



Cómo poner límites sin sentir que estás siendo egoísta

Poner límites suele generar culpa al principio. Esto es por qué pasa y cómo hacerlo de forma clara y respetuosa.

- ✓ Sentir culpa al poner un límite no significa que el límite esté mal puesto.
- ✓ Ser claro y directo, sin justificar de más, hace que el límite se sostenga mejor.
- ✓ Poner límites es más difícil con personas cercanas, y eso es normal, no una señal de fracaso.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.