

@dianamartinpsicologa & @gamanpsicologia

**CUADERNILLO DE
AMOR PROPIO Y
LÍMITES**

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás **material teórico - práctico** para ayudarte a saber más sobre el amor propio, los límites personales y la relación que hay entre ambos (complementándolo con algunos ejercicios y tests para evaluar tu amor propio y tus límites personales).

Este material puede ser utilizado tanto por **psicólogos** como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un **recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.**

Este cuadernillo está hecho por:



Ángela Esteban

@gamanpsicologia



Diana Martín

@dianamartinpsicologa

ÍNDICE

1. Amor propio

- *¿A qué nos referimos cuando hablamos de amor propio?...pág 1*
- *¿Cuál es la diferencia entre amor propio y autoestima?.....pág 8*
- *Consecuencias de no cultivar nuestro amor propio.....pág 9*
- *Claves para cultivar nuestro amor propio.....pág 12*
- *Test: ¿Cómo es tu relación contigo misma/o?.....pág 17*
- *Ejercicios para trabajar el amor propio.....pág 20*

2. Límites

- *¿Qué son los límites?.....pág 25*
- *¿Consiste únicamente en decir "no"?.....pág 26*
- *Tipos de límites.....pág 27*
- *Importancia de establecer límites.....pág 32*
- *Claves para establecer límites sanos.....pág 33*
- *Test: ¿Cómo son los límites que estableces?.....pág 35*
- *Ejercicios para trabajar nuestros límites.....pág 38*

3. Amor propio & limites

- *La relación entre el amor propio y los límites.....pág 43*

1. AMOR PROPIO

¿A qué nos referimos cuando hablamos de amor propio?

El amor propio puede entenderse como "la relación que mantenemos con nosotrxs mismxs". Cultivar nuestro amor propio no implica concebirnos como perfectxs, sino entender que somos válidxs y que todo nuestro ser merece ser querido. Un ser que está compuesto tanto por aquellos rasgos o aspectos que nos encantan, como por aquellos que no son de nuestro agrado.

Aspectos claves que forman parte del amor propio:

- **Conocimiento sobre unx mismx (autoconocimiento):** Conocernos está muy relacionado con nuestro amor propio. Es precisamente esa **toma de consciencia** lo que nos permite entender quiénes somos, identificar cuáles son aquellas partes de nosotrxs mismxs con las que nos sentimos más conectadx y cuáles son aquellas que necesitan más atención, aceptación y cariño.
- **La aceptación:** Muchas veces confundimos "amor propio" con lograr que nos guste al 100% cada parte de nuestro cuerpo o de nosotrxs mismxs. Y realmente una de los pilares base del amor propio es la "**aceptación**".

Puede que algunos de nuestros rasgos físicos o personales no nos gusten, y esto es algo normal. No obstante, a pesar de que no nos gusten, debemos aceptar que forman parte de nosotrxs, que somos válidxs y valiosxs, con todo nuestro ser. Aceptarnos, a diferencia de lo que piensan muchas personas, no es una actitud pasiva. Aceptar es el primer paso, para luego valorar qué aspectos de nuestra persona queremos mejorar.

Una valoración que nace desde el objetivo de promover nuestro desarrollo, y no desde la tendencia a autosabotearnos y flagelarnos, por aquello que queremos mejorar.

- **Cuánto de responsables estamos siendo de nuestra vida:** Esto tiene mucho que ver con nuestros objetivos de vida y nuestros valores. Ser responsables de nosotrxs mismxs implica tomar decisiones que dirijan nuestro camino y nuestro día a día, teniendo como objetivo encontrar bienestar y sentirnos realizadxs con lo que hacemos en nuestra vida. Pero... ¿esto qué implica? Esto implica mucho **autoconocimiento**. El autoconocimiento, que ya lo nombramos en la página anterior, es la base para poder establecer qué camino tomar, y para poder tomar decisiones realmente alineadas con lo que queremos y necesitamos en cada momento.

¿Vives la vida que te gustaría vivir, o la que le gusta vivir a las personas de tu entorno?

- **Cómo nos hablamos:** Debemos tener en cuenta que **las palabras que utilizamos**, tanto en voz alta como de forma privada (que nos decimos internamente), están íntimamente relacionadas y conectadas con los centros cerebrales que se encargan de regular nuestro estado emocional y también nuestras reacciones y conductas frente a situaciones, tanto positivas como amenazantes.

Teniendo esto en cuenta, debes entender que si escogemos palabras negativas para dirigirnos a nosotrxs mismxs, estaremos influyendo automáticamente en nuestro estado emocional. Intentar escoger palabras adecuadas, y mimarnos a través del lenguaje, es sumamente importante para promover nuestro amor propio.

- **Cómo nos cuidamos:** En este punto hablaremos del **autocuidado**. Éste siempre ha sido y será un maravilloso punto de partida. Cuando buscamos tiempo y parcelas en las que hacer aquellas cosas que nos llenan, que nos gustan, que nos dan calma y que nos permitan conectar con nosotrxs mismxs y con lo que es importante para nuestra persona, la forma en la que interpretamos aquello que ocurre en nuestro día a día cambia por completo.

Quizá has escuchado alguna vez esa frase de "no es lo que te pasa, es lo que haces con lo que te pasa". Y cuando venimos de dedicarnos tiempo y darnos nuestro lugar en nuestro día a día, tendemos a responder de manera más ajustada ante todo aquello que pasa en nuestro alrededor.

Vamos a plantearte un ejemplo, para que lo entiendas mejor:

*La relación que **debemos** mantener con nuestro "autocuidado" tiene **algo** de semejanza con la relación que **solemos** mantener con nuestro "móvil", y ahora entenderás a qué nos referimos.*

Muchas veces nos alarmamos cuando nuestro móvil se está quedando sin batería. Siempre procuramos que no se agote, y lo ponemos a cargar a la corriente cuando vemos que lo necesita. Con nosotrxs mismxs deberíamos hacer lo mismo. Debemos conectar y recargarnos, y no dejar que nuestra energía llegue a agotarse.

Esa "recarga" podríamos entenderla como nuestro "autocuidado". No obstante, no olvidemos la frase que dijimos al principio:

*"La relación que **debemos** mantener con nuestro autocuidado, tiene **ALGO** de semejanza con la que **solemos** mantener con nuestro móvil".*

Utilizamos el matiz de "algo", porque a diferencia de lo que hacemos con nuestro móvil, no debemos esperar a que nos quede solo una "rayita" de batería para recargar nuestra energía. Debemos realizar esta "recarga" de manera frecuente.

