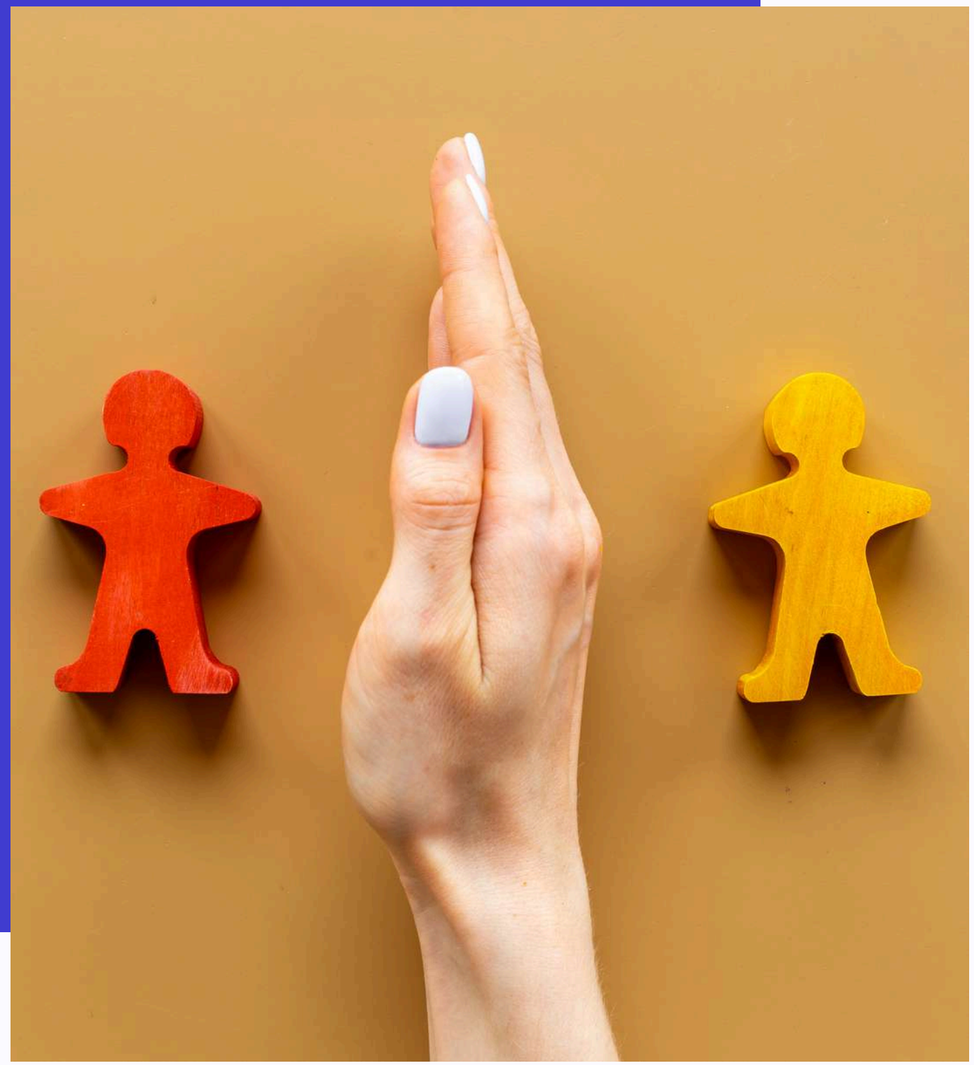


TALLER: PONER LÍMITES Y GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS

Junta de Andalucía | Consejería de Universidad, Investigación e Innovación | Andalucía Emprende Fundación Pública Andaluza

ER
Ester Relolosi
PSICÓLOGA SANITARIA
M41503

¿QUÉ ES EL CONFLICTO?

El conflicto es una discrepancia o tensión que surge cuando dos o más partes perciben incompatibilidad en sus intereses, necesidades o valores. Es importante reconocer que forma parte natural de las relaciones humanas.

