

Mi mapa de límites personales

Emociones para adultos · Adultos · comunicación y autocuidado

Reconocer límites permite comunicar necesidades con respeto y tomar decisiones coherentes.

Nombre (opcional): _____ Fecha: _____

Antes de empezar

Piensa en una situación cotidiana en la que te cuesta decir no. Empieza por una de bajo riesgo.

Actividad 1 · Practicamos

Situación: ¿qué me piden o qué ocurre?

¿Qué siento y qué necesito proteger (tiempo, descanso, intimidad, respeto)?

Completa: «Cuando ocurre _____, necesito _____. Por eso, voy a _____».

¿Qué respuesta respetuosa podría dar si la otra persona insiste?

Mi mapa de límites personales

Actividad 2 · Llévalo a tu día a día

¿Qué parte del límite depende de ti? ¿Qué apoyos necesitas para sostenerlo?

Mi pequeño reto

Practicaré un límite pequeño, claro y concreto, sin justificarme en exceso.

Para familias o profesionales

En relaciones coercitivas o con riesgo de violencia, priorizar la seguridad y el apoyo especializado frente a la confrontación directa.

Material psicoeducativo. No es una prueba diagnóstica ni sustituye una valoración individualizada. Adaptar las actividades a la edad, necesidades y ritmo de cada persona.