Tipos de límites personales

Recorre las áreas de la vida donde aparecen los límites y anota, en las que te importan ahora, qué necesitas. Después elige una y redacta cómo comunicarla.

Tiempo y energía

horarios, disponibilidad, descanso, favores, carga de trabajo.

Cuerpo y espacio

contacto físico, distancia, tu casa, tus objetos, tu privacidad.

Conversación e información

temas sensibles, tono, interrupciones, qué cuentas de tu vida.

Emocional

hasta dónde te haces cargo de las emociones de otras personas.

Digital

mensajes, redes, tiempos de respuesta, qué compartes en línea.

El límite que más necesito aclarar ahora, y mi frase

elige uno de los anteriores y escribe una frase breve y concreta para decirlo.

Marca solo las áreas relevantes para tu situación actual; un límite no tiene que ser largo para ser respetuoso. Si poner un límite puede exponerte a daño, prioriza tu seguridad y busca apoyo especializado.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo