

CULPA

6 formas de establecer límites sin culpa

Los límites pueden ser buenos para ti y para quienes te rodean.

Muchos de nosotros evitamos establecer límites porque nos sentimos culpables cuando establecemos un límite o pedimos algo. Sentirse culpable es comprensible. Sin embargo, no establecer límites puede conducir a problemas mayores.



Por Lázaro Castillo Jr.

Los límites son importantes por varias razones. Crean relaciones sanas y expectativas claras. Los límites nos protegen de ser lastimados y aprovechados. Y aseguran que usemos nuestro tiempo, energía y dinero para las cosas que más nos importan.

Aprender a establecer límites sin sentirse culpable puede ser un desafío, pero es posible. Se trata de cambiar la forma en que piensas sobre ti mismo y tus límites. Necesitamos alejarnos de una mentalidad de complacer a las personas que permite que otros dicten lo que es correcto para nosotros y comenzar a priorizar nuestras necesidades.

[¿Debe el trastorno límite de la personalidad seguir siendo un diagnóstico?](#)

[Impulsividad y Trastorno Bipolar: 5 Habilidades que Pueden Ayudar](#)

[¿Qué sucede si la bipolaridad no está medicada?](#)

Todo el mundo necesita límites

Los límites son límites y expectativas que establecemos para nosotros mismos y para los demás. Ayudan a ambas partes a comprender cómo comportarse: qué comportamiento es aceptable y cuál no.

Si no tienes límites, las personas pueden tratarte como quieran; no hay reglas ni directrices. Pueden tocarte, hacerte preguntas intrusivas, gritarte o llamarte en medio de la noche. Es probable que trabaje demasiado y permita que otros se aprovechen de su amabilidad; eventualmente, esto tendrá un impacto negativo en su salud física y mental.

Puede parecer ridículo, pero sin límites, un extraño podría entrar en tu casa, comer tu comida, vestir tu ropa y dormir la siesta en tu sofá. La mayoría de nosotros no estaríamos de acuerdo con esto. Les dirías que se fueran, y no te sentirías culpable por ello. Entonces, ¿por qué nos cuesta decirles a nuestros amigos y familiares cómo pueden tratarnos o cómo deben comportarse en nuestros hogares?

¿Por qué nos sentimos culpables cuando ponemos límites?

La culpa es el sentimiento o la creencia de que has hecho algo mal. Cuando realmente has hecho algo mal, la incomodidad de sentirte culpable puede motivarte a cambiar y hacerlo mejor en el futuro.

Pero si se siente culpable cuando no ha hecho nada malo, como establecer un límite, la culpa causa problemas y puede ser un obstáculo para hacer algo que le conviene.

Nos sentimos culpables porque pensamos que los límites son malos, incorrectos o egoístas. ¿Quién te ha dicho que está mal o es egoísta poner límites? ¿Quién te ha mostrado que está mal a través de su respuesta a tus límites?

Es importante recordar que los demás pueden resistirse a tus límites, pero eso no los convierte en personas equivocadas o egoístas. Esa es su opinión; no es un hecho. A menudo, nuestra falta de límites ha permitido que otros se aprovechen de nosotros, y es comprensible que retrocedan cuando comenzamos a defendernos.

Los límites son una forma de autocuidado; todos necesitan cuidarse a sí mismos para estar saludables, felices, productivos y compasivos. Puede desafiar sus sentimientos de culpa y ver si están justificados haciéndose las siguientes preguntas, adaptadas de mi libro *The Better Boundaries Workbook* (Martin, 2021).

[¿Cómo se ve el trastorno de personalidad antisocial en la vejez?](#)

Hacer frente a la culpa

- 1- ¿Está realmente mal _____?
- 2- ¿Creo que esto está mal o es la creencia de otra persona?
- 3- ¿Le diría a un amigo que está mal _____?
- 4- ¿Mi culpa se basa en expectativas poco realistas de mí mismo?
- 5- ¿Sentirme culpable por _____ me ayuda a ser la versión más saludable y feliz de mí mismo?
- 6- ¿Puedo tolerar que alguien esté disgustado conmigo si estoy haciendo lo mejor para mí?

Consejos para poner límites sin culpa

Establecer límites es más fácil y provoca menos culpa cuando tiene en cuenta estos consejos.

- 1- **Los límites no son egoístas.** Los límites son buenos para su salud y bienestar y también benefician a quienes lo rodean.
- 2- **Los límites fortalecen las relaciones.** Por ejemplo, los niños se sienten seguros y protegidos cuando sus padres establecen límites claros, y las relaciones íntimas y las amistades presentan menos conflictos cuando ambas partes tienen claras sus necesidades y expectativas. Los límites fomentan la intimidad y la conexión porque crean seguridad emocional que nos permite ser vulnerables. Además, todos se benefician cuando tienes más energía y paciencia, eres menos reactivo y tienes menos resentimientos como resultado de establecer límites.
- 3- **Establecer límites es bueno para ti.** Es menos probable que se sienta culpable si recuerda que todos tienen necesidades y que establecer límites es una forma saludable de satisfacer las suyas. Comer vegetales es una opción saludable; no te sentirías culpable por eso. Establecer límites que lo ayuden a mantenerse mental y físicamente saludable no es diferente. No hay razón para sentirse culpable por hacer algo que es bueno para usted.
- 4- **Sintoniza tus necesidades.** Es casi imposible establecer límites y practicar el cuidado personal si no sabes lo que necesitas. Sintonizar tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales te ayudará a hacer esto. Deténgase intencionalmente varias veces durante el día para preguntarse: "¿Cómo me siento? ¿Qué necesito?" Cuando

tenga una mejor idea de cómo se siente y lo que necesita, será más fácil establecer límites.

- 5- **Práctica, práctica y práctica.** Establecer límites es una habilidad, y como cualquier otra habilidad, cuanto más practiques, más fácil se vuelve. Espere que se sienta incómodo al principio, pero manténgalo.
- 6- **Ser amable con usted mismo.** Tratar de cuidarse mejor y aprender nuevas habilidades es un trabajo duro. Asegúrate de darte mucha autocompasión y ánimo.

No esperes ser perfecto. Establecer límites y practicar el cuidado personal no son esfuerzos de todo o nada. No te obsesiones con hacerlos a la perfección. Apunta al progreso, no a la perfección.

Fuentes:

Martín, S. (2021). El libro de ejercicios de límites mejores. Oakland, CA: Publicaciones de New Harbinger.