

Eres un ser humano, es normal que te afecten algunas cosas.

@joanatomaspsico

NO TE ENFADAS POR CUALQUIER COSA

Te enfadas por lo que para ti es importante.

Otra cuestión es la **intensidad** con la que lo haces.

@joanatomaspsico

SER ASERTIVOS

Es el objetivo, pero no siempre se puede.

@joanatomaspsico

UNA VEZ LEÍ ESTO:

"Perdonar es divino, pero mandar a tomar por saco es sensacional"

La sabiduría popular sabe cosas.

@joanatomaspsico

SI SIENTES
QUE EL MUNDO
TE COME Y NO
SABES
PONERTE EN TU
LUGAR...

@joanatomaspsico

SI SIENTES
QUE DEBES
SOBREPONERTE
A LOS DEMÁS
PARA QUE TE
ESCUCHEN...

@joanatomaspsico

PUEDE QUE
NECESITES
TERAPIA PARA
GESTIONAR TU
ESTILO DE
COMUNICACIÓN

@joanatomaspsico

PERO TAMBIÉN
PUEDÉ SER QUE
ESTÉS EN UN
ENTORNO
INADECUADO Y
QUE LA
CUESTIÓN NO
ESTÉ EN TI.

@joanatomaspsico

LA TERAPIA
PSICOLÓGICA:

Puede ayudar a que
gestiones tus emociones y
tengas más claro qué cosas
te hacen feliz.

@joanatomaspsico

O LO QUE ES
MÁS
IMPORTANTE:

Qué cosas de tu vida son
como una piedra en el
zapato.

@joanatomaspsico

O PUEDE SER
POR MIEDOS
APRENDIDOS
EN OTROS
CONTEXTOS

Que dificultan que te
comuniques con otras
personas.

@joanatomaspsico

PERO ESTO
SÓLO SON
HIPÓTESIS*

*** Ideas posibles*

Para resolver dudas es
importante
individualizar cada
caso.

@joanatomaspsico

LOS TIPS
PUEDEN
ORIENTARTE,
PERO SON SÓLO
ESO: **TIPS**.

@joanatomaspico

PERO PARA
TENER
RESPUESTAS
CONCRETAS
HAY QUE
CONOCER CADA
HISTORIA

@joanatomaspico

TU **INTUICIÓN**
PUEDE SER MÁS
VÁLIDA QUE UN
POST DE
INSTAGRAM
(Y QUE ESTE
MATERIAL)

@joanatomaspico

TODA
CONDUCTA SE
ENTIENDE EN
SU CONTEXTO.

¿Traducción?

@joanatomaspico

¿CONTEXTO?

Para saber por qué nos
comportamos como lo
hacemos no queda otra
que **mirar la situación**
que **desencadena**
nuestras respuestas.

@joanatomaspico

LAS CREENCIAS

Hacen que cada persona
reaccione de forma
distinta a un mismo
hecho.

@joanatomaspico

Y UNA FORMA
DE
REACCIONAR

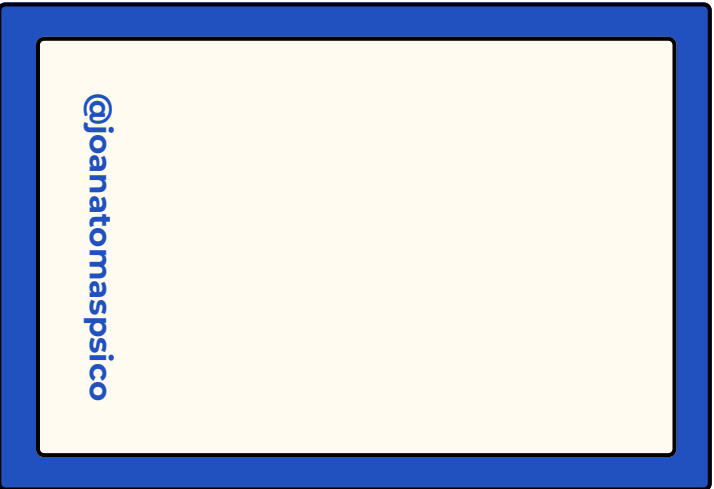
No tiene por qué ser
mejor o peor que otra.