Tendemos a cuidarnos cuando estamos en un punto extremo, cuando hemos ya estallado y nuestro vaso emocional se ha desbordado. Pero el autocuidado no va de esto. El autocuidado va de escucharnos, de chequearnos de manera frecuente y de incorporar en nuestra agenda, al igual que incorporamos todas aquellas actividades o tareas que creemos que "tenemos o debemos" hacer, como parte de nuestra rutina diaria.

- **Pasar tiempo con unx mismx:** A modo de "citas con unx mismx". Pasar tiempo a solas es un paso muy importante de cara al autoconocimiento. Estar en nuestra propia compañía es una oportunidad maravillosa para prestar atención a cómo nos sentimos, a lo que estamos pensando y a lo que necesitamos.

Compartir tiempo con las personas que queremos es algo muy importante y beneficioso, pero disfrutar del tiempo a solas también es crucial si queremos fortalecer nuestro amor propio. Este tiempo en nuestra propia compañía nos permite conectar con nuestro interior, promover nuestra consciencia y gestión emocional.

Pasar tiempo a solas suele tener, para muchas personas, una connotación negativa. Pero realmente esto parte de una creencia limitante que hemos ido instaurando en nuestra vida a lo largo del tiempo.

- **Cambiar nuestra creencia limitante de que “pensar en nosotrxs mismxs es un acto egoísta”:** Pensar "en" y "por" nosotrxs mismxs implica poder crear un ser humano que también puede compartir y sumar en relación con otras personas. Es muy importante estar bien para poder luego crear vínculos sanos con otras personas. Nuestra propia relación es la base. Evidentemente eso de “si no te quieres tú, nadie te va a querer”, no lo vemos como algo real. Lo que sí vemos, es que **cuanto más nos queramos, mejores y más sanas serán las relaciones que mantendremos con nuestro entorno**, porque nuestra manera de vincularnos estará alineada con lo que realmente queremos y a partir de los límites sanos que queremos establecer.

- **No castigar nuestra mente:** Nuestra mente muchas veces nos envía mensajes desajustados sobre nosotrxs mismxs y sobre nuestro entorno, y nos hace creer que son verdades absolutas. Y ante esto, la mayoría de veces reaccionamos entendiendo que es nuestra enemiga y que debemos "evitar" lo que nos dice, como forma de "gestión". No obstante, al igual que pasa con nuestras emociones, "evitación" no es sinónimo de "gestión", sino todo lo contrario. Al intentar evitar nuestros pensamientos, lo que hacemos es que aparezcan con más fuerza, adquiriendo una intensidad con la que muchas veces es muy difícil lidiar.

Por esta razón, es importante vincularnos con nuestra mente de manera "amistosa", sin verla como nuestra enemiga. Cambiar nuestra percepción sobre ella, nos permitirá acercarnos e intentar pasar más tiempo juntas, porque no tendremos el "miedo" como emoción base en nuestro vínculo.

Y es que cuando entendemos que nuestra mente habitará siempre con nosotrxs y necesitamos acercar posturas, como lo haríamos con una amiga (o amigo), pasaremos más tiempo con ella, intentando que la relación fluya. Y esta es la base para comenzar a dialogar con los pensamientos que dispara nuestra mente, y con las creencias que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida.

- **Practicar la consciencia corporal:** Llevar la atención a nuestro cuerpo, cuidarlo, mimarlo, priorizarlo. **Escuchar sus necesidades y atenderlas.**

Vivimos totalmente inmersos en la inmediatez y en la productividad, y esto hace que solamos estar muy desconectadxs de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo y nuestra mente están íntimamente ligados. Por esto, es tan importante que podamos realizar chequeos frecuentes, que podamos realizar actividades que impliquen atención consciente o plena y que podamos habituarnos a escuchar lo que nuestro cuerpo quiere y necesita decirnos en cada momento.

¿Cuál es la diferencia entre amor propio y autoestima?

Seguramente hayas escuchado las palabras "amor propio" y "autoestima" varias veces a lo largo de tu vida y quizás hayas pensado que son el mismo concepto. Sin embargo, esto no es así. Son dos conceptos que, a pesar de estar íntimamente relacionados, no son lo mismo.

Te dejamos, a continuación, una tabla que recoge las principales características y diferencias del amor propio y la autoestima.

AMOR PROPIO	AUTOESTIMA
Es el resultado de la aceptación incondicional de nuestro ser tal y como somos realmente	Es el resultado del valor que nos damos a nosotrxs mismxs y a las áreas de nuestra vida
Refleja si, tras identificar nuestras virtudes y defectos, decidimos que somos dignxs de amor y felicidad	Refleja si estamos conformes con nuestra propia forma de ser (autoimagen)
El origen proviene de nuestro interior: la aceptación (+) o el rechazo (-) como personas	Influyen las áreas de: familia, amistad, pareja, trabajo / estudio, ocio / autocuidado y personal
Está ligado con la autoestima, tener amor propio implicará tener una buena autoestima	No está ligado al amor propio, se puede tener una alta autoestima (narcisistas, manipuladores...) y poco amor propio o nulo

Consecuencias de no cultivar nuestro amor propio

Como acabamos de ver, el amor que se siente por unx mismx se refleja en muchos aspectos; en las relaciones que desarrollamos, en el tipo de decisiones que tomamos, en el autodiálogo y en los pensamientos que tenemos, en cómo nos cuidamos... y está muy presente en todos los ámbitos de nuestra vida, pudiendo ser algo que la suma o resta.

Si no cultivamos nuestro amor propio, van a surgir ciertos hábitos negativos que nos van a condicionar negativamente y que van a "restar" a nuestra vida. Algunas de estas consecuencias son las siguientes:

- **Desequilibrio e inestabilidad emocional:** Podemos llegar a experimentar una gran variedad de emociones que suelen ser contradictorias y ambivalentes. Se puede experimentar como una gran lucha interna al intentar controlar y/o evitar dichas emociones (frustración, miedo, tristeza, desesperación...).
- **Autodiálogo interno y pensamientos negativos y/o muy críticos:** El autodiálogo interno suele ser muy crítico, además de ser también muy invalidante y negativo con respecto a nostrxs mismxs o a la vida en general.

- **Dudas y dificultad para tomar decisiones:** A la hora de tomar decisiones podemos llegar a dudar mucho al no fiarnos de nuestro criterio y desconfiar de nuestras capacidades y de lo que podemos llegar lograr. Por lo tanto, tendemos a buscar la aprobación externa (pensamos que la opinión de los demás es más importante, fiable y válida que la nuestra).

- **Alto nivel de exigencia:** Al tener mucho miedo de tomar la decisión incorrecta y equivocarnos (algo que podemos interpretar como lo "peor" y que puede retroalimentar la idea de que no somos lo suficientemente buenos), somos muy críticos y exigentes con nosotros mismos. También solemos mostrarnos muy susceptibles a las críticas, aunque sean constructivas.

