Portafolio de demarcación

Descripción de la actividad 💬

Este método ayuda a las personas participantes a aprender y aplicar diversas formas de demarcación para reducir el estrés y mejorar su equilibrio vital. Las personas participantes exploran los límites espaciales, temporales, sociales y mental-emocionales mientras crean un portafolio personalizado de estrategias para establecer límites.

Objetivo de aprendizaje 🎯

Las personas participantes:

- Establecerán límites conscientemente entre y dentro de las diferentes áreas de su vida.
- Identificarán y aplicarán cuatro tipos de estrategias de demarcación (espacial, temporal, social y mental-emocional).
- Desarrollarán estrategias personalizadas para evitar la sobrecarga y utilizar los recursos eficazmente.

Grupo destinatario 👥

Rango de edad: jóvenes (16-25)
Tamaño del grupo: 4-20

Duración ⏱

60 minutos

Formato 💻

☒ En persona ☒ Adaptable a un formato digital

☐ Incluido en la plataforma de aprendizaje

Materiales 🧿

- Papel A4 o dispositivos con conexión a internet
- Bolígrafos

✅ Esta actividad incluye:

Hoja de trabajo «Portafolio de demarcación»
Guía «Cuatro tipos de límites»
Hoja de trabajo «Autorreflexión»
Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»
Juego de tarjetas con escenarios de límites

Cómo implementarla 📋

Paso 1. Introducción (10 minutos)

- Presente los cuatro tipos de límites con definiciones claras.
- Comparta ejemplos reales de cada tipo de demarcación.
- Explique la conexión entre los límites y la reducción del estrés.

Paso 2. Autorreflexión (10 minutos)

- Las personas participantes utilizan la hoja de trabajo «Autorreflexión».
- Reflexión individual: «¿Con quién o qué límites necesito establecer y por qué?».
- Anime a las personas participantes a evaluar honestamente sus desafíos actuales para establecer límites.

Paso 3. Desarrollo de la estrategia (10 minutos)

- Sesión de lluvia de ideas con la Guía «Desarrollo de una estrategia de límites».
- Las personas participantes generan opciones individuales para cada tipo de demarcación.
- Centrarse en estrategias prácticas y alcanzables.

Paso 4. Creación de portafolios (20 minutos)

- Las personas participantes completan su hoja de trabajo «Portafolio de demarcación».
- Incluir medidas específicas para cada tipo de límite.
- Diseñar planes de implementación viables.

Paso 5. Feedback y conclusión (10 minutos)

- Discusión grupal abierta sobre perspectivas y desafíos.
- Reflexión escrita opcional con preguntas orientadoras.
- Compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

Consejos para su uso 💡

- Úselo como reflexión individual seguida de intercambio grupal.
- Funciona bien en entornos híbridos/en línea con salas de reuniones.
- Fomente el intercambio abierto, pero permita el silencio para la reflexión.
- Aborde con sensibilidad: el establecimiento de límites a menudo implica cuestiones personales.
- Utilice ejemplos concretos para ilustrar cada tipo de demarcación.
- Ofrezca ejemplos visuales para estimular la creatividad.
- Dedique tiempo suficiente para una reflexión profunda y un debate significativo.
- Utilice salas de reuniones (en línea) o grupos pequeños (presencial) para debates más profundos.

Ideas de implementación digital:

- PDF interactivo para entrada directa.
- Ejercicios de arrastrar y soltar para categorizar ejemplos de límites.
- Pizarra colaborativa para lluvia de ideas estratégica.
- Escenarios en video o ejemplos ilustrados para una mejor comprensión.

Herramientas y descargas 🧩

📎 **Herramienta**

🔧 *Hoja de trabajo «Portafolio de demarcación»*

🔧 *Guía «Cuatro tipos de límites»*

🔧 *Hoja de trabajo «Autorreflexión»*

🔧 *Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»*

🔧 *Juego de tarjetas con escenarios de límites*

Portafolio de demarcación

Nombre: _____ **Fecha:** _____

INTRODUCCIÓN

Este portafolio te ayudará a crear estrategias personalizadas para establecer límites saludables en diferentes áreas de tu vida. Completa cada sección con atención, enfocándote en objetivos prácticos y alcanzables.

