

Plan de límites semanal

7 días para empezar a decir "no" sin
abandonarte a vos misma.

Refugio Emocional

con Mirian Rios



Entrenamiento Semanal

Los límites no se aprenden de golpe.
Se entrenan de a poco, con gestos pequeños y sostenibles.
Esta semana no tenés que cambiar toda tu vida.
Solo practicar un límite chiquito por día.

DÍA 1 - Decir "no" sin justificar

Mi frase: "No, gracias."

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

DÍA 2 - No responder al instante

Mi frase: "Ahora no puedo responder, después lo veo."

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

DÍA 3 - Usar la regla del "lo pienso"

Mi frase: "Lo pienso y te confirmo."

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

DÍA 4 - Poner un límite de horario

Mi frase: "Hasta acá llego hoy."

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

DÍA 5 - Un límite suave con alguien cercano

Mi frase: "Ahora no puedo, ¿hablamos después?"

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

DÍA 6 - Pedir un minuto para pensar

Mi frase: "Dame un minuto para pensarlo."

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

DÍA 7 - Validar tu incomodidad

Mi frase: "Es normal que me cueste. Estoy aprendiendo."

Mi límite elegido: _____

¿Lo cumplí? Sí / No

Frases de emergencia y reflexión

Frases para cuando el cuerpo se bloquee:

- Ahora no puedo.
- No me sirve ese horario.
- Prefiero no hablar de ese tema.
- No, gracias.
- Lo pienso y te confirmo.
- Necesito un momento para responder.
- Te escucho, pero ahora no puedo sostener esta conversación.
- No voy a seguir esta conversación si me gritás.
- Hoy necesito descansar.
- Esta vez no puedo acompañarte.

Antes de responder, preguntate:

1. ¿Estoy diciendo que sí porque quiero o porque tengo miedo?

2. ¿Qué necesito cuidar en este momento?

3. ¿Qué frase corta podría usar sin justificarme de más?

Mi reflexión de la semana:

¿Qué límite me costó más poner? ¿Por qué?

¿Qué aprendí sobre mí esta semana?

Un recordatorio para volver a vos:
Decir que no no te convierte en mala persona.
Te convierte en una persona con necesidades, igual que todos.

Un límite no es un muro.
Es una puerta que vos decidís cuándo se abre.
No tenés que poder con todo.
No tenés que explicar cada necesidad.
No tenés que romperte para que otros estén cómodos.
Podés empezar de a poco.
Un límite chiquito también cuenta.

Este ejercicio acompaña el episodio:

El poder de los límites

Podcast Refugio Emocional

Podés escucharlo en **Spotify** o verlo en YouTube.

También podés encontrar más artículos, recursos y descargables en:

refugioemocional.com.ar

Si sentís que necesitás un espacio más personalizado, podés agendar una sesión online.

Refugio Emocional

Un espacio para escucharte, comprenderte y volver a vos.

Material de acompañamiento · No reemplaza un proceso terapéutico profesional

refugioemocional.com.ar

[@refugioemocional.psi](https://www.instagram.com/refugioemocional.psi)