- **Falta de autocuidado y de actividades o hobbies:** No las priorizamos y ponemos por delante las necesidades de los demás antes que las propias. Pensamos que encontrar parcelas para nuestro disfrute no es algo importante y tampoco nos permitimos pedir ayuda.

- **Elecciones de relaciones poco sanas:** Al no darnos ningún tipo de valor a nosotros mismos, podemos iniciar relaciones poco sanas o crear relaciones de dependencia (depositando en el otro la responsabilidad de ser valorado, cuidado y regulado).

- **Síndrome del impostor en el ámbito laboral / educativo:** Generalmente dudamos de nuestras capacidades y no tenemos confianza para creer que somos un aporte y que nuestro trabajo vale. Este síndrome puede resultar realmente limitante, puesto que se activan frecuentemente creencias limitantes que hacen que nos cuestionemos nuestra valía en el ámbito profesional o educativo; nuestros propios criterios, e incluso nuestras decisiones, haciendo que muchas veces nos resulte una verdadera pesadilla tomar decisiones en estos ámbitos.

- **Problemas en los hábitos de alimentación y de descanso:** Escuchar, respetar y satisfacer nuestras necesidades personales puede llegar a ser algo realmente difícil. Se van postergando estas tareas porque no les otorgamos importancia y porque podemos sentir que no somos merecedores de ellas o son una pérdida de tiempo (autoexigencia).

- **Dificultad para poner límites personales:** Al anteponer a los demás antes que a unx mismx, se tienen dificultades para poner límites. Al no darnos valor y respetarnos no consideramos que necesitamos ponerlos o, si lo consideramos, tenemos demasiado miedo de la reacción de los demás o nos sentimos culpables ante la idea de ponerles límites.

Claves para cultivar nuestro amor propio

Si leyendo el apartado anterior te has sentido muy identificadx con algunos de los puntos, te habrás dado cuenta de que necesitas mejorar tu amor propio. Para ello te dejamos, a continuación, algunas claves que nos ayudan a cultivar nuestro amor propio:

- **No medir nuestra valía en función de nuestra productividad:** Si ponemos el foco en las actividades que hacemos diariamente probablemente veremos que casi todas las elegimos en función de nuestra productividad (p.e: dormir, hacer ejercicio, leer, salir andar... muchas de estas actividades las solemos descartar o aplazar porque no las consideramos "productivas") y no tanto por nuestro autocuidado o necesidad. De esta manera vamos en "piloto automático", haciendo múltiples tareas; cuanto más hacemos "más válidxs o útiles" nos vemos.

Y si te das cuenta, probablemente el término "productividad" sea distinto para cada unx. Echarse una siesta, por ejemplo, puede ser una "pérdida" de tiempo para una persona, pero para otra puede ser una "ganancia" al tener en cuenta su autocuidado y necesidad y así, posteriormente, tener más energía y motivación en el estudio / trabajo.

Por lo tanto, vamos a quedarnos con: 1) No medir nuestra valía con nuestra productividad, 2) El autocuidado, el ocio, las actividades y las necesidades no son una pérdida de tiempo y son muy importantes para poder estar bien con nosotrxs mismxs y 3) Hacer un equilibrio entre "lo que tengo que hacer" y "lo que yo y mi cuerpo me pide y necesito hacer".

- **Reducir nuestra exigencia y nuestra parte crítica y ver la otra cara de los errores:** Si tenemos un nivel de exigencia muy elevado y nuestra parte crítica es muy intensa y frecuente, la relación con nosotrxs mismxs será muy negativa y machacante. No se trata de ir al extremo opuesto, pero sí de **bajar el nivel y la intensidad** para cambiar la dinámica de "eres un desastre, así no lo vas a conseguir, no deberías cometer errores..." a "puedes conseguirlo y sino, no pasa nada, aprendemos del error para volver a intentarlo o buscamos otro objetivo nuevo si ese no es".

En cuanto a los **errores**, tenemos dos maneras de verlos: a) Como una **pérdida o un fracaso** (genera desmotivación, tristeza, enfado, frustración, ansiedad...), o b) Como una **ganancia o un aprendizaje** (aunque al principio pueda generar tristeza o enfado, lo que proporciona es autoconocimiento, crecimiento personal, una nueva motivación...).

- **Seamos justxs con nosotrxs mismxs y realistas con lo que nos pasa para poder hablarnos desde la compasión y el cariño:** En relación a lo anterior, cuanto más exigentes y críticxs seamos con nosotrxs mismos, menos compasivxs seremos y, por lo tanto, más difícil será lidiar con nuestrx autodiálogo interno. Tendemos a culparnos por cosas que realmente no podemos controlar o que no dependen de nosotrxs y, con respecto a las cosas que sí podemos controlar o que sí dependen de nosotrxs, la reacción o culpa es demasiado desproporcionada con la situación. Por eso es muy importante identificar lo que **depende de nosotrxs o se puede controlar**, de lo que **no depende de nosotrxs y no se puede controlar**, al igual que también es esencial **ser realistas con la situación y no regañarnos en "exceso"**. Esta técnica nos ayuda a ser más justos con nosotrxs mismxs y realistas con lo que nos pasa para poder hablarnos desde la compasión y el cariño.
- **Nuestra opinión es igual de válida, fiable e importante que la de los demás (cambiamos el foco del exterior al interior):** Es normal y totalmente común pedirle a los demás su opinión sobre algún tema o elección para así ver otro punto de vista que nos ayude en nuestra decisión. No obstante, cuando a pesar de tener muy claro lo que queremos decidimos cambiar la decisión en función de lo que han dicho los demás, ahí nos estamos olvidando de nosotrxs (foco interno) para fijarnos sólo en los de-

más (foco externo). Esto puede ocurrir cuando: hay mucho miedo a "decepcionar" a los demás, hay mucho miedo a fallar o cometer errores, pesa demasiado lo que puedan pensar los demás sobre nuestra decisión, etc. En relación a lo que hemos comentado antes, fallar o cometer errores es un aprendizaje continuo y constante a través del cual vamos a obtener unas enseñanzas que nos ayudarán a elegir en futuras decisiones. Además piensa que la persona que al final del día va a vivir con las consecuencias de la elección que tome eres tú mismx, así que pregúntate: ¿qué te va a aportar a ti?, ¿qué quieres conseguir?, ¿cómo quieres verte en x tiempo y qué elecciones te pueden llevar a conseguirlo?.

- Quedémonos con personas que nos quieran y se preocupen por nosotrxs de la misma manera que nosotrxs hacemos con ellas: Es muy importante entender que NO es mejor estar mal acompañadx que estar solx. Si alguna compañía te trae más penas y preocupaciones que alegrías, quizás deberías plantearte la posibilidad de alejarte. Otras veces pensamos que nos da igual con quién estemos o cómo nos quieran porque ni siquiera nosotrxs mismxs podemos querernos bien. Pero eso no es cierto, merecemos que nos quieran bien aunque ahora mismo no podamos querernos de esa manera. Y cuando poco a poco nos vamos queriendo, empezamos a elegir a los demás por el deseo y no tanto por la necesidad.

- **Cuidémonos como cuidaríamos a nuestro niñx interior y hablémonos como hablaríamos a nuestro mejor amigx o pareja:** A veces puede ser muy difícil saber cuidarnos, escucharnos, hablarnos y validarnos correctamente, por eso proponemos la técnica de "¿qué le dirías a tu mejor amigx o pareja?". Consiste en imaginar que nuestrx mejor amigx o pareja están pasando por la misma situación o problema que nosotrxs y tenemos que pensar lo que les diríamos con el objetivo de ayudarlx. Ese mismo trato, consejo y apoyo que le daríamos sería el mismo que tendríamos que darnos también a nosotrxs mismxs. Otra técnica que podemos emplear consiste en **visualizar a nuestro niñx interior y hacer más de las cosas que sabemos que le hacen feliz y le gustan.**

- **Rectificar las creencias erróneas que podemos tener con respecto a los límites, para establecerlos sin culpa o remordimientos (o no en exceso):** Hay que tener muy claro que **establecer límites no nos hace mala persona, ni tampoco peor amigx / hijx / novix, etc.** La culpa suele ser la emoción que más dificulta establecer límites. No se trata de ser egoístas y ponernos por encima de los demás, pero tampoco ponernos por debajo, es una cuestión de equilibrio. Se trata de dar, a nuestras necesidades y opiniones, el mismo valor que le damos a las opiniones y necesidades de los demás.

Test: ¿Cómo es tu relación contigo misma/o?

1. Cuando cometo un error, generalmente:

- a) Intento ver en qué he podido fallar y me lo tomo como un aprendizaje.
- b) A veces me valido y lo acepto y otras veces me machaco y me critico.
- c) Me machaco y me critico, llevo muy mal la idea de fallar.

2. Siento que soy una persona que:

- a) Tiene valor y está al mismo nivel que los demás.
- b) A veces no se da el valor suficiente y se ve inferior a los demás.
- c) No vale nada y está muy por debajo de los demás.

3. Cuando pienso en mis logros:

- a) Soy capaz de identificarlos y de valorarlos.
- b) A veces no soy capaz de ver todo lo que he logrado ni de valorarlo.
- c) No veo que haya tenido "logros" ni nada bueno que haya hecho.

4. Por lo general, mis pensamientos suelen ser:

- a) Compasivos y validantes conmigx mismx (dudar es normal).
- b) A veces compasivos y validantes y otras veces críticos y machacantes.
- c) Críticos y machacantes conmigx mismx (soy incapaz de hablarme bien).

5. A la hora de tomar decisiones:

- a) Aunque a veces pueda dudar confío en mí y en mis capacidades.
- b) A veces confío en mí y otras hago lo que los demás me dicen que haga.
- c) No confío en mí ni en mis capacidades, pregunto siempre a los demás.

6. Con respecto a la opinión de los demás:

- a) La tengo en cuenta, pero me termino guiando por lo que yo pienso.
- b) A veces pienso que lo que opinen ellos es más válido que lo que opine yo.
- c) Mi opinión nunca es importante, siempre me guío por la opinión externa.

7. En cuanto al nivel de exigencia:

- a) Aunque a veces puedo exigirme tengo muy claro cuándo debo parar.
- b) A veces tengo dificultades sobre cuándo parar o dejar de exigirme.
- c) Tengo que exigirme siempre y siempre me pido cada vez más.

8. Sobre mi autocuidado y mis actividades / hobbies:

- a) Considero que respeto y cumpla mis tiempos de cuidado y de ocio.
- b) A veces no me doy el cuidado y tiempo de ocio que debería darme.
- c) Mi autocuidado y mis actividades están totalmente abandonadas.

9. Con mis relaciones personales:

- a) Creo que elijo bien a mis amistades / pareja y no me dejo "pisotear".
- b) A veces siento cierta dependencia con los demás y/o me dejo "pisotear".
- c) Soy muy dependiente con los demás y siempre me dejo "pisotear".

10. Con respecto a mi ámbito laboral / educativo:

- a) Confío en mis capacidades, creo que apporto y que mi trabajo vale.
- b) A veces siento que apporto algo y otras que no apporto nada.
- c) No confío en mis capacidades, creo que no apporto nada y que mi trabajo no vale.

11. En cuanto a mis hábitos de alimentación y descanso:

- a) Tengo en cuenta mis necesidades, las escucho y las satisfago.
- b) A veces tengo en cuenta mis necesidades y otras no las hago caso.
- c) Mi opinión nunca es importante, siempre me guío por la opinión externa.

12. A la hora de poner límites personales:

- a) Considero que tengo muy claros mis límites y los pongo correctamente.
- b) A veces tengo dificultades para establecer límites con mi entorno.
- c) Soy incapaz de ponerlos; o no los merezco o no sé cómo hacerlo.

Puntuaciones:

- Por cada "a" " has de contar 2 puntos.
- Por cada "b" has de contar 1 punto.
- Por cada "c" has de contar 0 puntos.

Resultados:

De 0 a 8 puntos: No confías en tus capacidades para alcanzar tus logros y minimizas tu valor como persona. Hay que trabajar en tu amor propio.

De 9 a 16 puntos: Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar pero estás en el camino adecuado para cultivar tu amor propio.

De 17 a 24 puntos: ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes una buena relación contigo mismx y actualmente cultivas correctamente tu amor propio.

Ejercicios para trabajar el amor propio

Ejercicio 1: Frente al espejo

Paso 1.- Colócate frente al espejo y di en voz alta qué ves.

Paso 2.- De todas las palabras que has dicho, ¿cuántas han sido positivas?

Cuando hacemos esta actividad, frecuentemente ponemos el foco en nuestro físico.

Es lo primero que vemos, y lo primero que relacionamos con la autoaceptación. No

obstante, aceptarnos, no solo implica aceptar nuestro cuerpo, entendiendo que hay

partes que puede que nos gusten más, y otras menos. Aceptarnos implica ver más

allá de lo que se refleja en el espejo. Aceptar cómo somos, los rasgos de nuestra

personalidad, nuestra manera de ver la vida, nuestra forma de relacionarnos,

nuestras decisiones, nuestros errores...