Demarcación espacial

Crear límites físicos y espacios separados.

Desafío actual:

¿Qué espacios o entornos te dificultan mantener límites?

_____

_____

_____

Mi estrategia:

¿Cómo crearás o mejorarás la separación física en tus espacios?

_____

_____

_____

Acciones específicas:

- Acción 1: _____
- Acción 2: _____
- Acción 3: _____

Indicador de éxito:

¿Cómo sabrás que esta estrategia está funcionando?

_____

_____

Portafolio de demarcación

Demarcación temporal

Establecer límites de tiempo y horarios

Desafío actual:

¿En qué áreas de tu vida diaria tienes dificultades con los límites de tiempo?

_____

_____

_____

Mi estrategia:

¿Cómo crearás mejores límites y estructuras de tiempo?

_____

_____

_____

Acciones específicas:

- Acción 1: _____
- Acción 2: _____
- Acción 3: _____

Indicador de éxito:

¿Cómo sabrás que esta estrategia está funcionando?

_____

_____

Portafolio de demarcación

Demarcación social

Gestión de relaciones y límites sociales

Desafio actual:

¿Qué personas o situaciones sociales te quitan energía o te generan estrés?

_____

_____

_____

Mi estrategia:

¿Cómo crearás distancia o límites saludables con los demás?

_____

_____

_____

Acciones específicas:

- Acción 1: _____
- Acción 2: _____
- Acción 3: _____

Indicador de éxito:

¿Cómo sabrás que esta estrategia está funcionando?

_____

_____

Portafolio de demarcación

Demarcación Mental-Emocional

Liberarse de los patrones de pensamiento negativos y la sobrecarga emocional

Desafío actual:

¿Qué pensamientos, preocupaciones o patrones emocionales negativos te afectan más?

_____

_____

_____

Mi estrategia:

¿Cómo crearás distancia mental y emocional de estos patrones?

_____

_____

_____

Acciones específicas

- Acción 1: _____
- Acción 2: _____
- Acción 3: _____

Indicador de éxito:

¿Cómo sabrás que esta estrategia está funcionando?

_____

_____

Portafolio de demarcación

PLAN DE IMPLEMENTACIÓN

Esta semana:

¿Qué 2 o 3 pequeños pasos darás esta semana?

1. _____
2. _____
3. _____

Este mes:

¿Qué cambios más importantes emprenderás este mes?

1. _____
2. _____
3. _____

Obstáculos potenciales:

¿Qué podría impedirte implementar estas estrategias?

_____

_____

Sistema de apoyo:

¿Quién puede ayudarte a mantener estos límites?

_____

_____

Portafolio de demarcación

ESPACIO DE REFLEXIÓN

Ideas clave:

¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a al crear este portafolio?

_____

_____

_____

Enfoque prioritario:

¿Qué tipo de demarcación es más importante para ti en este momento?

_____

_____

_____

Declaración de compromiso:

Escribe un compromiso personal contigo mismo/a sobre el establecimiento de límites:

_____

_____

_____

Recuerda: Los límites saludables no son muros, sino puertas, y tú eres el/la guardián/a. Empieza poco a poco, sé constante y paciente contigo mismo/a mientras desarrollas estos nuevos hábitos.

Guía
«Cuatro tipos de límites»

DEMARCACIÓN ESPACIAL

Definición: *Crear una separación física entre diferentes áreas de tu vida.*

Ejemplos:

- Separar el espacio de trabajo del área de estar en casa.
- Designar habitaciones específicas para actividades específicas.
- Crear barreras físicas (mamparas, disposición de muebles).
- Usar diferentes ubicaciones para distintos propósitos.