Conflicto interno

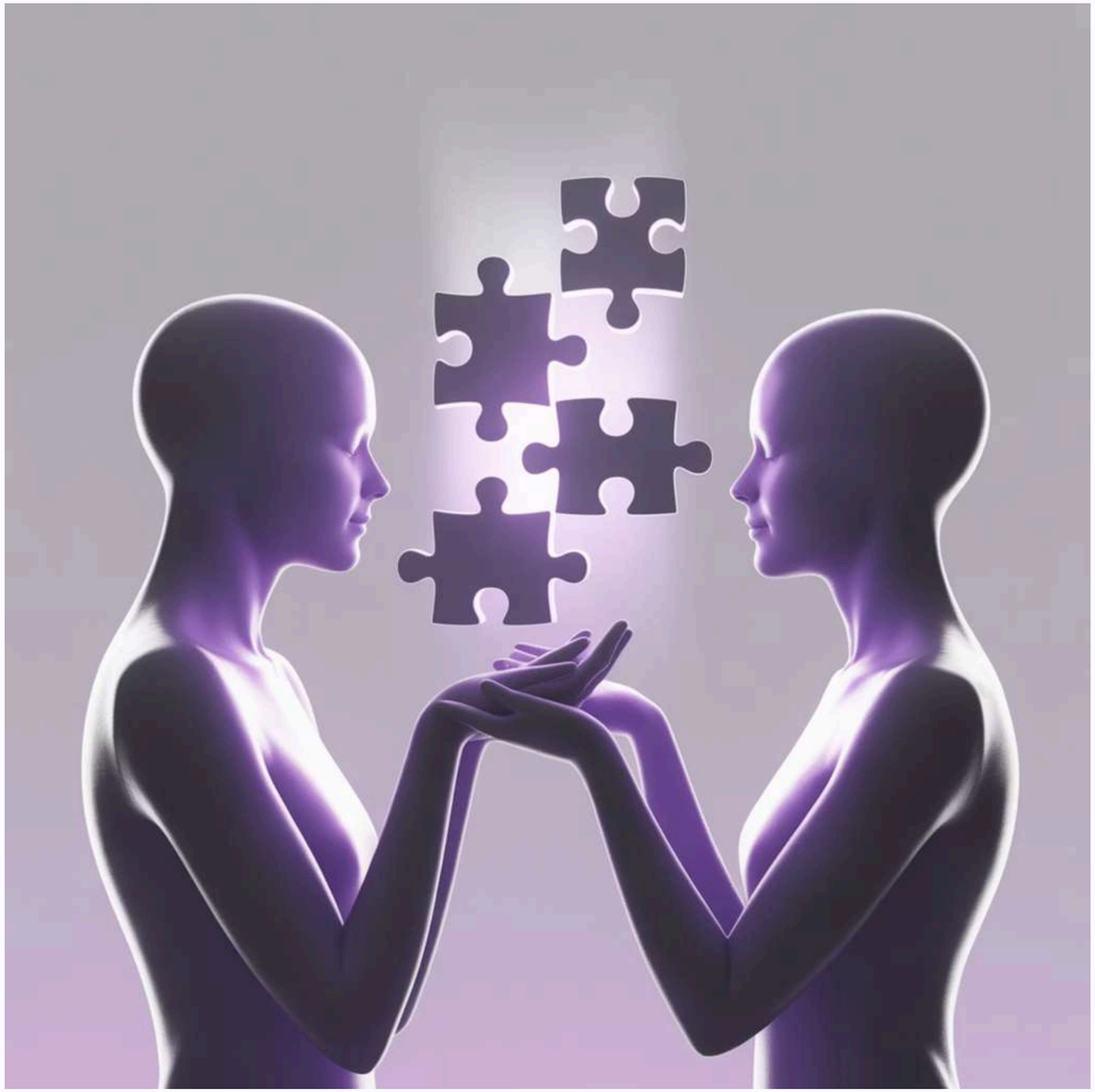
Ocurre dentro de nosotros mismos cuando experimentamos contradicciones entre nuestros valores, deseos y necesidades. Por ejemplo, querer cambiar de trabajo pero temer la inestabilidad económica.

Conflicto interpersonal

Surge entre personas con diferentes intereses, valores o perspectivas. Por ejemplo, desacuerdos con un compañero de trabajo sobre la mejor manera de abordar un proyecto.

Conflicto grupal

Se produce entre grupos con objetivos o identidades distintas. Por ejemplo, tensiones entre departamentos de una empresa por la distribución de recursos.



El conflicto es inevitable en cualquier relación humana. No es intrínsecamente negativo, sino

MITOS SOBRE EL CONFLICTO

"El conflicto siempre es negativo"

Contrariamente a esta creencia, el conflicto bien gestionado puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y relacional. Muchas innovaciones y mejoras surgen precisamente de la resolución constructiva de conflictos.

"Si hay conflicto, la relación está mal"

Las relaciones saludables también experimentan conflictos. Lo que distingue a las relaciones funcionales es la manera en que abordan y resuelven estos desacuerdos.

"Evitar el conflicto trae paz"

Ignorar o reprimir un conflicto suele aumentar el malestar a largo plazo. Las tensiones no resueltas tienden a intensificarse y manifestarse de formas más dañinas posteriormente.

LO ÚNICO QUE CONSIGUE ES QUE LA HERIDA SE CUBRA DE SILENCIO... PERO NO CICATRICE.

🧘 IGNORAR UN CONFLICTO NO TRAE PAZ.
SOLO APLAZA EL RUIDO.

