

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Poné límites sin culpa

*Un recurso para aprender a decir que
no y cuidar tu energía sin sentarte mal*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Decir que no a algo es decirte que sí a vos

Si te cuesta poner límites, no es porque seas demasiado bueno. Aprendiste, en algún momento, que **cuidar el vínculo valía más que cuidarte a vos**. Y todo lo que se aprende, se puede desaprender.

En este ebook vas a entender por qué te cuesta, qué tiene que ver la culpa y, sobre todo, vas a llevarte herramientas concretas para empezar a poner límites sin pelearte con nadie.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el tema te excede, trabajarlo en un espacio propio te va a dar mucho.

Un límite no levanta un muro: cuida la puerta para que entre lo que te hace bien.

01 ENTENDER

¿Qué es un límite?

Un límite es la línea que marca hasta dónde llega lo que te hace bien y dónde empieza lo que te daña. **No es egoísmo ni rechazo:** es la forma más clara de cuidar tus vínculos y tu energía.



Un límite sano

Decís lo que necesitás con respeto.
El otro sabe a qué atenerse y el vínculo se vuelve más honesto.



Sin límites

Decís que sí por compromiso, te sobreadaptás y terminás cargando con lo que no es tuyo.

Para tener en cuenta: poner un límite puede incomodar al principio. Esa incomodidad no significa que esté mal; significa que estás cambiando algo que venía funcionando de otra manera.

02 RECONOCER

Señales de que te faltan límites

El cuerpo y los vínculos avisan antes que las palabras. Marcá lo que reconozcas en vos:



En el cuerpo

- | | |
|---|---|
| ☐ Terminás el día sin energía | ☐ Tensión, dolores o mal dormir |
| ☐ Sensación de estar siempre corriendo | ☐ Te enfermás cuando por fin parás |



En tus emociones

- | | |
|---|--|
| ☐ Decís que sí y enseguida te arrepentís | ☐ Resentimiento con quien te pide cosas |
| ☐ Culpa apenas pensás en negarte | ☐ Sentís que tu tiempo no te pertenece |



En tus vínculos

- | | |
|--|---|
| ☐ Te ocupás de problemas que no son tuyos | ☐ Evitás conversaciones por miedo al conflicto |
| ☐ Te buscan solo cuando necesitan algo | ☐ Postergás lo tuyo por lo de los demás |

03

COMPRENDER

El ciclo que te deja sin lugar

Complacer alivia la tensión del momento, pero alimenta un círculo que te deja cada vez con menos espacio:

1

Te piden algo (y no querés)

Aparece la incomodidad de tener que negarte.



2

Decís que sí para evitar el conflicto

Alivio inmediato: te ahorrás la cara del otro.



3

Llega el resentimiento y el cansancio

Hiciste algo que no querías, una vez más.



Después llega la culpa por estar enojado, y para calmarla volvés a complacer. **Romper el ciclo** empieza por bancar la incomodidad de un no.

Un no que no rompe el vínculo

No hace falta pelear ni dar mil explicaciones. Un buen no tiene tres partes y se puede practicar hasta que te salga natural:

1 Validá al otro
"Entiendo que esto te ayudaría y me importás."

2 Marcá tu límite, claro y breve
"Esta vez no voy a poder." Sin rodeos ni mil excusas.

3 Ofrecé una alternativa (opcional)
Solo si querés y podés: "El viernes te puedo dar una mano."

No te justifiques de más. Cuantas más excusas das, más lugar dejás a que te discutan el límite.

Poné tus límites en claro

Cuesta menos sostener un límite cuando lo tenés pensado de antemano. Escribí uno por área, eligiendo a qué le querés decir que no:

Tiempo · a qué le quiero decir que no

Cuerpo y descanso

Trabajo o estudio

Vínculos y familia

Mundo digital · mensajes, redes

- Empezá por el límite más fácil. Cada no sostenido te da práctica para el siguiente.

Cuando aparece la culpa

Sentir culpa al poner un límite no significa que hayas hecho algo malo. Es una alarma vieja, no una brújula. Cuando aparezca, probá estos cuatro pasos:

1

Nombrala. "Esto que siento es culpa, no es una prueba de que esté mal."

2

Separá. ¿Hice un daño real o solo defraudé una expectativa ajena?

3

Sostené. Bancá la incomodidad sin salir corriendo a arreglarlo.

4

Recordá tu motivo. Pusiste el límite por algo. Volvé a ese para qué.

- La culpa baja sola si no la alimentás. No tenés que compensar a nadie por cuidarte.

04

SOSTENER

Hábitos para sostener tus límites

Poner un límite una vez es un acto; sostenerlo es un hábito. Elegí uno y practicalo dos semanas:

☐

Empezá pequeño. Practicá con situaciones de bajo riesgo antes de las difíciles.

☐

No te expliques de más. "No puedo" es una oración completa.

☐

Bancá la incomodidad. El malestar inicial pasa; el respeto queda.

☐

Rodeate de quien respeta tus no. Si alguien se enoja porque te cuidás, mirá ese vínculo.

☐

Cuidá tu energía. Reservá tiempo para vos como reservás para los demás.

Poner un límite no te aleja de los demás. Te acerca a vos, y a los vínculos que valen la pena.

Cada vez que te elegís sin dejar de respetar al otro, le enseñás a tu entorno (y a vos) cómo querés ser tratado.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, autoestima, vínculos, límites y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Cuidarte también se aprende en compañía

Si te cuesta poner límites, en terapia podemos entender de dónde viene y entrenarlo paso a paso. Estoy acá cuando quieras empezar.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com