PUNTOS... COMAS, Y límites



Activa tu asertividad para expresarte sin culpa

MINISTERIO DE IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
Pacto de Estado contra la violencia de género
Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género
AYUNTAMIENTO TRES CANTOS

EDITA:
Ayuntamiento de Tres Cantos.
Concejalía de Familia e Igualdad.
Área de Igualdad.
Plaza del Ayuntamiento, 1
28760 Tres Cantos
Tel. 91 293 80 00
igualdad@trescantos.es

TEXTOS:
Área de Igualdad de la Concejalía de Familia e Igualdad.

ILUSTRACIONES:
Clara Luna
@claraluna_ilustration



La asertividad cuesta en un mundo que nos enseñó a complacer antes que a escucharnos, pero poner límites no rompe vínculos: revela relaciones y dinámicas que ya no eran sanas. Aprender a decir "hasta aquí" es construir una forma de estar en el mundo más honesta, más respetuosa y más cuidadosa con nosotras mismas y con los demás.

¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA ASERTIVA?

"Dicho de una persona: Que expresa su opinión de manera firme y con seguridad, respetando las ideas de los demás" (Real Academia Española, s.f.).

La asertividad es la capacidad de expresar lo que piensas, sientes o necesitas de manera clara, directa y respetuosa, defendiendo tus derechos sin invalidar los de los demás.

Históricamente educadas para complacer, cuidar y priorizar las necesidades ajenas, cuando las mujeres intentamos romper ese mandato sufrimos un doble rasero: si nos callamos somos vistas como sumisas, pero si nos expresamos, se nos tacha de conflictivas.

¿Cómo me comunico?

Te proponemos un pequeño viaje de autodescubrimiento. Lee las situaciones y marca tu reacción habitual con honestidad.

1. Cuando necesito expresar algo importante...

A. Me bloqueo o me callo casi siempre.
B. Siento que, si no me impongo o lo digo de malas maneras, no me escuchan.
C. Lo digo con indirectas, silencios o sarcasmos.
D. Me comunico con claridad y respeto.

2. Un familiar espera que siempre seas tú quien cuide o ayude...

A. Yo me encargo... (aunque esté agotada).
B. ¡Estoy harta de que me usen! ¡Hacedlo vosotros!
C. Claro, porque parece que soy la única en esta familia...
D. No puedo asumir toda la responsabilidad; necesito que nos repartamos las tareas.

3. Tu pareja te pide resolver un problema suyo, pero al intentar ayudarle cometes un error...

A. Me disculpo mil veces para evitar que se enfade.
B. Discutimos y le llamo inútil.
C. ¡Qué despiste el mío! Perdón por no ser tu asistente perfecta a tiempo completo
D. Asumo el fallo y expreso con calma que sus asuntos son su responsabilidad.

TUS DERECHOS ASERTIVOS

Para las mujeres, la asertividad no es solo una forma de expresarse; es el derecho a ocupar nuestro espacio sin pedir permiso. **Estos son tus derechos asertivos fundamentales. Léelos, interiorízalos y hazlos tuyos:**



Resultados:

Mayoría de A– Perfil pasivo: Evitas expresar tus necesidades u opiniones por miedo al conflicto, priorizando al resto.

Mayoría de B– Perfil agresivo: Te expresas de forma impositiva o cortante, sin tener en cuenta a las demás personas.

Mayoría de C– Perfil pasivo-agresivo: Usas vías indirectas (silencios, ironías) para canalizar tu malestar.

Mayoría de D– Perfil asertivo: Te comunicas de forma honesta, clara y respetuosa con el resto y contigo misma.

MITOS SOBRE LA COMUNICACIÓN

✗ **"Si me quisiera, sabría lo que necesito".**

✓ Las personas no leemos la mente. Expresar claramente nuestras necesidades es parte de una relación sana.

✗ "Para evitar conflictos, es mejor callarse".

✓ **Callar de forma sistemática acumula resentimiento. Hablar con respeto construye relaciones sanas.**

✗ **"Decir 'no' es egoísta".**

✓ Decir 'no' es una forma de cuidarse y respetar tus propios límites.

"¿Qué frases escuché creciendo?"