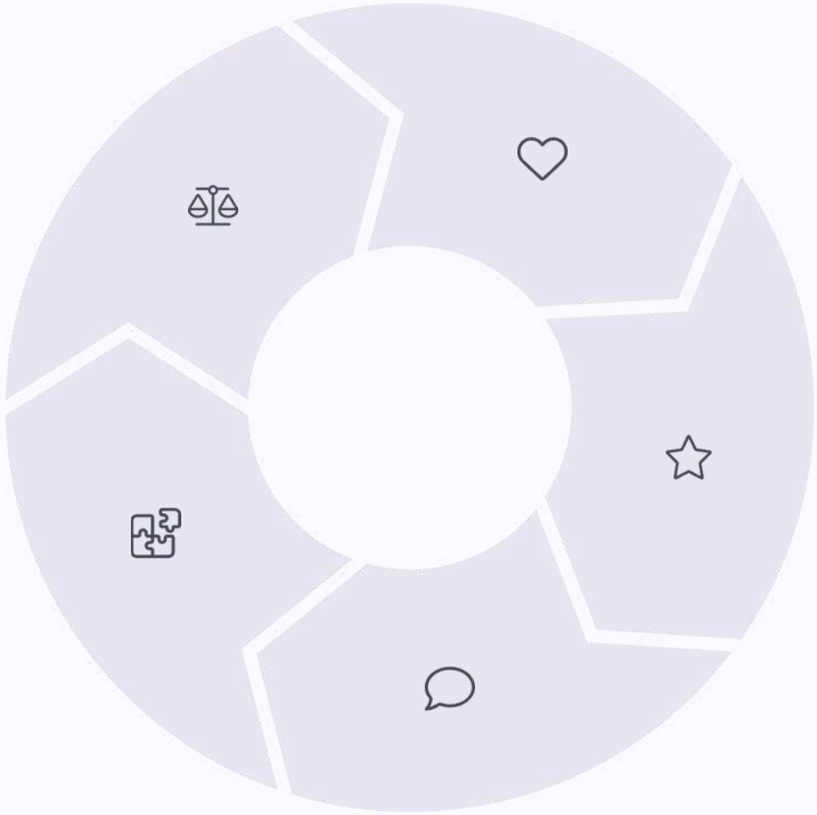
FACTORES QUE ORIGINAN UN CONFLICTO

Diferencias de intereses

Cuando dos o más personas buscan objetivos que parecen incompatibles o compiten por los mismos recursos limitados.

Percepciones diferentes

Interpretaciones distintas de la misma situación basadas en experiencias previas, sesgos cognitivos y filtros personales.



Valores y creencias

Discrepancias en principios fundamentales, visiones del mundo o prioridades éticas que guían nuestras decisiones y comportamientos.

Necesidades no satisfechas

Cuando nuestras necesidades básicas de reconocimiento, autonomía, respeto o seguridad no son cubiertas en una relación.

Comunicación disfuncional

Malentendidos, interpretaciones erróneas, información incompleta o estilos comunicativos incompatibles que generan fricción.

IDENTIFICAR EL ORIGEN DEL CONFLICTO ES EL PRIMER PASO PARA ABORDARLO DE MANERA EFECTIVA Y ENCONTRAR SOLUCIONES QUE SATISFAGAN A TODAS LAS PARTES INVOLUCRADAS.

HABLAR DEL CONFLICTO ES EL PRIMER LÍMITE QUE NOS PONEMOS A FAVOR DE LA PAZ.

PORQUE CALLAR POR MIEDO AL CONFLICTO
ES CEDER ESPACIO AL MALESTAR.
PONER LÍMITES NO SIEMPRE ES DECIR “NO”,
A VECES ES DECIR “ESTO ME DUELE”,
“ESTO NO ME HACE BIEN”,
“ESTO NECESITA CAMBIAR”.

EL CONFLICTO NO ES EL PROBLEMA.
EL SILENCIO SOSTENIDO, SÍ.

Los límites personales: concepto clave

Los límites personales son fronteras psicológicas, emocionales y físicas que definen dónde terminamos nosotros y comienzan los demás. Establecen lo que consideramos comportamientos aceptables e inaceptables en nuestras relaciones.

Límites sanos

Permiten intercambios positivos mientras protegen nuestro bienestar. Son flexibles según el contexto y la relación, pero firmes cuando es necesario.

Ejemplo: "Puedo ayudarte con tu proyecto, pero necesito que respetes mi tiempo de descanso durante el fin de semana".

Límites rígidos

Barreras inflexibles que pueden protegernos pero también aislarnos. Dificultan la intimidad y conexión genuina con otros.

Ejemplo: "Nunca hablo de mis problemas personales con nadie bajo ninguna circunstancia".

Límites ausentes

Dificultad para distinguir dónde terminan nuestras responsabilidades y comienzan las de otros. Llevan a la sobrecarga y al resentimiento.

Ejemplo: "Siempre estoy disponible para todos, sin importar cómo me afecte".

Nuestros límites se manifiestan en todos los ámbitos de nuestra vida:

BENEFICIOS DE PONER LÍMITES

Mejora las relaciones

Los límites claros generan respeto mutuo y evitan malentendidos. Las personas saben qué esperar de nosotros y viceversa, facilitando interacciones más auténticas y satisfactorias.

Fortalece la autoestima

Establecer límites refuerza nuestro valor personal. Nos ayuda a reconocer que nuestras necesidades son legítimas y merecen ser respetadas, construyendo así una relación más sana con nosotros mismos.

Evita dinámicas tóxicas

Los límites previenen patrones de manipulación, control o dependencia emocional. Nos protegen de relaciones que drenan nuestra energía y comprometen nuestro bienestar mental.

