



GRUPO DE TRABAJO

# LÍMITES

*¡Online vía Zoom!*



CENTRO HIGIENISTA  
DE MADRID

**¿Te cuesta decirles NO a determinadas personas de tu entorno: pareja, hijos, padres, hermanos, algún compañero de trabajo o incluso tu jefe?**

**¿Te sientes obligado/a a hacer cosas que no te apeteecen o sientes que llevas demasiadas cargas a tus espaldas?**

Si te sientes identificado/a con algunas de estas preguntas, posiblemente tengas un problema a la hora de estar estableciendo límites y ello puede estar afectando a tu salud.

El objetivo del **Grupo de trabajo de Límites** es **tomar conciencia de por qué y a quien le decimos que SÍ cuando nos gustaría decir que NO**, generar estrategias acordes a nuestras circunstancias personales y marcarnos objetivos semanales que nos ayuden a **expresarnos de manera asertiva con los demás**, y en especial con aquella(s) persona(s) que más trabajo nos cuesta.

Es importante aprender a decir NO, pues **querer agradar a todos es un desgaste enorme que nos lleva a sobrecargas innecesarias** que nos generan estrés y frustración, pero sobre todo nos aleja de nuestra propia esencia y de lo que queremos.

No saber decir que NO por miedo al rechazo o por complacer a otros nos puede llevar a dejar de lado cosas que son vitales para uno.



# LA IMPORTANCIA DE APRENDER A PONER LÍMITES

Del mismo modo que las paredes de una casa determinan el ámbito en el que tú vives, un límite define el espacio emocional que te corresponde como ser humano, **diferenciando lo que eres y quieres, de lo que NO eres y NO quieres.**

En muchos casos, la mayor parte de las actividades que realizamos a lo largo del día están sostenidas por el hecho de no saber decir que NO. **Lograr armonía en tu vida depende de tu capacidad de darte cuenta hasta dónde puedes ceder ante los demás.**

**Aprender a poner límites, no solamente es saludable, sino que en muchos casos es vital y un gran paso para no hacerte daño.**

La ausencia de límites suele ser una de las causas principales de discusión y ruptura en las relaciones. Si quieres decir NO y no lo haces por miedo al rechazo o al qué dirán, o por complacer a otros, o si consideras que no estás poniendo freno a conductas fuera de lugar y hasta destructivas de otros, entonces **estás comprometiendo tu autonomía y dignidad como persona**, lo cual repercute en tu salud física y mental.

Aprender a poner límites es fundamental para mantenernos saludables. Realizar actividades que no nos apetece, motivados por obligaciones y no por un auténtico sentir, nos desgasta energéticamente. Además de generarnos una bioquímica interna tóxica, producto de estrés y frustración, **nos quita tiempo de descanso y ocio, lo cual es esencial para la salud.** Es por esto que la dificultad de poner límites no solamente nos afecta emocionalmente y en las relaciones con otras personas, sino que también **nos desvitaliza energéticamente, repercutiendo directamente en nuestra salud física.**

En este grupo abordaremos este trabajo **de manera Holística, tratando la causa subyacente que nos lleva a no establecer límites con determinadas personas** y entender lo importante que es ir trabajando en este sentido para liberarnos de una carga emocional que puede estar afectando a nuestra salud y bienestar.



## Las ventajas de trabajar en grupo

---

El apoyo social entre iguales, es decir, entre **personas con situaciones similares**, impacta positivamente sobre la salud en general. La cohesión de grupo crea un **clima de seguridad y confianza** que permite a las personas abrirse, compartir experiencias y pensamientos, y aprender de los aportes de los demás.

Además, el trabajo en grupo aporta una mayor **variedad de estrategias para afrontar una misma problemática**, así como el apoyo de los compañeros del grupo como fuente indiscutible de empatía y comprensión, lo cual conduce a cambios más estables. Es así una **excelente herramienta terapéutica para reducir la sensación de aislamiento y soledad** en el paso por una situación difícil.

En particular, la clave será **tomar conciencia de nuestra realidad**, observando auto boicots que nos impiden cumplir los objetivos que se irán marcando reunión a reunión. Posteriormente nos centraremos en el **mantenimiento de esos hábitos**, pues la **repetición y constancia** son la clave para que formen parte de nuestra rutina de forma casi automática.

## Precio

---

El Grupo de trabajo de Límites del Centro Higienista de Madrid consiste en un **programa de 2 meses, con 1 reunión semanal** vía Zoom. Asimismo, se establece un grupo de WhatsApp abierto para dudas **durante todo el proceso**. El precio del programa es de 120 euros por mes.



**Centro Higienista de Madrid**  
**Escuela de Naturopatía y Desarrollo Personal**  
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid  
915 260 448 / 606 068 972  
[www.centrohigienista.com](http://www.centrohigienista.com)  
[centrohigienista@gmail.com](mailto:centrohigienista@gmail.com)