@joanatomaspico

¿DÓNDE ESTÁ
LA CUESTIÓN?

Si gestionar esas
situaciones te afecta en
tu día a día puede ser el
momento de pedir
ayuda profesional.

@joanatomaspico



@joanatomaspico

@joanatomaspico

@joanatomaspico

@joanatomaspico

@joanatomaspico

@joanatomaspico

@joanatomaspico

@joanatomaspico



PARA SABER
MÁS...



IMPORTANTE

Los límites, **tanto por su forma como por función**, pueden generar un malestar en tu vida, de ahí que sea tan importante identificar dónde tienes dificultades para aplicarlos y, así, podremos trabajarlos.

Pero **tan importante es conocerlos como cuidarte y respetarte.**

Los pensamientos de **culpa** pueden sobrecargarte y es normal que llegues a un punto de que no sepas por dónde tirar.

¿Cómo puedes reconocerlo? Cuando no tienes claro **qué necesitas ni por qué**, dejas de hacer cosas que te gustaban, evitas conversar para no tener conflictos, etc.

Llegado este momento, **si sientes la necesidad, no dudes de ir a terapia.**

No tienes la culpa de pensar de una manera o de otra pero si pensar así te afecta, **con ayuda y las herramientas adecuadas, puedes cambiar el contenido de esos pensamientos.**

Cuenta con ayuda profesional cuando lo necesites.



IMPORTANTE



Si te ha gustado este material:

He decidido hacer un **CURSO ONLINE sobre la importancia de los límites.**

La sesión de presentación será el ✨ **SÁBADO 22 de JUNIO de 11:00 a 12:00 (hora española)** ✨.

Este curso incluirá:

- 📌 ¿Qué son los límites?
- 📌 Más intuición y menos tips: fíate de tu criterio.
- 📌 ¿Puedo poner límites sin sentirme culpable?
- 📌 Gestión de la culpa.
- 📌 Recursos psicológicos para la gestión de una buena comunicación.
- 📌 PARTE FINAL: *"El juego de los límites: Pon a prueba lo aprendido"*.

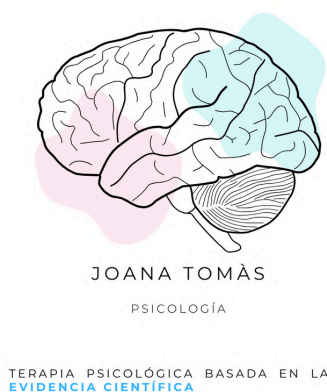


¡GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ!

Espero que puedas sacar provecho de esta guía.

Si tienes alguna **valoración, duda** o **sugerencia**, estaré encantada de escucharte.

Puedes encontrarme en:



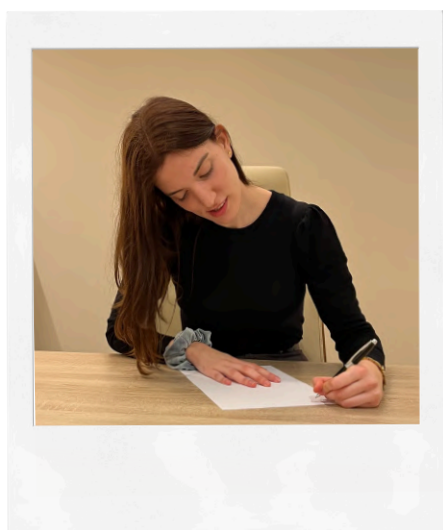
✉ CONTACTO@JOANATOMASPSICO.COM

☎ +34 623 927 004

🌐 WWW.JOANATOMASPSICO.COM

📷 @JOANATOMASPSICO

¡Escanea el código aquí!



Haz terapia allá donde estés

"Vivir es urgente" - Pau Donés