Reduce el desgaste emocional

Al no asumir responsabilidades que no nos corresponden, conservamos nuestra energía para lo que realmente importa, evitando el agotamiento emocional y el resentimiento.

¿POR QUÉ NOS CUESTA PONER LÍMITES?

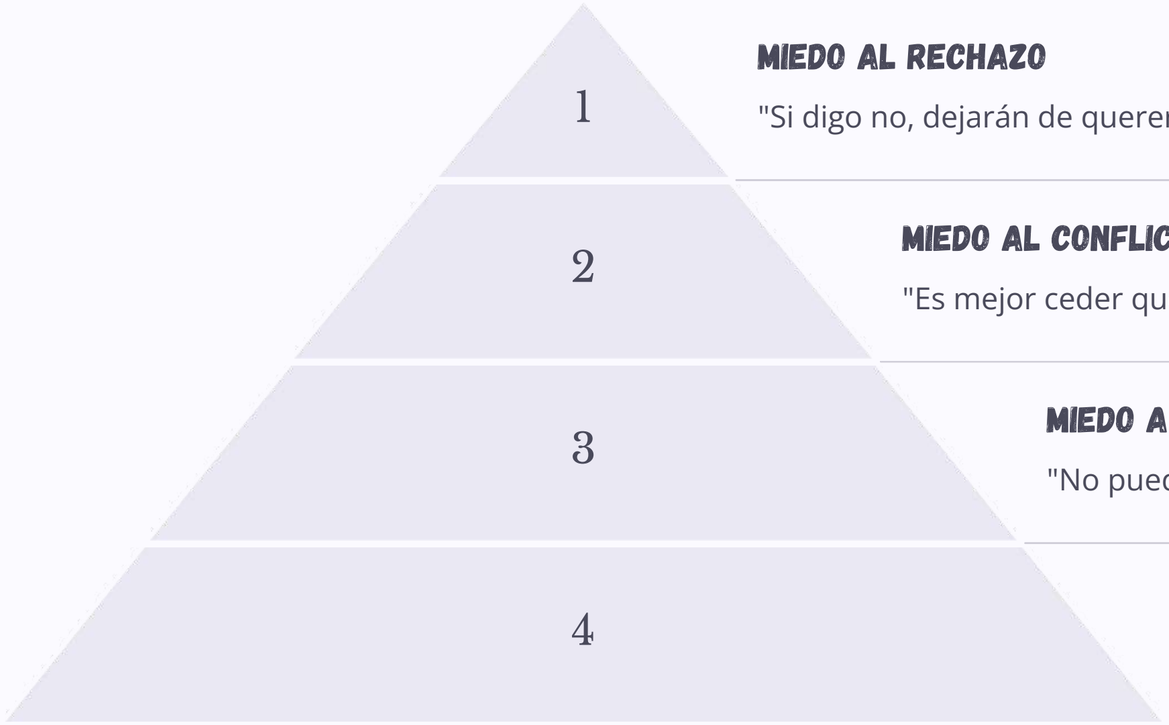
FACTORES EMOCIONALES QUE DIFICULTAN ESTABLECER LÍMITES:

- Condicionamiento desde la infancia para priorizar las necesidades ajenas
- Experiencias negativas al intentar establecer límites en el pasado
- Baja autoestima y dificultad para valorar nuestras propias necesidades
- Miedo al conflicto y a las reacciones negativas de los demás
- Sentimientos de culpa y egoísmo al priorizarnos

FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN:

- Expectativas culturales sobre comportamientos "adecuados"
- Roles de género que pueden exigir mayor complacencia o sacrificio
- Dinámicas familiares que no respetan la individualidad
- Entornos laborales que normalizan la sobrecarga
- Presión social para mantener una imagen de disponibilidad constante

MIEDO COMO RAÍZ PRINCIPAL



MIEDO AL RECHAZO

"Si digo no, dejarán de quererme"

MIEDO AL CONFLICTO

"Es mejor ceder que enfrentarme a una discusión"

MIEDO A HERIR

"No puedo decir lo que necesito porque les hará daño"

MIEDO A LAS CONSECUENCIAS

"Si pongo límites, podría perder mi trabajo o relaciones importantes"

Ejemplos concretos:

- Aceptar proyectos adicionales en el trabajo por temor a ser percibido como poco comprometido
- No expresar incomodidad ante comentarios inapropiados para evitar tensiones en reuniones familiares
- Prestar dinero repetidamente a pesar de no recuperarlo, por miedo a dañar la amistad
- Postergar necesidades personales para atender las de la pareja, temiendo que exprese descontento

SOLEDAD: EL TEMOR INVISIBLE

La soledad es uno de los temores más profundos que nos impide establecer límites saludables. Desde pequeños, aprendemos que la aceptación social es crucial para nuestra supervivencia emocional.