Paso 3.- Después de este ejercicio de reflexión, coge un papel y un lápiz y

escribe qué ves en el espejo, teniendo en cuenta la aceptación y lo que se

refleja más allá de lo físico. Presta atención a las primeras palabras que te

vienen a la mente, y valora si son palabras respetuosas, o si por lo contrario,

debes ajustarlas a un lenguaje más autocompasivo.

Paso 4.- Coge el papel, colócate frente al espejo y lee en voz alta todo lo que

has ido diciendo mientras respiras con calma. Asegúrate de llevar tu mirada

al espejo cada vez que pronuncias cada una de tus palabras.

Ejercicio 2: Validación y diálogo compasivo

Para mejorar la validación y el diálogo compasivo con unx mismx, vamos a poner en práctica la técnica de "¿qué le dirías a tu mejor amigx o pareja?" (página 16). Escribe, a lo largo de una semana, los pensamientos que hayas tenido que sean excesivamente críticos, duros, machacantes o invalidantes contra ti mismx. Después intenta re-convertirlos pensando qué le dirías a tu mejor amigx o pareja en esa situación.

Ejemplo de cómo rellenarlo:

Pensamiento "negativo" que has tenido	Situación o problema en el que ha surgido	¿Qué le dirías a tu mejor amigx o pareja?
<i>Eres incapaz de hacer nada bien, eres un desastre y no lo vas a conseguir</i>	<i>Estaba intentando hacer una tarta y como me ha salido mal me he terminado frustrando</i>	<i>"Hay veces que no sale algo bien a la primera y no pasa nada. Podemos intentar averiguar qué ha salido mal y tenerlo en cuenta para la próxima vez que lo intentes, pero no pienses así de mal de ti por haber cometido un error que le puede pasar a cualquiera".</i>

Pensamiento "negativo" que has tenido	Situación o problema en el que ha surgido	¿Qué le dirías a tu mejor amigx o pareja?

Ejercicio 3: Obligaciones y deberes vs. necesidades y autocuidado

Este ejercicio consiste en hacer **dos listas**; una con tus obligaciones y deberes (los que te autoimpones o se esperan de ti que hagas) y otra con tus necesidades y autocuidado (las que te pide tu mente y tu cuerpo). Después, en la tercera columna, **ordena lo que has escrito en ambas listas en función de la prioridad** que crees que deberías seguir poniendo el foco en ti (aquella que sería la más sana y equilibrada para ti) y no tanto en los demás.

Ejemplo de cómo rellenarlo:

Obligaciones y deberes	Necesidades y autocuidado	Orden de prioridad de ambas listas
<i>Limpiar la casa</i>	<i>Echarme la siesta</i>	<i>Echarme la siesta o Leer un libro</i>
<i>Hacer la compra</i>	<i>Leer un libro</i>	<i>Ayudar a mi madre o Sacar al perro</i>
<i>Ayudar a mi madre</i>	<i>Rutina de cremas</i>	<i>Hacer la compra o limpiar la casa</i>
<i>Sacar al perro</i>	<i>Darme una ducha</i>	<i>Darme una ducha o Rutina de cremas</i>

Obligaciones y deberes	Necesidades y autocuidado	Orden de prioridad de ambas listas

2. LÍMITES

¿Qué son los límites?

Los límites pueden definirse como las fronteras que establecemos en nuestras relaciones interpersonales, a partir de las cuales hacemos visibles nuestras preferencias, necesidades, gustos o disposición en dichas interacciones.

En el día a día pueden ocurrir diversas situaciones donde podemos necesitar tomar decisiones que se alineen con nuestro bienestar o donde necesitemos protegernos de intrusiones y de situaciones que generarían malestar o vulnerarían tanto nuestra integridad física como emocional.

Es muy importante resaltar que establecer límites no es ser mala persona, es demostrar respeto por nosotrxs mismxs y por nuestro bienestar.

También hay que tener en cuenta que, a la hora de establecer límites, no hay que llegar a los extremos: ni tener límites demasiado rígidos que nos impidan desarrollar nuestras relaciones o vínculos, ni demasiado ausentes o difusos que nos hagan ceder y abandonar nuestras necesidades y preferencias.

¿Consiste únicamente en decir "no"?

Frecuentemente creemos que con decir "no" es suficiente. No obstante, **saber poner límites implica mucho más que saber decir que "no".**

Saber poner límites implica:

↳ **Conocernos bien: nuestros gustos, nuestros valores, nuestras necesidades, nuestras prioridades...**

↳ **Valorarnos y darle la importancia que requiere a nuestro autocuidado.**

↳ **Atender a nuestras necesidades independientemente de que agraden o no a las personas de nuestro entorno.**

↳ **Escuchar y dar espacio a nuestras emociones.**

↳ **Alejarnos de aquellas personas que tienden a saltarse los límites que hemos establecido en nuestra relación con ellas.**

↳ **Expresar nuestra opinión entendiendo que, aunque no sea compartida, ésta es importante y merece ser escuchada y respetada.**

↳ **Tomar decisiones en base a lo que nosotrxs queremos.**

↳ **No dejarse llevar por lo que los demás quieran o digan si nosotrxs no estamos alineados con su rumbo.**

↳ **También ponernos límites a nostrxs mismxs: saber cuándo parar, cuándo descansar, cuándo podemos pedir ayuda...**

Tipos de límites

Los límites en las relaciones interpersonales pueden adoptar distintas formas, y podemos dividirlos en tres tipos:

- Límites ausentes o difusos.
- Límites sanos.
- Límites rígidos.

Y para entenderlo mejor, vamos a colocarlos en un continuo:



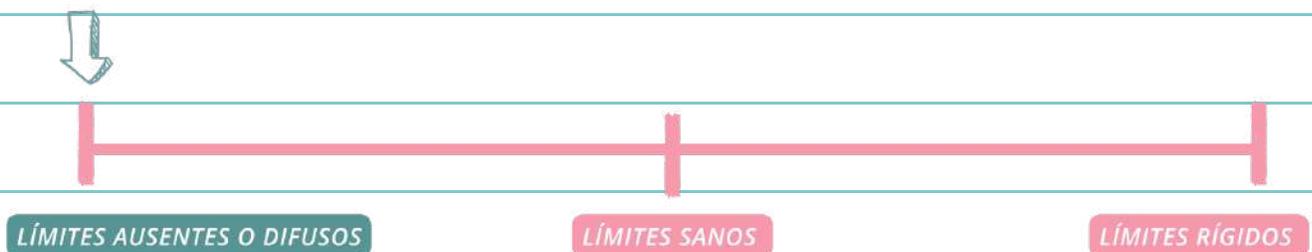
Tal y como se aprecia en el continuo, en el **centro** encontraríamos a las personas que establecen **límites adecuados**, en el **extremo izquierdo** aquellas personas que no los establecen, para las que **los límites son completamente inviables o inexistentes** y en el **extremo contrario; el derecho**, tendríamos a las personas que establecen **límites muy rígidos**.