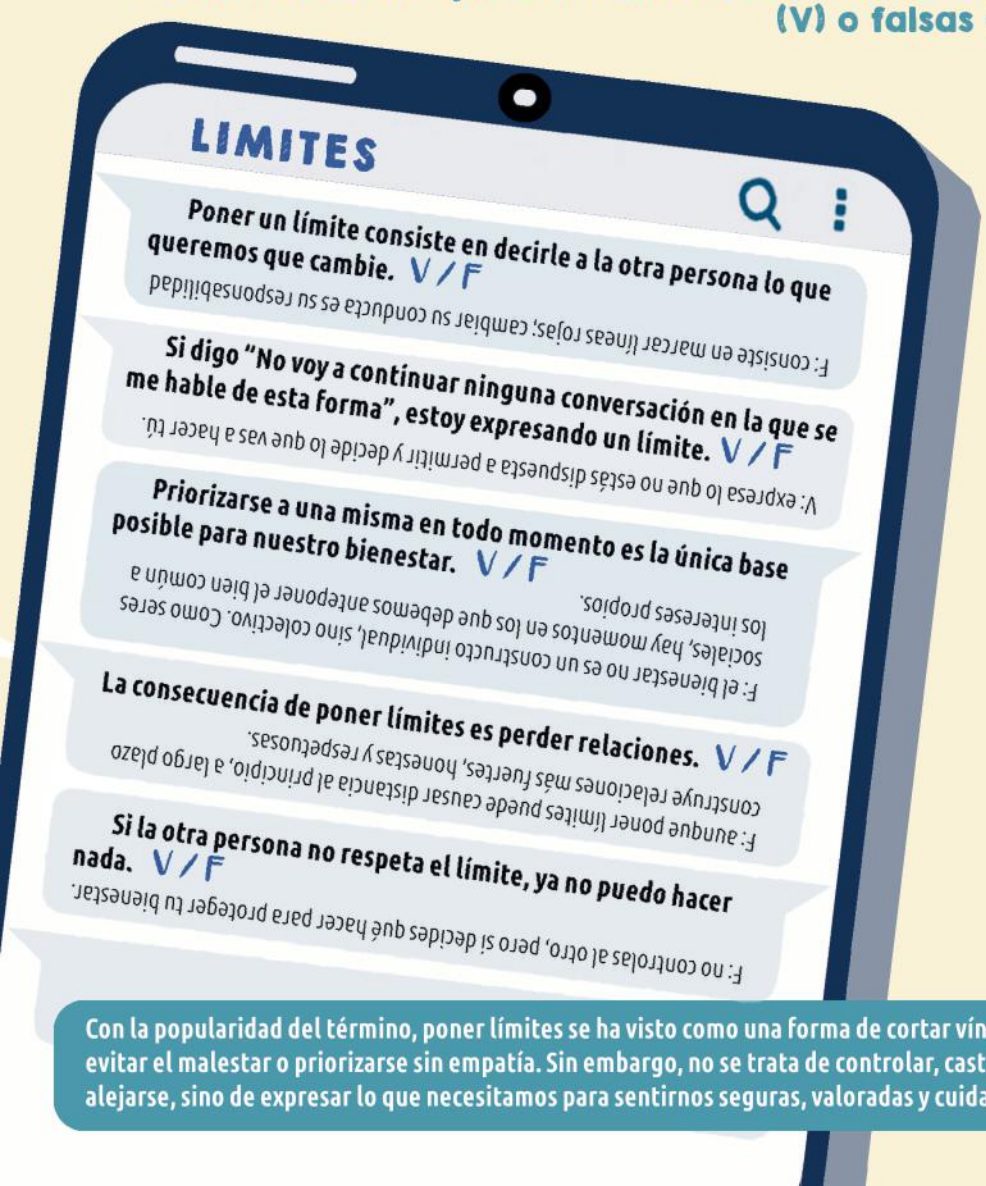
Ahora es tu turno. Rellena el hueco con la frase que te marcó y prepárate para desarmar el mito.



NO CAIGAS EN LA RED

En los últimos años, el concepto de "poner límites" se ha popularizado en redes sociales, visibilizando la importancia del autocuidado. Sin embargo, también se ha simplificado su significado.

