

Workbook paso a paso: “Tus valores marcan tus límites”

Paso 1 — Elige el ámbito

Marca uno para trabajar hoy:

- Pareja / dating
- Trabajo
- Familia
- Amistad

Paso 2 — Elige tus 5 valores base (lista rápida)

Escoge 5 que de verdad te importen (no los “bonitos”) - puedes usar los valores que elegiste en sesiones anteriores del programa si aplican al ámbito que has elegido:

- Respeto
- Honestidad
- Paz mental
- Libertad
- Lealtad
- Integridad
- Reciprocidad
- Seguridad
- Autonomía
- Estabilidad
- Crecimiento

- Comunicación
- Cuidado
- Justicia
- Compromiso

Pregunta clave: ¿Cuáles 2 son *no negociables*?

Paso 3 — Traduce valores a necesidades (esto es el puente)

Completa:

- Si mi valor es _____, entonces necesito _____ para sentirme bien/segura.

Ejemplos:

- Respeto → “Necesito que **no** me hablen con sarcasmo o desprecio.”
- Paz mental → “Necesito cero drama y conversaciones claras.”
- Honestidad → “Necesito coherencia entre lo que dice y lo que hace.”
- Autonomía → “Necesito decidir mi agenda sin control.”

Paso 4 — Identifica dónde te estás traicionando (patrón)

Responde en bruto, sin filtro:

- ¿En qué situaciones **digo que sí** pero por dentro quiero decir que no?
- ¿Qué cosas **tolero** que van contra mis valores?
- ¿Qué me da miedo que pase si pongo el límite? (rechazo, enfado, perderlo, quedar mal, conflicto)

Paso 5 — Tu “límite” en una frase (claro, concreto)

Un límite no es “me respetas”, es **conducta específica** (se comunica y después se actúa).

Plantillas:

- “No voy a _____ (tolerar/hacer/permitir) _____.”
- “Si vuelve a ocurrir _____, entonces yo _____.”
- “Para mí es importante _____. Si no, no puedo _____.”

Ejemplos:

- “No voy a contestar mensajes agresivos. Si me hablas así, corto la conversación.”
- “No acepto cambios de plan a última hora sin explicación. Si pasa, no voy.”
- “No trabajo fuera de horario salvo urgencias acordadas.”

Paso 6 — Define la consecuencia (sin amenaza, sin drama)

Consecuencia = lo que tú harás para cuidarte. No castigo.

- “Si sucede X → yo haré Y”
- Debe ser: **realista + aplicable + bajo tu control**

Ejemplos:

- “Si me gritas → me voy del lugar / cuelgo.”
- “Si vuelves a desaparecer días → dejo de invertir energía y cierro.”
- “Si no se respeta mi disponibilidad → reordeno prioridades y lo elevo/lo documento.”

Paso 7 — Comunícalo en 20 segundos (sin justificar)

Guion corto:

- **Hecho:** “Ha pasado X”
- **Impacto:** “Esto me genera Y”
- **Límite:** “A partir de ahora...”
- **Consecuencia:** “Si vuelve a ocurrir...”

Ejemplo: “Cuando cambias planes el mismo día, me genera estrés. A partir de ahora necesito confirmación con antelación. Si no, no podré quedar.”

Paso 8 — Practica el “sostener” (donde la mayoría falla)

Checklist:

- ¿Lo repetí sin entrar en debate?
- ¿Me mantuve calmada?
- ¿Ejecuté la consecuencia si se cruzó?

Frase si alguien te contesta justificando porque no quieren/pueden respetar tu límite: “Lo entiendo. Aun así, esto es lo que necesito.”