En el **equilibrio** está la clave, y en relación a los límites no iba a ser diferente. Es importante entender que pasar de no establecer límites a establecer límites altamente rígidos, es decir, **pasar de un extremo a otro, no es sano**. Y esto nos parece importante comentarlo, ya que de forma habi-

tual aquellas personas que llevan muchos años sufriendo por no saber establecer límites, pueden acabar en el extremo contrario, estableciendo límites muy rígidos como forma de protección.

Vamos a comenzar explicando las características de los límites que se encuentran en los extremos, para finalizar explicando lo que caracteriza a los límites sanos.

a) Límites ausentes o difusos:



No saber poner límites está relacionado con una **baja autoestima**. Cuanto menos valor te des a ti mismx, más valor buscarás en los demás. Y ese valor que buscas en los demás se puede ver en forma de búsqueda de aprobación constante, en la tendencia a ceder constantemente, en mostrarse siempre disponible y accesible a las peticiones de los demás, a sus planes u otras cuestiones que realmente no te apetecen hacer.

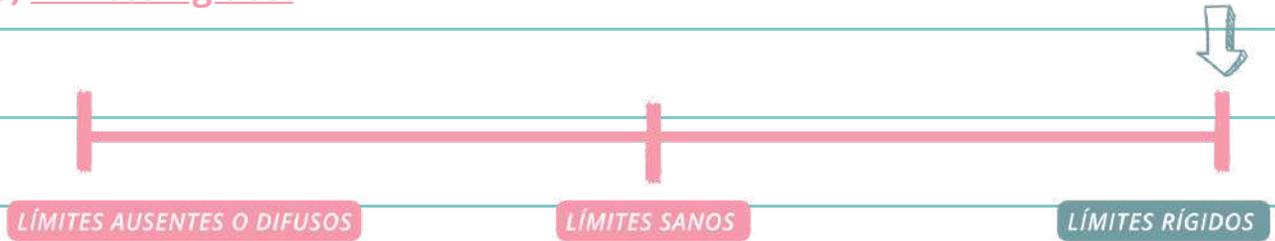
Cuando alguien no sabe establecer límites, crea relaciones desde su necesidad de aprobación y desde la dependencia emocional de que el otro sea quién le valide.

¿Cómo podríamos reconocer a una persona con límites ausentes o difusos?

Podemos apreciar que son personas que:

- Se involucran demasiado con los problemas de los demás.
- Les resulta difícil decir que “no”.
- Necesitan saber que el otro está bien con ellxs mismxs, aunque ellxs mismxs no estén bien con la otra persona.
- Comparten información personal con personas que no son cercanas.
- Buscan complacer a los demás por temor al rechazo.
- Ignoran sus necesidades y priorizan las de los demás.
- Se sienten responsables del bienestar de los demás, por encima del suyo.
- Cuando ponen un límite, ceden si la otra persona presiona un poco.
- Dan más valor a las opiniones de los demás que a las suyas.
- A menudo sienten que abusan de ellos o ellas pero lo dejan pasar.

b) **Límites rígidos:**



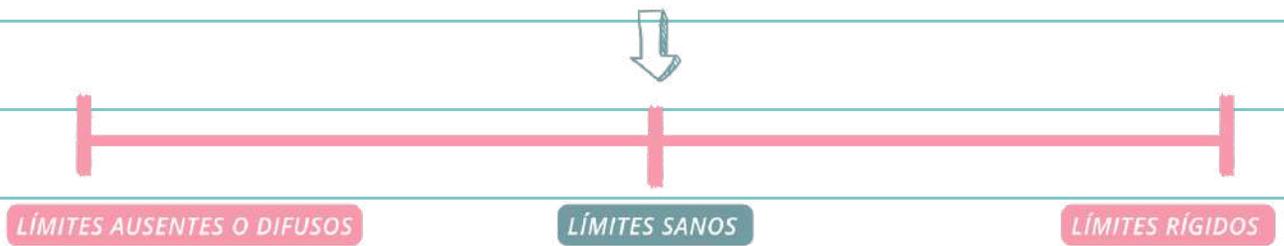
Las personas que suelen establecer este tipo de límites rígidos, son personas que en la mayoría de ocasiones han tenido **malas experiencias en el plano social** y acaban teniendo una vida social muy limitada, en la que o bien no se relacionan con los demás o bien el tipo de vínculos que establecen son muy superficiales.

¿Cómo podríamos reconocer a una persona con límites rígidos?

Podemos apreciar que **son personas que:**

- Desconfían de la mayoría de personas de su entorno.
- Prefieren no vincularse ante el miedo a sufrir.
- Tienen dificultades para conocer a nuevas personas.
- Tienen "pocas habilidades sociales"; no se vinculan de manera ajustada.
- Tienden a evitar sus emociones, colocándose un escudo protector emocional para no sufrir.
- Tienden a confundir establecer límites sanos con defender a capa y espada su opinión o creencias a toda costa, imponiendo lo que piensan, sin tacto, sin empatizar con lo que piensan o sienten los demás.

3. Límites sanos:



En los límites sanos **hay un equilibrio**: Valoras tu opinión y la de los demás, respetas tu moral y tus creencias, pero también las de los demás. Conoces tus deseos, preferencias y puedes comunicarlos. Además de que puedes tanto decir “no” como aceptar la negativa de los demás.

¿Cómo podríamos reconocer a una persona con límites sanos?

Podemos apreciar que **son personas que**:

- Le dan valor a su autocuidado.
- Toman decisiones teniendo en cuenta sus opiniones y valores de vida.
- Comprenden sus necesidades y saben comunicarlas a los demás de manera ajustada.
- Se conocen bien: conocen sus gustos, sus valores, sus prioridades.
- Expresan lo que quieren, o no quieren, de manera asertiva.
- Aceptan cuando otras personas les dicen que “no”.
- Dicen que “no” de manera respetuosa cuando algo no les apetece o no quieren hacerlo.
- No ceden ante chantajes emocionales.

Importancia de establecer límites

Saber establecer límites sanos lleva consigo **numerosos beneficios:**

- Mejora nuestro autoconcepto, autoestima y amor propio.
- Favorece la resolución de conflictos.
- Promueve las relaciones sanas e igualitarias.
- Mejora la comunicación asertiva.
- Promueve el respeto por nosotrxs mismxs.
- Mejora la confianza en nostrxs mismxs.
- Favorece nuestra autonomía.
- Promueve una vida más alineada con nuestros valores y prioridades.
- Aumenta el sentido de seguridad y la responsabilidad en unx mismx.
- Mejora la resolución de conflictos.
- Favorece la independencia emocional y la responsabilidad afectiva.
- Promueve el crecimiento personal.