Preguntas clave: ¿Dónde necesito límites físicos más claros? ¿Cómo puedo organizar mejor mis espacios físicos? ¿Qué entornos contribuyen a mi bienestar?

Estrategias simples:

- Usar una silla específica solo para trabajar.
- Mantener los materiales de trabajo en un área designada.
- Crear una *zona de transición* entre espacios.
- Establecer zonas libres de teléfonos.

DEMARCACIÓN TEMPORAL

Definición: *Establecer límites de tiempo y horarios claros.*

Ejemplos:

- Horario de trabajo fijo con horario de entrada y salida claro.
- Descansos y tiempo libre programados.
- Tiempo reservado para aficiones y cuidado personal.
- Horas designadas para *desconectar*.

Preguntas clave: ¿Cuándo debo ser más cuidadoso/a con mi tiempo? ¿Qué actividades merecen un horario específico? ¿Cómo puedo mejorar la transición entre actividades?

Estrategias sencillas:

- Usar temporizadores para periodos de trabajo enfocados.
- Programar tiempo personal, como reuniones importantes.
- Crear rituales de transición entre actividades.
- Establecer horarios específicos para revisar correos electrónicos/mensajes.

Guía
«Cuatro tipos de límites»

DEMARCACIÓN SOCIAL

***Definición**: Gestión de relaciones e interacciones sociales.*

Ejemplos:

- Pasar tiempo a solas o con personas que te apoyan.
- Limitar el contacto con personas que te quitan energía.
- Decir no a compromisos sociales innecesarios.
- Crear distancia de las relaciones tóxicas.

Preguntas clave: ¿Qué relaciones me energizan y cuáles me agotan? ¿Dónde necesito practicar el decir «no»? ¿Cómo puedo cultivar conexiones de más ayuda?

Estrategias sencillas:

- Programar tiempo a solas regularmente.
- Practicar respuestas educadas pero firmes a las solicitudes.
- Buscar comunidades alineadas con tus valores.
- Limitar el tiempo con personas negativas o exigentes.

DEMARCACIÓN MENTAL-EMOCIONAL

***Definición**: Crear distancia de los patrones de pensamiento negativos y la sobrecarga emocional.*

Ejemplos:

- Romper con los ciclos de preocupación.
- Limitar el consumo de medios negativos.
- Practicar técnicas de atención plena y conexión a tierra.
- Buscar modelos a seguir e influencias positivas.

Preguntas clave: ¿Qué pensamientos o emociones me abruman más? ¿Cómo puedo interrumpir los patrones de pensamiento negativos? ¿Dónde necesito más apoyo emocional?

Estrategias simples:

- Utilizar técnicas para detener los pensamientos.
- Practicar la atención plena o la meditación a diario.
- Limitar el consumo de noticias y redes sociales.
- Conectar con personas y contenido inspiradores.
- Desarrollar hábitos de diálogo interno positivo.

Guía
«Cuatro tipos de límites»

CONSEJOS DE INTEGRACIÓN

- **Empezar poco a poco:** Elige un tipo de límite en el que centrarte primero.
- **Ser constante:** Las acciones pequeñas y regulares son más efectivas que los cambios drásticos.
- **Practicar la autocompasión:** Establecer límites es una habilidad que lleva tiempo desarrollar.
- **Comunicarse con claridad:** Informa a los demás sobre tus límites con respeto, pero con firmeza.
- **Revisión periódica:** Reflexiona semanalmente sobre cómo funcionan tus límites.
- **Flexibilidad:** Ajustar tus límites a medida que cambian tus circunstancias.

DESAFÍOS COMUNES EN MATERIA DE LÍMITES

- **Culpa:** Recuerda que los límites saludables benefician a todo el mundo a largo plazo.
- **Rechazo:** Algunas personas pueden resistirse a tus nuevos límites; esto es normal.
- **Inconsistencia:** Toma tiempo establecer nuevos hábitos; ten paciencia contigo.
- **Rigidez excesiva:** Los límites deben ser puertas flexibles, no muros impenetrables.
- **Todo o nada:** No necesitas límites perfectos en todas partes a la vez.