> ⚠ **LA CREENCIA LIMITANTE: "SI SOY AUTÉNTICO/A Y PONGO LÍMITES, ME QUEDARÉ SOLO/A"**

Esta asociación entre autenticidad y rechazo tiene frecuentemente sus raíces en experiencias tempranas:

- Condicionamiento familiar donde el amor estaba condicionado a la complacencia
- Experiencias de rechazo al expresar necesidades propias
- Observación de dinámicas familiares donde quien ponía límites era aislado
- Mensajes culturales que priorizan la armonía grupal sobre el bienestar individual

Este miedo nos lleva a tolerar situaciones incómodas o incluso dañinas con tal de mantener la conexión, sacrificando nuestra autenticidad.

CULPA: CUANDO DECIR "NO" PESA

1

El peso del "egoísmo"

La sensación de ser egoístas al priorizar nuestras necesidades está profundamente arraigada. Sentimos que cuidarnos a nosotros mismos implica necesariamente descuidar a los demás, creando una falsa dicotomía que genera culpa.

2

El rol de la educación

Desde pequeños, muchos aprendimos que ser "buenos" significa anteponer siempre las necesidades ajenas. Cualquier acto de autocuidado puede percibirse como un fallo moral según estos estándares interiorizados.

3

Influencia del género

Las expectativas de género a menudo refuerzan la culpa, especialmente en mujeres, a quienes tradicionalmente se les ha asignado el rol de cuidadoras y se espera que estén disponibles para los demás en todo momento.

4

Factores culturales

Algunas culturas valoran especialmente el sacrificio personal y la lealtad grupal por encima de la individualidad, lo que intensifica la culpa al establecer límites que prioricen nuestro bienestar.

CONSECUENCIAS DE NO PONER LÍMITES

ESTRÉS CRÓNICO

La constante sobrecarga de responsabilidades y la incapacidad de decir "no" genera tensión física y mental sostenida, afectando nuestro sistema inmunológico y bienestar general.

RESENTIMIENTO ACUMULADO

Los sacrificios no reconocidos y las expectativas no cumplidas generan frustración que eventualmente se transforma en resentimiento hacia los demás y hacia nosotros mismos.

PÉRDIDA DE IDENTIDAD

Al adaptarnos constantemente a las necesidades ajenas, perdemos conexión con nuestros propios deseos y valores, difuminando quiénes somos realmente.

DETERIORO DE LA AUTOESTIMA

La falta de respeto a nuestras propias necesidades envía un mensaje interno de que no somos lo suficientemente valiosos para ser priorizados.

Cuando no establecemos límites saludables, creamos un patrón de autosacrificio que resulta insostenible a largo plazo. Las consecuencias afectan todas las dimensiones de nuestra vida:

5 TRAMPAS EMOCIONALES AL PONER LÍMITES (...Y CÓMO SALIR DE ELLAS)

💣 1. “VOY A EXPLOTAR SI NO ME HACEN CASO”

Trampa: Creer que solo desde la rabia puedo poner el límite.

Qué hay detrás: No me escuché antes. Callé demasiado.

Salida: Anticípate al desborde. Pon límites cuando la emoción aún es pequeña.

2. “SI NO CAMBIA, YO NO PUEDO ESTAR BIEN”

Trampa: Ceder mi poder emocional al otro.
Qué hay detrás: Necesito validación, seguridad, amor.
Salida: Hazte cargo de tu parte. Puedes cuidarte aunque el otro no cambie.

3. “NO QUIERO HACERLE DAÑO”

Trampa: Pensar que decir “no” es egoísta o cruel.
Qué hay detrás: Culpa y miedo a perder el vínculo.
Salida: Un límite sano cuida la relación... empezando por ti.

4. “YA LO TENDRÍA QUE HABER ENTENDIDO SOLO/A”

Trampa: Esperar que el otro adivine mis necesidades.
Qué hay detrás: Incomodidad para expresar lo que necesito.
Salida: Comunicar con claridad es tu responsabilidad, no su telepatía.

5. “Después de todo lo que he hecho por él/ella…”

Trampa: Usar el sacrificio como moneda de cambio.
Qué hay detrás: Necesidad de reconocimiento no expresada.
Salida: El cuidado no sirve si va cargado de expectativas ocultas. Pide lo que necesitas.
💬 Frase de cierre:
“Poner límites no es fácil… pero es mucho más difícil seguir viviendo sin ellos.”

TÉCNICAS BÁSICAS DE GESTIÓN DE CONFLICTOS

ASERTIVIDAD

Expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma directa, honesta y respetuosa, sin agredir ni someterse. Implica defender tus derechos respetando los de los demás.

NEGOCIACIÓN

Buscar soluciones que satisfagan parcialmente las necesidades de todas las partes involucradas, mediante concesiones mutuas y acuerdos constructivos.