Y recuerda: Establecer límites **NO** implica perder a personas (y si se van porque no quieren respetar tus límites, entonces no merecen estar a tu lado), ni tampoco te hace egoísta o mala persona (es mirar por tu bien y por tus necesidades creando relaciones sanas).

Claves para establecer límites sanos

Algunas de las técnicas que te pueden ayudar a establecer límites sanos son las siguientes:

- **Expresa tus sentimientos o pensamientos cuando hables sobre un conflicto o situación:** "Me hace sentir decepcionadx que...", "Me siento triste cuando...", "Me enfado cuando...".
- **Explica los cambios que quieres o deseas que se produzcan en el comportamiento de la otra persona:** "Me gustaría que...", "Preferiría que en lugar de... pudiéramos hacer...", "Se me ocurre que probemos...".
- **Refleja el conocimiento de la posición de la otra persona pero manteniendo tu postura firme:** "Entiendo y respeto tus razones. Sin embargo, yo también me siento afectadx por lo ocurrido..."
- **Establece un compromiso donde ambas partes puedan sentirse satisfechas con los resultados (al haber un objetivo en común):** "Yo puedo comprometerme a (...) y tú podrías (...), así nos ayudamos mutuamente...".

- **Facilita la expresión de sentimientos diciendo una frase neutral sobre lo que está ocurriendo: "Parece que este tema está siendo difícil de resolver. No tenemos que encontrar una solución inmediata, lo importante ahora es hablar sobre ello y sobre cómo nos sentimos..."**

A continuación te ofrecemos algunos otros ejemplos de frases con las que podemos establecer límites de forma sana:

"Comprendo que esto que te estoy comentando no te guste, pero es mi decisión".

"Lo que dices sobre mi cuerpo me hace daño, me duele. Así que por favor, no opines sobre ello".

"Esto forma parte de mi intimidad y mi vida privada, así que por favor, respétala".

"Entiendo que esa es tu opinión y la respeto, pero no la comparto".

"No me pidas que haga eso que comentas, porque sabes que no estoy de acuerdo".

"Si no vas a intentar hablar desde la calma, no quiero tener esta conversación. Cuando estés más tranquilx, hablamos".

"Tus necesidades son tan importantes como las mías, así que por favor, escúchame".

"Quizá para ti esto es una tontería, pero a mí me duele. Así que no, para mí no es una tontería y te pido que respetes cómo lo estoy viviendo yo".

Test: ¿Cómo son los límites que estableces?

1. Cuando alguien me pide algo que no quiero o no puedo hacer:

- a) Le comunico, de la mejor manera, que lo siento pero que no puedo hacerlo.
- b) Hay veces que digo que no, pero muchas otras digo que sí, es difícil.
- c) Aunque luego me arrepienta siempre termino haciendo lo que me piden.

2. Si te piden hacer algo que está en contra de tus valores, ¿qué harías?

- a) Le diría que no lo haría porque soy fiel a mis valores y creencias.
- b) No estoy muy segurx, depende de quién sea y lo que me pida.
- c) Seguramente lo haría, no quiero "decepcionar" y/o no sé negarme.

3. Cuando pones límites y dices que no:

- a) Me siento muy orgullosx y contentx de haberlo hecho.
- b) A veces me siento muy bien y otras siento que soy una mala persona.
- c) Eso no suele pasar pero, cuando pasa, me siento muy culpable/egoísta.

4. Por lo general, las cosas que sueles hacer:

- a) Me gustan, me hacen bien y las hago por mí y por mi bienestar.
- b) A veces las hago por los demás y otras por mí.
- c) Mayormente no me gustan pero las hago por no decepcionar a los demás.

5. Un amigx te ha invitado un plan pero estás cansadx, ¿qué harías?

- a) Le agradezco la invitación pero le digo que estoy cansadx y que otro día.
- b) Seguramente no sabría qué hacer hasta el último minuto.
- c) Iría, los demás y la percepción que ellos tienen de mí es más importante.

6. Si alguien te pide algo que es tuyo, pero sabes que no te lo va a dar:

- a) Soy capaz de decir no y de defender mis valores / pertenencias.
- b) Depende de quién sea esa persona y qué me pida.
- c) No me atrevo o no me veo capaz de decirle que no, así que se lo doy.

7. Ante un vendedor que no para de insistirme en que compre algo:

- a) Soy fiel a mi decisión y me mantengo firme si no quiero comprarlo.
- b) Depende, podría irme de ahí tanto con una nueva compra como sin nada.
- c) Compraría lo que sea con tal de irme o por no saber cómo rechazarlo.

8. Entre ayudar a alguien y ser explotadx:

- a) Suelo identificar bien la diferencia y poner límites cuando lo necesito.
- b) A veces tengo dificultades para identificar esa diferencia y actuar.
- c) Me cuesta identificarlo y, si lo hago, no hago nada por poner límites.

9. Cuando hay personas que son muy insistentes, ¿intentas evitarlas?

- a) No, y si lo hago es por pereza, no por miedo a cambiar de opinión.
- b) A veces sí porque me preocupa cambiar de opinión o no saber decir "no".
- c) Siempre que puedo sí, ya que acabaría aceptando lo que me propongan.

10. Con respecto a los límites que estableces contigx mismx:

- a) Soy capaz de identificar, por ejemplo, cuando tengo que parar y descansar.
- b) A veces no tengo claro cuáles deberían ser mis límites y cuándo parar.
- c) Por lo general nunca tengo en cuenta ni mis límites ni mis necesidades.

11. Cuando alguien te habla mal, ¿cómo sueles actuar?

- a) Le digo de manera educada que no voy a permitir que me hablen así.
- b) Depende de cómo me vea en ese momento puedo poner límites o no.
- c) Me callo y así espero hasta que termine, me veo incapaz de parar eso.

12. Con respecto a mi límites personales, en general pienso que:

- a) Tengo muy claros mis límites y los pongo correctamente.
- b) A veces tengo dificultades para establecer límites con mi entorno.
- c) Soy incapaz de ponerlos; o no los merezco o no sé cómo hacerlo.

Puntuaciones:

- Por cada "a" " has de contar 2 puntos.
- Por cada "b" has de contar 1 punto.
- Por cada "c" has de contar 0 puntos.

Resultados:

De 0 a 8 puntos: No confías en tus capacidades para establecer tus límites personales y el foco está puesto en los demás.

De 9 a 16 puntos: Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar, pero estás en el camino adecuado para establecer límites personales.