EVALUACIÓN RÁPIDA

Evalúate (del 1 al 5) en cada tipo de límite:

- **Espacial:** ¿Cómo de bien mantienes los límites físicos? ___/5
- **Temporal:** ¿Cómo de bien proteges tu tiempo? ___/5
- **Social:** ¿Cómo de bien gestionas los límites en tus relaciones? ___/5
- **Mental-emocional:** ¿Cómo de bien proteges tu espacio mental? ___/5

Área de enfoque: ¿Cuál es la puntuación más baja? ¡Empieza por ahí!

Autorreflexión

Nombre: _____ **Fecha:** _____

PARTE A. EVALUACIÓN DE LOS LÍMITES ACTUALES

1. Auditoría energética

Piensa en tu semana típica. Para cada aspecto a continuación, anota qué te da energía (+) y qué te la quita:

Espacios / Entornos:

- Energizante: _____
- Agotador: _____

Tiempo / Horario:

- Energizante: _____
- Agotador: _____

Personas/ Relaciones:

- Energizante: _____
- Agotador: _____

Pensamientos / Patrones mentales:

- Energizante: _____
- Agotador: _____

2. Violaciones de límites

¿Cuándo te sientes más abrumado/a o estresado/a? Describe 2 o 3 situaciones específicas:

Situación 1:

- Qué sucedió: _____
- Cómo me hizo sentir: _____
- Qué límite se cruzó: _____

Situación 2:

- Qué sucedió: _____
- Cómo me hizo sentir: _____
- Qué límite se cruzó: _____

Autorreflexión

PARTE B. REFLEXIÓN MÁS PROFUNDA

3. Lo que siento al poner límites

Completa estas frases con honestidad:

Establecer límites me hace sentir...

_____

_____

Cuando los demás no respetan mis límites, yo...

_____

_____

La parte más difícil de decir **no** es...

_____

_____

Aprendí sobre límites de...

_____

_____

4. Valores y prioridades

Mis 5 valores /prioridades principales en la vida son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Cómo protegen mis límites actuales estos valores?

_____

_____

5. Visión de futuro

Si tuviera límites perfectos, mi vida sería así:

_____

_____

Lo primero que cambiaría es:

_____

_____

Autorreflexión

PARTE C. PREPARACIÓN PARA EL CAMBIO

6. Evaluación de la motivación

Califica tu nivel de motivación para cada tipo de límite (1=nada motivado/a, 5=muy motivado/a):

- Límites espaciales: ___/5
- Límites temporales: ___/5
- Límites sociales: ___/5
- Límites mental-emocionales: ___/5

7. Sistema de apoyo

Personas que apoyarían mis esfuerzos por establecer límites:

_____

_____

Personas que podrían resistirse a mis nuevos límites:

_____

_____

Cómo mejoraré la resistencia:

_____

_____

8.Nivel de compromiso

En una escala del 1 al 10, ¿cómo de comprometido/a estoy con mejorar mis límites? ___/10

¿Qué aumentaría mi nivel de compromiso?

_____

_____

Autorreflexión

PARTE D. PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN

9. Logros rápidos

3 pequeños cambios en los límites que podría implementar esta semana:

1. _____
2. _____
3. _____

10. El mayor desafío

El problema de límites que me causa más estrés:

_____

_____

Por qué esto es difícil para mí:

_____

_____

Un pequeño paso que podría dar para abordar esto:

_____

_____

RESUMEN DE LA REFLEXIÓN

Idea clave: ¿Qué es lo más importante que he aprendido sobre mí?

_____

_____

Enfoque prioritario: ¿Qué tipo de límite necesita mi atención primero?

_____

_____

Próximo paso: ¿Qué acción específica tomaré después de completar esta reflexión?