ESCUCHA ACTIVA

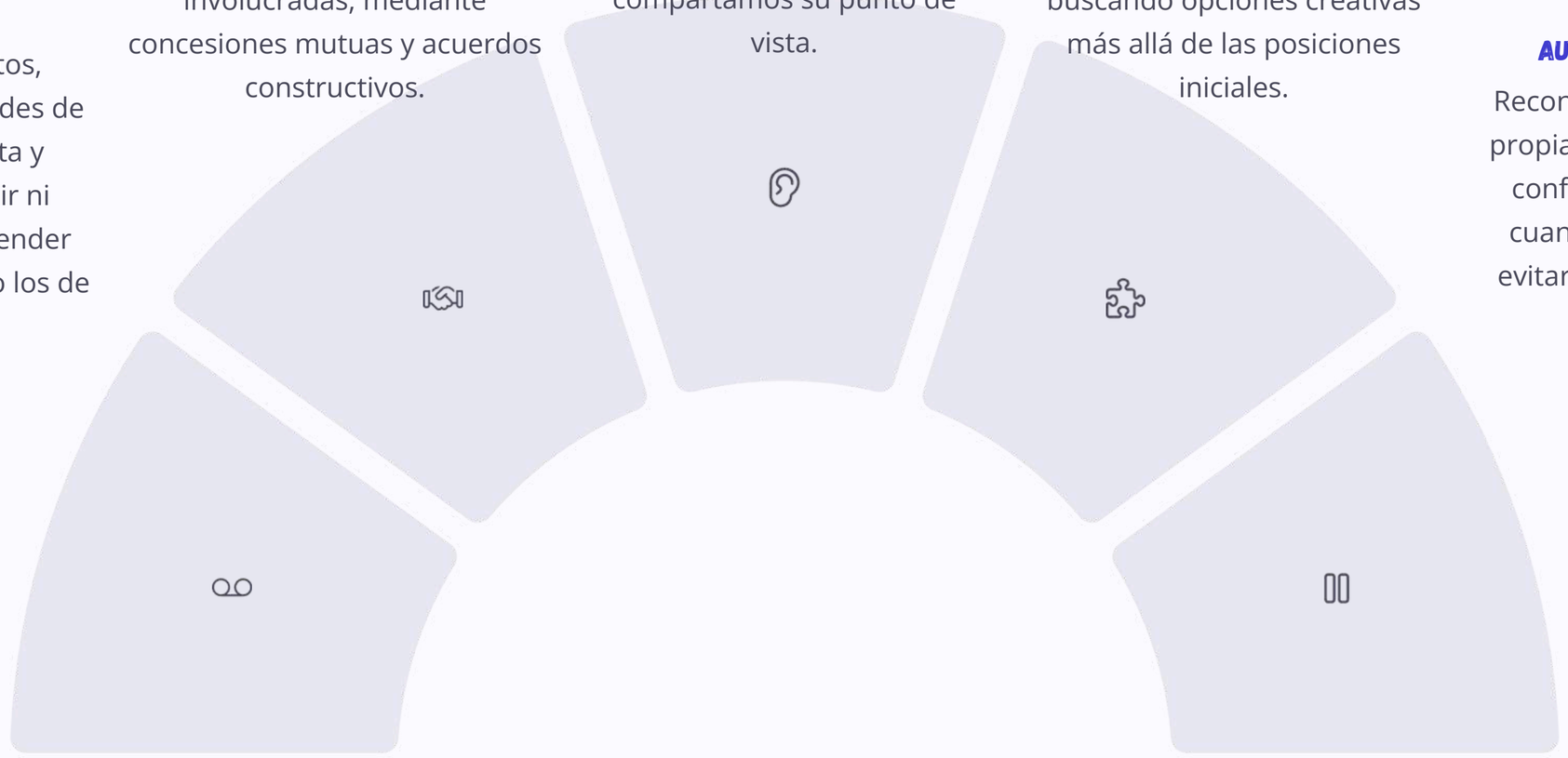
Prestar atención plena al mensaje del otro, intentando comprender su perspectiva sin prejuicios y validando sus emociones aunque no compartamos su punto de vista.

RESOLUCIÓN COLABORATIVA

Trabajar juntos para encontrar una solución que satisfaga plenamente a todas las partes, buscando opciones creativas más allá de las posiciones iniciales.

AUTOGESTIÓN EMOCIONAL

Reconocer y regular nuestras propias emociones durante el conflicto, tomando pausas cuando sea necesario para evitar reacciones impulsivas.



ESTAS TÉCNICAS SON COMPLEMENTARIAS Y PUEDEN USARSE EN DIFERENTES MOMENTOS DEL PROCESO DE GESTIÓN DE CONFLICTOS. SU EFECTIVIDAD DEPENDE DEL CONTEXTO ESPECÍFICO Y DE LA DISPOSICIÓN DE LAS PARTES INVOLUCRADAS.

COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA PONER LÍMITES

LA ESTRUCTURA DE UN MENSAJE ASERTIVO:

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS

Utiliza frases con "yo": "Me siento...", "Yo necesito..."

Evita acusaciones: "Tú siempre...", "Tú nunca..."

DESCRIBE LA SITUACIÓN

Sé específico sobre el comportamiento concreto, sin generalizar

Evita interpretaciones sobre las intenciones del otro

COMUNICA TU NECESIDAD

Expresa claramente lo que necesitas que cambie

Propón alternativas concretas y realizables

ESPECIFICA CONSECUENCIAS

Explica qué harás si el límite no se respeta

Asegúrate de que sean consecuencias que puedas implementar

EJEMPLOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA:

> No asertivo: "Siempre me interrumpes, eres un maleducado."
>
> Asertivo: "Me siento frustrado cuando no puedo terminar mis ideas en las reuniones. Necesito poder expresarme sin interrupciones. ¿Podríamos acordar turnos para hablar?"

