



MINI-TERAPIA · DOLOR #38

Poner límites: decidir qué no entra y sostenerlo

El sí sale antes de que alcances a pensarlo. No es que no sepas lo que quieres: es que consultas tarde. Esta guía es sobre una sola cosa: decidir qué no entra en tu vida y sostenerlo cuando el entorno empuja.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 20 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

El sí que se decide solo

Si te reconoces en esa escena, ya sabes cómo funciona por dentro. Llegas un pedido, y antes de que alcances a consultarte, la respuesta ya salió. El arrepentimiento aparece minutos después, cuando ya está enviado. No es indecisión. Es una respuesta entrenada que corre más rápido que tu criterio.

El sí automático no se elige cada vez. Se aprendió en un lugar donde negarse tenía consecuencias: un silencio, una cara, la frase de que te volviste difícil. Ese aprendizaje no se borró cuando dejaste de vivir ahí. Sigue activo, y se dispara con cualquier pedido, aunque el de hoy no se parezca en nada al de aquel entonces.

Lo que la culpa está midiendo

La culpa aparece cuando dices no, y conviene decir la verdad sobre eso: no desaparece con una frase bonita. La culpa de las primeras veces no significa que el límite esté mal; significa que es nuevo. Baja con la repetición, no con argumentos.

Lo que sí cambia con el trabajo es otra cosa: que la culpa deje de decidir por ti. Ese es el objetivo real, y es alcanzable. No se trata de dejar de sentirla, sino de que deje de tener la última palabra.

Límite no es lo mismo que asertividad

Hay una confusión que vale la pena desarmar. La asertividad es cómo dices las cosas: el tono, las palabras, el momento. El límite es otra cosa: qué vas a sostener cuando el otro insiste. Puedes decir no con las palabras más cuidadas del mundo y aun así ceder en la segunda vuelta del pedido. El límite no vive en la frase: vive en lo que sigue pasando después de la frase.

Por eso no alcanza con aprender a hablar bonito. Alcanza con decidir, de antemano, qué no entra. Y después sostenerlo, incluso cuando el otro se enoja, se aleja o te dice que cambiaste.

El costo social es real

Negarse tiene un costo social real, y conviene decir la verdad sobre eso en vez de repetir que basta con querer. Una persona que dice no, en el momento, arriesga cuatro cosas concretas: que el otro se enoje, que el otro se aleje, que el otro piense que no lo quiere, y que el otro se lo cuente a alguien más. Ninguna de esas cuatro es imaginaria. Las cuatro pasan de verdad, con gente real.

Lo que cambia cuando trabajas esto no es que desaparezca el costo. Es que dejas de pagarlo por adelantado, en cada pedido, sin que nadie te lo haya cobrado todavía.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

FRASE 1 · «SI DIGO NO, SE VA A MOLESTAR»

"Prefiero aguantar el malestar yo que ver esa cara. No vale la pena el conflicto."

Traducción: Estás decidiendo por adelantado el malestar del otro y cargando tú con el costo de todos. Elegir cuidarte no es hacerle daño a nadie: es dejar de pagar por adelantado una deuda que nadie te cobró.

FRASE 2 · «DESPUÉS DE TODO LO QUE HICE, NO PUEDO NEGARME AHORA»

"Si le digo que no justo hoy, va a pensar que soy egoísta."

Traducción: Estás tratando el cariño como un saldo que hay que cubrir con disponibilidad. El vínculo no se sostiene con deuda acumulada: se sostiene con dos personas que pueden decir sí y no.

FRASE 3 · «ES UNA SOLA VEZ, NO CUESTA NADA»

"Bueno, esta vez sí. Total, es algo pequeño."

Traducción: Casi nunca es una sola vez, y casi nunca es pequeño. El costo real no está en ese pedido: está en la señal que envías sobre los próximos. Ceder una vez enseña que ceder siempre es posible.

FRASE 4 · «SI ME ALEJO, ME QUEDO SIN NADIE»

"Mejor estoy disponible. Si empiezo a poner límites, la gente se va."

Traducción: Es el miedo, no un pronóstico. Los vínculos que se sostienen solo con disponibilidad total no son vínculos: son turnos de guardia. Poner un límite no aleja a quien te quiere: filtra a quien te estaba usando.

FRASE 5 · «YA ES TARDE PARA CAMBIAR»

"Toda la vida he sido así. A esta altura, ya no tiene sentido intentarlo."

Traducción: Lo que cambia despacio es la sensación de ser distinto. La conducta se mueve primero, con práctica concreta y repetida. Empezar por un pedido de bajo riesgo hoy no es tarde: es cómo empieza.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"El límite no vive en la frase: vive en lo que sigue pasando después de la frase."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escribe el pedido que más te cuesta rechazar. Uno solo, el de esta semana.
Día 2	Nombre lo que sientes justo antes de ceder: culpa, miedo, cansancio. Ponerle nombre le quita poder de decisión.
Día 3	Practica un no pequeño y de bajo riesgo: un mensaje que puedes responder más tarde sin que nadie se hunda.
Día 4	Nota qué pasó de verdad. Casi nunca pasa lo que el miedo anunciaba.
Día 5	Distingue el límite del castigo: no es 'no me hables más', es 'esto no lo voy a hacer'.
Día 6	Sostén el mismo no una segunda vez, con menos razones que la primera. El límite se prueba cuando insisten.
Día 7	Revisa la semana: cuál fue el costo real, y en cuántos de los casos el miedo acertó.

Herramienta: tu primer no sostenible (10 min)

No vas a arreglar años de sí en una tarde. Vas a construir un no concreto, para un pedido real, y dejarlo listo para decir.

- 1 **Elige el pedido.** Uno solo, de esta semana, con bajo riesgo. El más difícil no sirve para practicar.
- 2 **Escribe el no en una frase.** Sin justificarte, sin pedir perdón tres veces. 'Esta vez no puedo' alcanza.
- 3 **Anticipa la segunda vuelta.** Escribe lo que probablemente digan para insistir, y tu respuesta corta a eso.
- 4 **Nombra tu costo.** Qué vas a sentir justo después: culpa, incomodidad, ganas de escribir y arreglarlo. Eso es esperado, no una señal de error.
- 5 **Fija cuándo lo dices.** Un momento y un canal concreto, hoy o mañana. Un no sin fecha es un no que no existe.
- 6 **Después, revisa.** ¿Pasó lo que el miedo anunciaba? Anota el resultado real. Esa nota es tu evidencia contra la próxima culpa.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"El límite no vive en la frase: vive en lo que sigue pasando después de la frase."

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · atención psicológica y emocional, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.