_____

_____

Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»

¿Cómo crear estrategias efectivas de límites?

Paso 1: Identificar un desafío específico

Sé concreto/a y específico/a sobre lo que necesitas cambiar:

- En lugar de: «Necesito un mejor equilibrio entre mi vida laboral y personal", intenta: «Reviso el correo del trabajo hasta la hora de dormir y siento ansiedad».
- En lugar de: «Se aprovechan de mí», intenta: «Mi compañero/a me pide que cubra sus turnos todos los fines de semana».

Paso 2: Elegir el tipo de límite

Asigna tu desafío a la categoría de límite adecuada:

Ejemplos de desafíos	Tipo de límite
Trabajar desde la cama, sin espacio dedicado al trabajo	Espacial
Trabajar hasta tarde, sin descansos, disponibilidad constante	Temporal
No puedo decir que no, relaciones que agotan la energía	Social
Preocupación constante, diálogo interno negativo	Mental-Emocional

Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»

Paso 3: Estrategias de lluvia de ideas

Usa estas sugerencias para generar ideas:

Sugerencias de estrategia espacial:

- ¿Qué espacio físico podrías crear o cambiar?
- ¿Cómo puedes separar las diferentes actividades espacialmente?
- ¿Qué señales visuales o físicas podrían ayudarte a mantener límites?
- ¿Dónde te sientes más/menos cómodo y por qué?

Sugerencias de estrategia temporal:

- ¿Qué momentos específicos necesitan protección?
- ¿Cómo puedes crear rituales de transición entre actividades?
- ¿Qué horario se adaptaría a tu energía y prioridades?
- ¿Cuándo eres más/menos productivo o feliz?

Sugerencias de estrategia social:

- ¿Qué relaciones necesitan límites más claros?
- ¿Cómo puedes pasar más tiempo con personas que te apoyan?
- ¿Qué frases puedes usar para decir que no con amabilidad pero con firmeza?
- ¿Dónde puedes encontrar comunidad y conexiones positivas?

Sugerencias de estrategia mental-emocional:

- ¿Qué desencadena tus patrones de pensamiento negativos?
- ¿Cómo puedes interrumpir los pensamientos improductivos?
- ¿Qué influencias positivas podrías buscar?
- ¿Dónde necesitas más autocompasión?

Paso 4: Hacerlo SMART

Transforma tus ideas en estrategias específicas, mensurables, alcanzables, relevantes y basadas en el tiempo:

- Vago: «Ser mejor con el tiempo»; SMART: «Revisar el correo electrónico solo a las 9:00, 13:00 y 16:00 los días laborables».
- Vago: «Evitar a las personas negativas»; SMART: «Limitar las llamadas telefónicas con [persona específica] a 20 minutos, una vez por semana».

Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»

PLANTILLAS DE ESTRATEGIA

Plantilla 1: La declaración de límites

«Haré [acción específica] para [proteger qué valor/necesidad] para [cuándo/con qué frecuencia]». Ejemplos:

- «Desactivaré las notificaciones del trabajo después de las 6 p. m. para proteger el tiempo en familia, comenzando mañana».
- «Practicaré 5 minutos de respiración profunda cuando note que la preocupación aumenta para proteger mi paz mental, usando un recordatorio diario en el teléfono».

Plantilla 2: El plan «si-entonces

«Si [situación desencadenante], entonces haré [acción específica de límite]». Ejemplos:

- «Si alguien me pide que trabaje hasta tarde, entonces le diré: 'Déjame revisar mi horario y te contacto mañana'».
- «Si empiezo a compararme con otros en redes sociales, entonces cerraré la aplicación y enumeraré tres cosas por las que estoy agradecido/a».

Plantilla 3: Diseño del entorno

«Cambiaré [el entorno físico/digital] para que [el comportamiento deseado] sea más fácil». Ejemplos:

- «Trasladaré mi estación de carga a la cocina para que acostarme sin el teléfono sea más fácil».
- «Crearé un espacio de trabajo dedicado para que sea más fácil separar el trabajo del hogar».