> No asertivo: "No puedo más con tanto trabajo, nadie me ayuda nunca."
>
> Asertivo: "Me siento sobrecargada con las tareas domésticas. Necesito que compartamos estas responsabilidades. Propongo que hagamos un calendario de tareas equitativo."

Los ejercicios de role-playing nos permitirán practicar estas técnicas en un entorno seguro, recibiendo retroalimentación constructiva para mejorar nuestra comunicación asertiva.

PRÁCTICA: ¿QUÉ ME IMPIDE PONER LÍMITES?

Tómate unos minutos en silencio y completa estas frases sin juzgarte. Es solo un mapa para entenderte mejor.

✍️ 1. Cuando quiero decir “no” pero no lo hago, suelo sentir…

(Ej: culpa, miedo, ansiedad, duda…)

✍️ 2. Lo que más temo que ocurra si pongo un límite es…

(Ej: que se enfaden, me rechacen, me critiquen…)

✍️ 3. Cuando alguien cruza un límite mío, suelo…

(Ej: callarme, justificar, explotar, alejarme…)

✍️ 4. Me enseñaron que poner límites era…

(Ej: egoísta, peligroso, maleducado…)

✍️ 5. Me gustaría empezar a decirme a mí misma/o…

(Una frase de autocuidado que te anime a protegerte)

🪞 A veces lo que más nos impide poner límites no es el otro,
sino la historia que nos contamos sobre lo que pasará si lo hacemos.

PRÁCTICA: RECONOCER LA CULPA Y PATRONES APRENDIDOS

MENSAJE LIMITANTE

"Soy egoísta si no estoy disponible para los demás"

Origen

Familia que valoraba el sacrificio personal como virtud

Reformulación

"Cuidarme a mí mismo/a me permite estar presente de forma más auténtica para los demás"

MENSAJE LIMITANTE

"Si digo que no, demostraré que no soy capaz"

Origen

Entorno laboral competitivo que asocia valor personal con productividad

Reformulación

"Reconocer mis límites demuestra autoconocimiento y profesionalismo"

Este ejercicio nos ayuda a identificar la "voz interna crítica" que genera culpa cuando intentamos establecer límites saludables, y transformarla en una voz más compasiva y realista.

Ejercicio de reflexión individual:

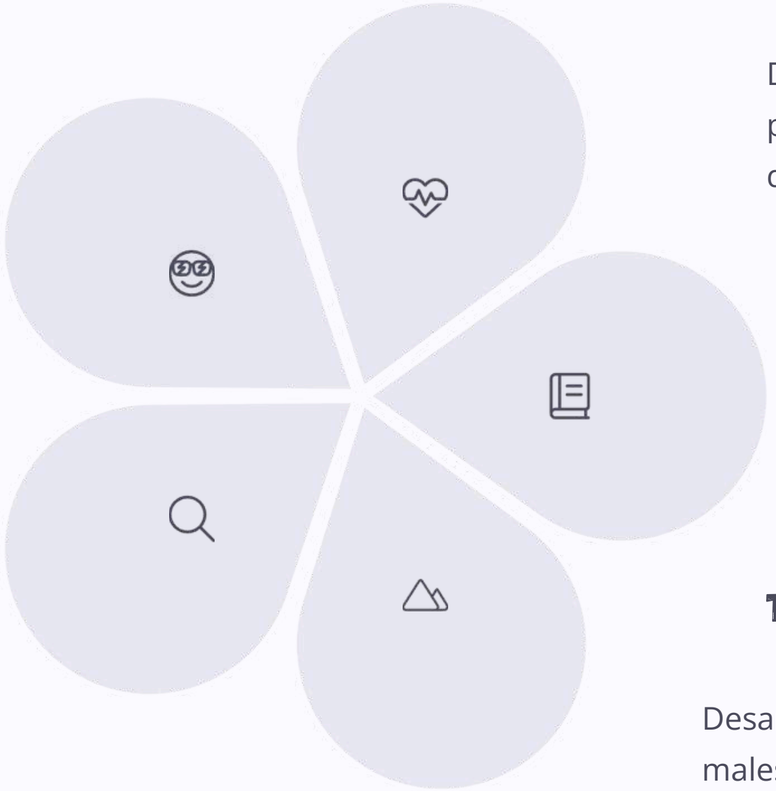
ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA SOLEDAD

CONSTRUIR REDES AUTÉNTICAS

Cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo y la autenticidad, donde no sea necesario complacer constantemente para ser aceptado.

EVALUAR RELACIONES

Analizar qué relaciones actuales fomentan tu autenticidad y cuáles te exigen sacrificar tus límites para mantener la conexión.



FORTALECER LA RELACIÓN CON UNO MISMO

Desarrollar una relación nutritiva con tu propio ser, practicando el autoconocimiento, la compasión y el disfrute de tu propia compañía.

