



“GUÍA BREVE PARA PONER LÍMITES SIN CULPA”

Un recurso para reconocer tus
necesidades, cuidar tu energía y
empezar a expresarte con más
claridad y amor.

Karla Schlebach



PONER LÍMITES TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDARTE

A muchas mujeres les cuesta poner límites no porque no sepan lo que necesitan, sino porque durante mucho tiempo aprendieron a priorizar a los demás, evitar el conflicto, complacer o cargar con responsabilidades que no les corresponden.

Por eso, poner límites puede sentirse incómodo, egoísta o incluso doloroso.

Pero en realidad, un límite sano no es una agresión ni un rechazo: es una manera de honrarte, proteger tu bienestar y relacionarte con más verdad.

Esta guía fue creada para ayudarte a comprender por qué cuesta tanto poner límites, cómo empezar a hacerlo y qué recordar cuando aparezca la culpa.

¿POR QUÉ PONER LÍMITES PUEDE SENTIRSE TAN DIFÍCIL?

A veces no cuesta poner límites porque “no puedas”, sino porque hay heridas, aprendizajes o miedos detrás.

Puede costar si:

- ★ temes decepcionar a otros
- ★ te da miedo que se alejen o se enojen
- ★ aprendiste a complacer para sentirte querida
- ★ te enseñaron que pensar en ti era egoísta
- ★ no te sientes con derecho a priorizarte
- ★ confundes amor con sacrificio constante

Poner límites puede remover culpa, miedo al rechazo o incomodidad, pero eso no significa que estés haciendo algo mal. Muchas veces significa que estás empezando a hacerlo diferente.



Karla Schlebach
Psicoterapeuta Humanista

¿QUÉ ES REALMENTE UN LÍMITE SANO?

Un límite sano es una forma clara y respetuosa de expresar lo que necesitas, lo que es importante para ti y aquello que ya no estás dispuesta a sostener.

Un límite no es:

- castigar
- controlar
- manipular
- rechazar a alguien

Un límite sí es:

- una forma de cuidarte
- una expresión de respeto hacia ti
- una manera de ordenar tu energía y tu espacio
- una base para vínculos más claros y conscientes

Poner límites no te vuelve fría, egoísta o dura. Te ayuda a estar más presente, más honesta y más en paz contigo.

SEÑALES DE QUE NECESITAS PONER UN LÍMITE

Tal vez necesitas poner un límite cuando:

- ★ dices “sí” cuando en realidad quieres decir “no”
- ★ te sientes drenada después de ciertos encuentros
- ★ sientes que la forma en que eres tratada duele
- ★ cargas con problemas o emociones que no te corresponden
- ★ te cuesta pedir espacio, tiempo o respeto
- ★ haces cosas por obligación, culpa o miedo
- ★ sientes resentimiento, saturación o cansancio constante
- ★ te estás dejando a ti para cuidar a todos los demás

Muchas veces, el cuerpo y las emociones avisan antes que la mente. Escucharte también es parte del proceso.

CÓMO EMPEZAR A PONER LÍMITES CON MÁS CLARIDAD

No necesitas hacerlo perfecto para empezar.
Puedes dar pasos pequeños y amorosos.

Algunas ideas que pueden ayudarte:

- ★ identifica primero qué necesitas tú
- ★ date permiso de no responder de inmediato
- ★ usa frases simples y claras
- ★ recuerda que no tienes que justificarlo todo
- ★ comienza por situaciones pequeñas si te cuesta mucho
- ★ respira antes y después de expresarte
- ★ acepta que sentir incomodidad no significa que esté mal

CÓMO EMPEZAR A PONER LÍMITES CON MÁS CLARIDAD

Frases ejemplo

- ★ Hoy no me es posible.
- ★ Necesito tiempo para mí.
- ★ Esto no me hace bien.
- ★ Prefiero no hacerlo.
- ★ En este momento no puedo acompañarte con eso.
- ★ Necesito que esto se hable de otra manera.
- ★ La forma en que me tratas me lastima, necesito que lo hagas con más respeto y consideración.

CUANDO APARECE LA CULPA

La culpa suele aparecer cuando estás empezando a cambiar una forma de relacionarte que por mucho tiempo fue automática.

A veces no sientes culpa porque el límite esté mal, sino porque estás dejando de hacer lo que antes hacías para sostener el vínculo, evitar el conflicto o sentirte aceptada.

Cuando aparezca la culpa, puedes recordarte:

- ★ poner límites no me hace mala persona
- ★ cuidar de mí también es importante
- ★ no tengo que sacrificarme para ser querida
- ★ puedo ser amorosa y clara al mismo tiempo
- ★ decir que no a algo también puede ser decirme sí a mí

UN PEQUEÑO EJERCICIO PARA TI

Tómate unos minutos y escribe:

1. ¿En qué área de mi vida me está costando más poner límites?
2. ¿Qué suelo temer que pase si me expreso con claridad?
3. ¿Qué necesidad mía he estado dejando para después?
4. ¿Cuál podría ser un límite pequeño y amoroso que hoy sí puedo comenzar a poner?

A veces, un límite pequeño puede abrir una gran transformación.

PONER LÍMITES TAMBIÉN ES VOLVER A TI

Aprender a poner límites no se trata de alejarte del amor, sino de construir una relación más honesta contigo misma y con los demás.

Que esta guía sea un primer paso para escucharte con más claridad, cuidar tu energía y empezar a habitar tu vida con mayor respeto y presencia.

Si deseas acompañarte con más profundidad en este proceso, será un gusto caminar contigo.

Agenda tu sesión

Explora mis espacios