

Cómo empoderarse con límites saludables

Los límites vienen en muchas formas, incluidas emocionales, físicas, de tiempo, financieras y sexuales. Cuando establece límites personales saludables, se valora a sí mismo y protege su salud y bienestar.

Use esta hoja de trabajo para identificar los límites que serán de ayuda para establecer expectativas para usted y para los demás.

Paso 1. Autorreflexión

Tómese un momento para pensar en su vida actual en términos de su tiempo, emociones y espacio físico. En los espacios a continuación, escriba los temas o pensamientos clave que se le vengan a la mente.

1. Esto me causa estrés. (Ejemplos: medios de comunicación social, falta de tiempo personal, acontecimientos mundiales) _____

2. Esto me genera incomodidad. (Ejemplos: hablar delante de otros, abrazar a amigos, decir “no”) _____

3. Esto me hace sentir que corro riesgo. (Ejemplos: caminar a casa por la noche sin que nadie me acompañe, viajar en automóvil con personas que exceden los límites de velocidad, dejar que mi hijo vaya a algún lugar donde no puedo verlo) _____

Paso 2. Identifique los límites que debe implementar

Lea lo que escribió en el paso 1. Elija lo que más le llame la atención. Escríbalo a continuación y considere si necesita crear un nuevo límite o modificar uno existente.

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3. Instrucciones para la lluvia de ideas

Para cada límite indicado en el paso 2, complete los espacios en blanco a continuación.

1. Cuando _____, me siento _____ porque _____. Lo que necesito es _____.
2. Cuando _____, me siento _____ porque _____. Lo que necesito es _____.
3. Cuando _____, me siento _____ porque _____. Lo que necesito es _____.

Paso 4. Elabore un plan

A continuación, considere de qué maneras podría establecer el límite. Complete los espacios en blanco a continuación.

1. Lo que necesito es _____. Estas son maneras en las que podría pedir o conseguir lo que necesito _____.
2. Lo que necesito es _____. Estas son maneras en las que podría pedir o conseguir lo que necesito _____.
3. Lo que necesito es _____. Estas son maneras en las que podría pedir o conseguir lo que necesito _____.

Paso 5. Anticipe los desafíos

A continuación, analice los posibles desafíos y cómo superarlos. Complete los espacios en blanco a continuación.

1. Cuando pida _____, podría enfrentarme a _____.
Para lidiar con esto, puedo _____.
2. Cuando pida _____, podría enfrentarme a _____.
Para lidiar con esto, puedo _____.
3. Cuando pida _____, podría enfrentarme a _____.
Para lidiar con esto, puedo _____.

Paso 6. Cumpla con lo que se propuso

Para cada límite identificado, primero escriba las acciones que necesita realizar para establecer un nuevo límite o modificar uno existente. Luego, analice y escriba cómo se dará apoyo para avanzar en el proceso.

1. Para _____, intentaré establecer el límite mediante _____ y me apoyaré a mí mismo mediante _____.
2. Para _____, intentaré establecer el límite mediante _____ y me apoyaré a mí mismo mediante _____.
3. Para _____, intentaré establecer el límite mediante _____ y me apoyaré a mí mismo mediante _____.

Tenga en cuenta que establecer y mantener límites puede ser un desafío.
Pero vale la pena darse la oportunidad de intentarlo, una y otra vez.

Además, siempre puede volver a sus respuestas y a esta hoja de trabajo para reforzar o modificar los límites.

Fuentes:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 30 de diciembre de 2024.

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). Blog del 19 de noviembre de 2024.



Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF16045826 338007-022025 OHC