De 17 a 24 puntos: ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes muy claros tus límites personales y actualmente los estableces correctamente.

Ejercicios para trabajar nuestros límites

Ejercicio 1: Autoregistro de límites

Con este ejercicio se pretende que tomes consciencia de las situaciones en tu día a día en las que consideras que podrías establecer límites, pero no sueles hacerlo. Para ello, tómate un momento para pensar en situaciones en las que has sentido que te resulta difícil establecer límites, y realiza un registro de ellas utilizando la plantilla que te planteamos en la siguiente página:

Ejemplo de cómo rellenarlo:

Situación ante la que me resulta difícil poner el límite	¿Cómo me hace sentir la situación?	¿Qué respuesta suelo dar en esta situación?	Límite sano que podría plantear
<i>Mi madre me dice que no debo comer tanto que se nota que estoy subiendo de peso</i>	<i>Me siento agobiadx, y enfadadx</i>	<i>Me callo porque no sé ni qué responder en ese momento</i>	<i>"Mami, sé que te preocupas por mí pero me agobia que te centres tanto en mi peso. Lo que me dices no me está ayudando. Por favor, no me lo sigas diciendo".</i>

Rellena aquí:

Situación ante la que me resulta difícil poner el límite	¿Cómo me hace sentir la situación?	¿Qué respuesta suelo dar en esta situación?	Límite sano que podría plantear

Ejercicio 2: Lista de límites

A través de las respuestas que has escrito en el autorregistro del ejercicio anterior, tienes que elaborar una lista de los límites personales que has identificado y que te gustaría establecer en tus relaciones interpersonales.

Puedes dividir estos límites en:

a) **Emocionales:** Que no invaliden mis emociones / opiniones, etc.

b) **Físicos:** que no invadan mi espacio personal sin mi consentimiento, etc.

Ejemplo de cómo rellenarlo:

Mis límites emocionales	Formas de expresarlos
<i>Que no invaliden mi opinión</i>	<i>"Puede que tú no estes de acuerdo, pero te pido que respetes mi opinión igual que yo hago con la tuya".</i>
Mis límites físicos	Formas de expresarlos
<i>Que no invadan mi espacio personal sin mi consentimiento</i>	<i>"Mi espacio personal es muy importante, me gustaría que pidieras permiso antes de invadirlo, gracias".</i>

Mis límites emocionales

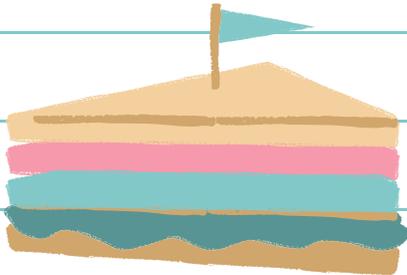
Formas de expresarlos

Mis límites físicos

Formas de expresarlos

Ejercicio 3: Técnica de comunicación

Te presentamos la "técnica sándwich" para ayudarte a establecer límites diciendo "no" o rechazando peticiones o favores cuando lo necesites.



→ Expresa algo **positivo**.

→ **Rechaza** la petición o el favor.

→ Expresa algo **positivo**.

Puedes practicar tus respuestas con los ejemplos que te planteamos a continuación.

Además, te dejamos un ejemplo resuelto para que te hagas una idea de cómo hacerlo.

Situación ejemplo	Respuesta
"Ven conmigo de compras que necesito renovar el armario"	"Me encantaría pero estoy muy cansadx, ¿vamos mañana mejor?"

Ejemplos con los que puedes practicar:

1. Un amigo te pide dinero pero vas muy justo este mes	2. Tu pareja te dice de hacer un plan pero ya has quedado
3. Tu padre no para de entrar en tu cuarto sin pedir permiso antes	4. En el trabajo te piden cambiar un día que no te viene bien
5. Estás cansadx pero tus amigos no parar de decirte que salgas	6. Tu familia está hablando mal delante de ti de otro familiar

3. AMOR PROPIO & LÍMITES

La relación entre el amor propio y los límites

Saber **establecer límites de forma adecuada** puede considerarse una de las herramientas más importantes de las que **se nutre nuestro amor propio**.

Tal y como hemos comentado, el amor propio implica numerosos aspectos, entre los que se encuentra el autonocimiento y el autocuidado; conceptos íntimamente ligados a los límites.

Necesitamos conocernos bien para poder establecer con claridad **cuál es nuestra parcela y dónde necesitamos colocar nuestros muros (límites)** para permitir que ésta se mantenga cuidada y a salvo. Y dedicar tiempo a nuestro autocuidado, a priorizarnos y a validarnos también guarda relación estrecha con la construcción de estos muros.

Amor propio y límites están íntimamente ligados. Si no dedicamos tiempo a cuidarnos y a tener una relación sana con nosotrxs mismxs, muy difícilmente podremos establecer relaciones ajustadas con los demás.

A veces escuchamos la frase de: **“si no te quieres tú, nadie te va a querer”**, y nosotras consideramos que esta frase no es cierta: **claro que pueden quererte, aunque tú aún no te quieras**.

Pero es cierto, que cuanto más te quieras tú, más sanas serán las relaciones que establezcas en tu entorno. "Cuanto más te quieras tú, mejor te querrán". Esta frase nos gusta más.

Somos conscientes de que cultivar nuestro amor propio y establecer límites sanos no es una tarea sencilla. Pero con **constancia y paciencia**, podemos, poco a poco, ir acercándonos a una versión de nosotrxs mismxs más respetuosa con nuestra persona y con lo que queremos y necesitamos.

La forma en la que nos relacionamos con nosotrxs mismxs la hemos ido **aprendiendo** en base a nuestras experiencias, a lo que hemos ido escuchando y a la forma en la que se han ido relacionando con nosotrxs las personas que queremos. Y, a veces, los patrones que hemos vivido no han sido del todo (o nada) sanos, generando en nosotrxs una visión negativa de nuestra persona.

Pero no debemos olvidar que estos patrones han sido **aprendidos**. Y que, al igual que hemos aprendido formas desajustadas de relacionarnos con nuestra persona, podemos aprender nuevas **formas sanas** de querernos.

Y, si no podemos hacerlo solxs, podemos pedir ayuda.

¡ESPERAMOS QUE TE HAYA GUSTADO!

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes: [@gamanpsicologia](#) (Instagram) y www.gamanpsicologia.com (Web).

Este material es propiedad de [@dianamartinpsicologa](#) y [@gamanpsicologia](#) y bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo sin la autorización explícita de ellas.



Diana Martín

[@dianamartinpsicologa](#)



Ángela Esteban

[@gamanpsicologia](#)

Cuadernillo hecho por:

Diana Martín

@dianamartinpsicologa

&

Ángela Esteban

@gamanpsicologia