¿Sabrías decir qué afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F)?



Con la popularidad del término, poner límites se ha visto como una forma de cortar vínculos, evitar el malestar o priorizarse sin empatía. Sin embargo, no se trata de controlar, castigar o alejarse, sino de expresar lo que necesitamos para sentirnos seguras, valoradas y cuidadas.

RUTA HACIA LA ASERTIVIDAD

Tu GPS emocional para cuando te cueste poner límites o sientas la presión de ceder.
Utiliza estas cinco técnicas prácticas para mantenerte firme sin perder la calma:

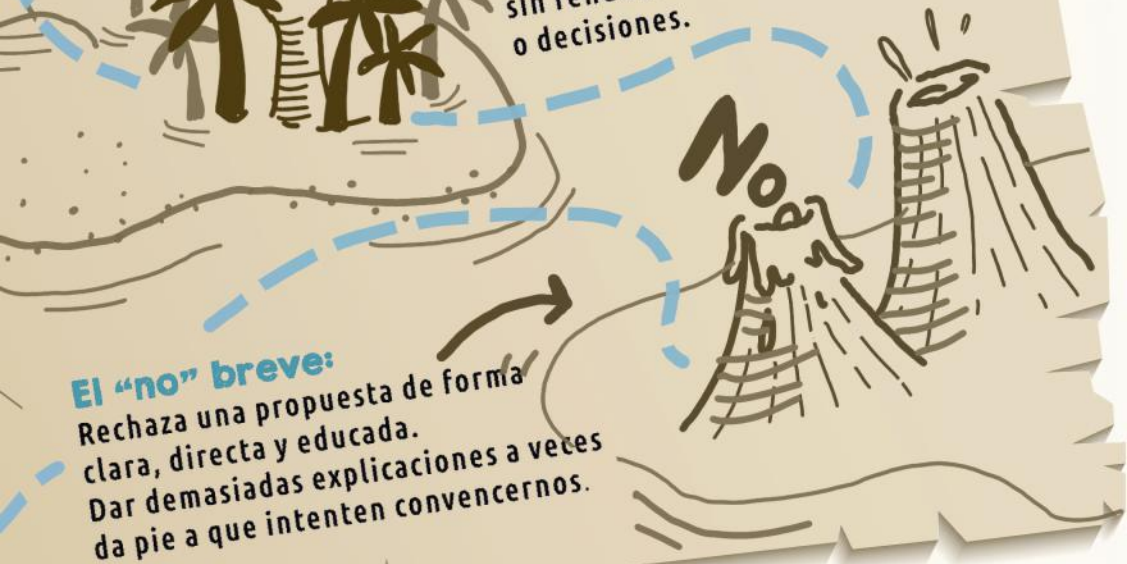


El banco de niebla:
Reconoce la parte de verdad que pueda tener el comentario del otro, pero sin cambiar de opinión ni justificarte.



Validar sin ceder:
Reconoce las emociones, necesidades o puntos de vista de la otra persona sin renunciar a los propios límites o decisiones.





El "no" breve:
Rechaza una propuesta de forma clara, directa y educada.
Dar demasiadas explicaciones a veces da pie a que intenten convencernos.

BAJO LA SUPERFICIE

A menudo nos castigamos por no poner límites o por silenciar nuestras opiniones. Sin embargo, lo que asoma en la superficie está sostenido por dinámicas mucho más profundas. Para transformar nuestra forma de comunicarnos, necesitamos descubrir qué hay debajo.



Reto: Explora tu propio iceberg.

Observa tu día a día y reflexiona sobre tu propia realidad.



LA CULPA

Muchas veces, aunque conoces la teoría sobre cómo deberías actuar, algo dentro de ti te dice: "No hagas eso... vas a hacer daño", "van a pensar mal de ti" o "eso es ser egoísta". Efectivamente, esa voz que aparece en tu cabeza, es una vieja conocida... la culpa.

Pero esta sensación no siempre nace de haber hecho algo incorrecto. En muchas ocasiones, se trata de una culpa aprendida: una respuesta que has ido incorporando a lo largo de tu vida, a través de mensajes, experiencias y expectativas que te enseñaron que debías priorizar al resto antes que a ti.