REINTERPRETAR LA SOLEDAD

Diferenciar entre soledad impuesta (dolorosa) y soledad elegida (nutritiva). Aprender a valorar los espacios de soledad como oportunidades de reconexión interna.

TOLERAR LA INCOMODIDAD TEMPORAL

Desarrollar resistencia emocional para soportar el malestar transitorio que puede surgir al establecer límites, confiando en los beneficios a largo plazo.

La verdadera conexión solo es posible cuando nos presentamos auténticamente. Las relaciones que dependen de nuestra complacencia constante no son relaciones sanas ni sostenibles.

CÓMO SOSTENER EL LÍMITE SIN SOBREEXPLICARSE

¿Por qué sobreexplicamos?

1

EL PODER DEL "NO" SIMPLE

"No puedo asistir" en lugar de "No puedo asistir porque tengo que hacer mil cosas, mi perro está enfermo, apenas dormí y además..."

2

RESPUESTAS BREVES Y AMABLES

"Te agradezco la invitación, pero no será posible" en vez de largas disculpas o justificaciones innecesarias.

3

TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

Repetir la misma respuesta con calma ante la insistencia: "Entiendo, pero mi decisión es no participar."

4

POSTERGAR SIN COMPROMISO

"Necesito pensarlo" o "Te responderé mañana" para evitar ceder por presión inmediata.

RECUERDA: NO NECESITAS EL PERMISO DE NADIE PARA CUIDARTE. TUS LÍMITES SON VÁLIDOS SIN NECESIDAD DE EXTENSAS JUSTIFICACIONES.

REACCIONES COMUNES DEL ENTORNO

RECHAZO Y ENFADO

Algunas personas reaccionarán con molestia o indignación cuando estableces límites, especialmente si se beneficiaban de su ausencia. Es una respuesta natural al cambio en la dinámica de poder.

Respuesta recomendada: "Entiendo que estés molesto. Necesito este límite y espero que con el tiempo puedas respetarlo."

MANIPULACIÓN EMOCIONAL

Intentos de hacerte sentir culpable o responsable del malestar ajeno. Pueden incluir chantaje emocional, victimismo o dramatización de las consecuencias.

Respuesta recomendada: "Me importas, pero no puedo asumir la responsabilidad de tus emociones. Confío en tu capacidad para manejar esta situación."

CULPABILIZACIÓN

Intentos de hacerte sentir que tú eres el problema por poner límites. Pueden cuestionar tus motivos, llamarte egoísta o sugerir que "has cambiado" negativamente.

Respuesta recomendada: "Respeto tu opinión, pero mi decisión responde a mis necesidades actuales y no está abierta a negociación."

Estas reacciones, aunque desagradables, son habituales y predecibles. No indican que estés haciendo algo incorrecto, sino que estás alterando un patrón establecido. Con el tiempo, las personas que realmente te valoran se adaptarán a tus nuevos límites.

PLAN PERSONAL: MI PRIMER LÍMITE SANO

Estructura del compromiso:

1. Identifica un límite específico que necesitas establecer en tu vida (familia, trabajo, amistad, pareja)

EJEMPLO DE COMPROMISO

Límite: No responder a mensajes de trabajo fuera del horario laboral.
Situación actual: Estoy constantemente pendiente del móvil, incluso en momentos familiares importantes, lo que genera estrés y resentimiento.

Comunicación: Informaré a mi equipo el próximo lunes en la reunión semanal que a partir de ahora solo responderé mensajes entre 9:00 y 18:00h.

Posibles obstáculos: Presión del jefe, sensación de urgencia, miedo a parecer poco comprometido.
Sistema de apoyo: Mi pareja me recordará este límite cuando me vea tentado a romperlo.

Tras redactar tu compromiso, tendrás la oportunidad de compartirlo voluntariamente con el grupo. Este acto de declaración pública refuerza la determinación y proporciona una capa adicional de responsabilidad.

¿Qué he aprendido sobre mí?

Dedica unos minutos a reflexionar sobre tu propio viaje durante este taller:

- ¿Qué patrones has identificado en tu forma de gestionar conflictos?
- ¿Qué emociones (miedo, culpa, soledad) han tenido mayor impacto en tu capacidad para poner límites?
- ¿Qué herramienta o concepto te ha resultado más revelador?
- ¿Qué compromiso concreto te llevas de este taller?

> "Establecer límites es un acto de amor - hacia ti mismo y hacia los demás. Les ofreces la oportunidad de relacionarse contigo de forma auténtica y sostenible."

Recuerda que establecer límites es un proceso gradual. Celebra cada pequeño avance y sé compasivo contigo mismo cuando encuentres dificultades. La consistencia y la práctica son fundamentales para transformar estos aprendizajes en hábitos.

Este taller es solo el comienzo de tu viaje hacia relaciones más auténticas y un mayor bienestar personal. Los cambios reales ocurrirán cuando comiences a aplicar estos principios en tu vida cotidiana.

Espacio abierto para preguntas, dudas y comentarios finales. ¡Gracias por tu participación!

- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com

Muchas gracias

Nos vemos el curso que viene.

¡Feliz Verano!