Life Skills

Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»

CATEGORÍAS DE ESTRATEGIA COMÚN

Estrategias para decir «no»

- La pausa: «Déjame pensarlo y te contesto»
- La alternativa: «No puedo hacer X, pero podría hacer Y en su lugar»
- El disco rayado: Repite tu «no» con calma y constancia
- El sándwich de cumplidos: Agradece la petición, declina, ofrece algo diferente

Estrategias de transición

- Rituales físicos: Cambiarse de ropa, lavarse las manos, dar un paseo
- Rituales mentales: Anotar pensamientos, hacer ejercicios de respiración, establecer intenciones
- Marcadores temporales: Usar temporizadores, alarmas o descansos programados
- Acciones simbólicas: Cerrar el portátil, cerrar la puerta de la oficina, encender una vela

Estrategias de protección

- Zonas de amortiguación: Programar tiempo de margen entre actividades
- Planes de respaldo: Tener estrategias de salida para situaciones difíciles
- Sistemas de apoyo: Identificar aliados/as que puedan ayudar a mantener los límites
- Tiempo de recuperación: Planificar el descanso y recargar energías después de situaciones difíciles

Criterios de selección de la estrategia

Pregúntate:

✅ ¿Es lo suficientemente específica? ¿Puedes visualizar exactamente lo que harás?
✅ ¿Es realista? ¿Puedes implementarla dadas tus circunstancias?
✅ ¿Es sostenible? ¿Podrías mantener esta estrategia a largo plazo?
✅ ¿Se alinea con tus valores? ¿Protege lo que más te importa?
✅ ¿Está bajo tu control? ¿Depende de tus acciones o del comportamiento de los demás?

Solución de problemas comunes

- «No sé por dónde empezar» → Empieza por la violación de límites que te causa más estrés → Elige primero el tipo de límite que te resulte más fácil de implementar.
- «Mis estrategias no funcionan» → Hazlas más pequeñas y específicas → Aborda las barreras ambientales o sistémicas → Busca el apoyo de los demás.
- «Me siento culpable al establecer límites» → Recuerda: los límites benefician a todos a largo plazo → Empieza con límites pequeños y de bajo riesgo para generar confianza → Practica la autocompasión: esta es una habilidad que requiere tiempo.
- «Los demás se resisten a mis límites» → Sé constante: las personas prueban nuevos límites → Comunícate con claridad y amabilidad, pero con firmeza → Céntrate en lo que puedes controlar (tus acciones).

Guía «Desarrollo de una estrategia de límites»

HOJA DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE TU ESTRATEGIA

Mi desafío estratégico para los límites:

_____
_____

Tipo de límite que aborda: □ Espacial □ Temporal □ Social □ Mental-Emocional

_____
_____

3 estrategias potenciales:

1. _____
2. _____
3. _____

Mi estrategia elegida (utilizando criterios SMART):

_____
_____

Posibles obstáculos y soluciones:

_____
_____

Cómo seguiré el progreso:

_____
_____

Life Skills

Juego de tarjetas con escenarios de límites

Recortar estas tarjetas para debates en grupo, juegos de rol o reflexión individual.

ESCENARIOS DE DEMARCACIÓN ESPACIAL

Escenario A1: El dilema de la oficina en casa
Sara trabaja desde casa en su estudio. Su cama también sirve como silla de oficina y tiene papeles de trabajo dispersos por toda la sala. Le cuesta desconectar del trabajo y a menudo se queda despierta pensando en las tareas del día siguiente. Preguntas para el debate:

- ¿Qué límites espaciales podría crear Sara?
- ¿Cómo podría afectar su configuración actual a su sueño y relajación?
- ¿Qué soluciones creativas funcionan en espacios pequeños?

Escenario A2: Espacio de trabajo familiar
Miguel comparte su oficina en casa con su hijo adolescente, que hace los deberes allí. Las llamadas de Zoom se interrumpen con frecuencia y ambos sienten que sus espacios están invadidos. La tensión aumenta en torno al territorio compartido. Preguntas para el debate:

- ¿Cómo pueden funcionar los espacios compartidos para varias personas?
- ¿Qué modificaciones físicas podrían ayudar?
- ¿Cómo podría influir la planificación?

ESCENARIOS DE DEMARCACIÓN TEMPORAL

Escenario B1: La gerente siempre disponible
Lisa revisa sus correos electrónicos a las 6 a. m. y responde mensajes hasta la medianoche. Su equipo ha comenzado a esperar respuestas inmediatas a todas horas. Se siente agotada, pero le preocupa parecer poco comprometida si no está disponible constantemente. Preguntas para el debate:

- ¿Qué límites de tiempo podría establecer Lisa?
- ¿Cómo podría afectar la disponibilidad constante a la calidad de su trabajo?
- ¿Qué estrategias de comunicación podría utilizar con su equipo?

Escenario B2: El padre con demasiadas actividades
Tomás no tiene tiempo de margen entre actividades. Corre del trabajo a recoger a los niños, al entrenamiento de fútbol y a la compra. Siempre está estresado y nunca se siente presente en ninguna situación. Preguntas para el debate:

- ¿Dónde podría Tomás incluir tiempo de margen?
- ¿Qué actividades podrían ser negociables o combinarse?
- ¿Cómo podrían mejorar sus relaciones unos mejores límites de tiempo?

Life Skills

Juego de tarjetas con escenarios de límites

ESCENARIOS DE DEMARCACIÓN SOCIAL

Escenario C1: La persona complaciente
Maya siempre dice que sí cuando sus amistades le piden favores, incluso cuando está abrumada. La semana pasada ayudó a tres personas a mudarse, cubrió turnos extra para sus compañeras de trabajo y cuidó a los niños de su vecino, todo ello mientras se atrasaba con sus propias responsabilidades. Preguntas para el debate:

- ¿Qué le impide a Maya decir que no?
- ¿Cómo podría afectar su constante disponibilidad a sus relaciones?
- ¿Qué frases podría usar para establecer límites sociales?

Escenario C2: La dinámica familiar tóxica
Jaime teme las reuniones familiares porque su hermano siempre critica sus decisiones profesionales. Estas interacciones lo dejan sintiéndose agotado y cuestionándose a sí mismo durante días. Preguntas para el debate:

- ¿Cómo puede James proteger su energía emocional?
- ¿Qué estrategias podría usar durante los eventos familiares?
- ¿Cómo podría prepararse mentalmente para las interacciones difíciles?

ESCENARIOS DE DEMARCACIÓN MENTAL-EMOCIONAL

Escenario D1: La adicta a las noticias
Raquel revisa compulsivamente las noticias y las redes sociales a lo largo del día. Se siente ansiosa y abrumada por la información negativa constante, pero no puede dejar de navegar. Su sueño y estado de ánimo se han deteriorado. Preguntas para el debate:

- ¿Qué límites mentales podría establecer Raquel?
- ¿Cómo podría afectar la sobrecarga de información a su bienestar?
- ¿Qué estrategias podrían ayudarla a limitar el consumo de noticias?

Escenario D2: La espiral perfeccionista
David repite conversaciones mentalmente, analizando lo que *debería haber dicho* de otra manera. Constantemente se preocupa por las opiniones de los demás y duda de sus decisiones. Este parloteo mental le impide disfrutar del presente. Preguntas para el debate:

- ¿Cómo puede David distanciarse de sus pensamientos preocupantes?
- ¿Qué técnicas podrían interrumpir sus patrones de sobrepensamiento?
- ¿Cómo podría desarrollar más autocompasión?

Juego de tarjetas con escenarios de límites

ESCENARIOS DE LÍMITE MIXTO

Escenario E1: El desafío combinado
Ana trabaja remotamente mientras cuida a su madre anciana, que vive con ella. Las llamadas de trabajo se ven interrumpidas por las necesidades de cuidado, el tiempo personal es inexistente y se siente culpable por ambos roles. Está agotada y resentida. Preguntas para el debate:

- ¿Qué tipos de límites necesita Anna?
- ¿Cómo podría abordar las prioridades contrapuestas?
- ¿Qué sistemas de apoyo podrían ayudar?

Escenario E2: La trampa tecnológica
El teléfono de Benjamín vibra con correos electrónicos de trabajo, notificaciones de redes sociales, chats grupales familiares, alertas de noticias y aplicaciones de juegos. Revisa su teléfono más de 100 veces al día y se siente ansioso cuando no lo tiene cerca. Sus relaciones y su concentración se han visto afectadas. Preguntas para el debate:

- ¿Cómo se aplican los múltiples tipos de límites en este caso?
- ¿Qué límites digitales podría establecer Benjamín?
- ¿Cómo podría rediseñar su entorno tecnológico?

ESCENARIOS DE JUEGOS DE ROL

Escenario F1: La conversación sobre límites
Una persona interpreta a alguien que suele pedir favores de última hora. La otra practica establecer límites con amabilidad pero firmeza.

Frases de práctica:

- «No puedo ayudar esta vez, pero quizás la semana que viene sí»
- «Me gustaría ayudar, pero tengo otros compromisos»
- «Déjame pensarlo y te contacto»

Escenario F2: El límite en el trabajo
Una persona interpreta a un/a compañero/a que interrumpe con frecuencia. La otra practica mantener los límites laborales con profesionalidad.

Frases de práctica:

- «Estoy concentrado/a en una fecha límite ahora mismo. ¿Podemos programarlo para dentro de 15 minutos?»
- «Quiero dedicarle toda mi atención. ¿Cuándo sería un buen momento para hablar?»
- «No estoy disponible para proyectos adicionales este mes, pero consúltame el [fecha]»

Juego de tarjetas con escenarios de límites

PREGUNTAS DE DEBATE PARA GRUPOS

Para cualquier situación:

- ¿Qué tipos de límites se aplican? (Espacial, temporal, social, mental-emocional).
- ¿Cuáles podrían ser los valores o necesidades subyacentes que se están vulnerando?
- ¿Cuáles son los costes de mantener la situación actual?
- ¿Cuáles son los posibles beneficios de establecer límites?
- ¿Qué obstáculos podrían impedir el establecimiento de límites?
- ¿Qué apoyo o recursos podrían ser útiles?

Preguntas progresivas:

- Nivel 1: ¿Qué observas en esta situación?
- Nivel 2: ¿Qué le recomendarías a esta persona?
- Nivel 3: ¿Cómo se relaciona esto con tus propias experiencias?
- Nivel 4: ¿Qué estrategias de límites podrían funcionar en situaciones similares?

NOTAS PARA LA PERSONA FORMADORA

Uso de estos escenarios:

- Reflexión individual: Pida a las personas participantes que elijan escenarios que resuenen con sus experiencias.
- Discusión en grupos pequeños: Asigne diferentes escenarios a diferentes grupos y luego comparta sus ideas.
- Juego de roles: Utilice los escenarios F1 y F2 para practicar conversaciones sobre límites.
- Análisis de casos prácticos: Analice los escenarios sistemáticamente utilizando las preguntas de discusión.

Consejos para la facilitación:

- Anime a las personas participantes a compartir solo aquello con lo que se sientan cómodas.
- Valide que establecer límites puede ser desafiante y emotivo.
- Céntrese en estrategias prácticas en lugar de solo identificar problemas.
- Conecte los escenarios con los cuatro tipos de límites.
- Use los escenarios como puentes hacia las situaciones reales de las personas participantes.