A las mujeres se nos ha transmitido la idea de que cuidar significa estar siempre disponibles, comprenderlo todo, sostener emocionalmente a quienes nos rodean y evitar cualquier conflicto o malestar. Como consecuencia, asumimos una responsabilidad emocional excesiva: sentir que somos las únicas encargadas de cómo se sienten las demás personas, de mantener la armonía, de evitar decepciones o incluso de resolver problemas que no te corresponden.

Actividad: Desmonta tus temores

La culpa se alimenta de fantasías catastróficas. Piensa en un límite que quieras poner y contrasta tus miedos con la realidad:

Lo que temo que ocurra si pongo límites	Lo que probablemente ocurriría

Para reflexionar: ¿La culpa significa que estás haciendo algo malo... o que estás haciendo algo diferente a lo que te enseñaron?

SEÑALES CORPORALES

Cuando no estableces límites de forma saludable, sueles priorizar las necesidades ajenas, descuidando tu bienestar. Con el tiempo, tu cuerpo se convierte en una señal de alarma que manifiesta ese desgaste silencioso.

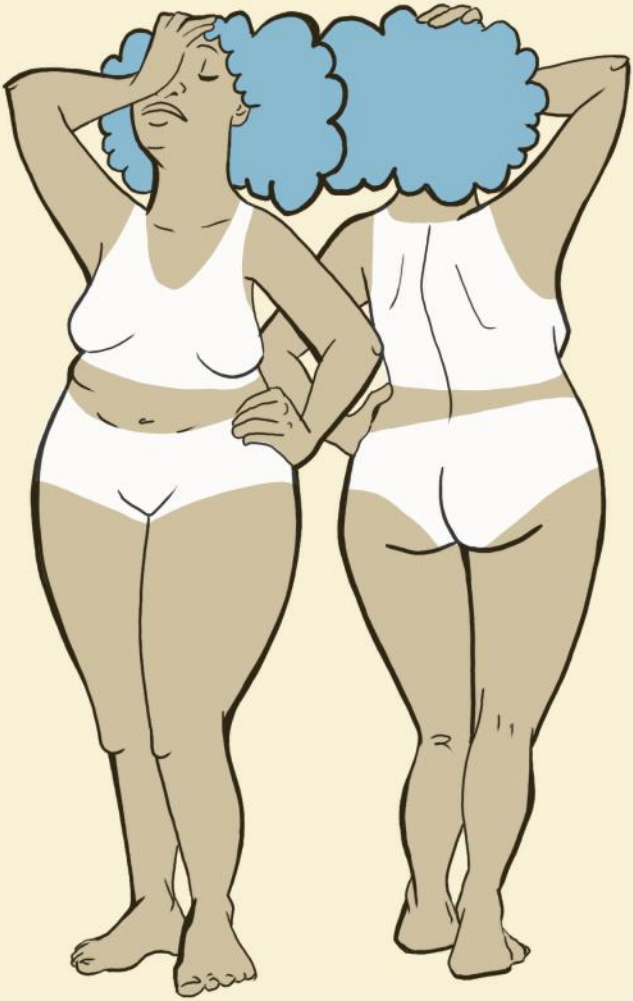
RETO: Encuentra en la sopa de letras 11 síntomas físicos que pueden aparecer cuando tu cuerpo dice "¡basta!".

X	Q	D	C	E	F	A	L	E	A	U	I	O	P
B	R	U	X	I	S	M	O	L	P	E	Q	U	C
A	F	E	N	T	A	F	N	I	A	H	O	G	O
J	U	G	I	R	M	E	A	S	L	O	X	A	N
E	N	O	P	I	L	L	U	T	P	B	E	N	T
F	A	R	I	N	S	O	M	N	I	O	V	A	R
I	J	E	M	O	V	I	E	L	T	G	O	P	A
A	D	F	U	H	O	C	N	O	A	X	A	R	C
Z	I	L	M	R	A	E	F	P	C	E	S	N	T
U	N	I	D	E	R	M	A	T	I	T	I	S	U
C	O	N	E	F	V	A	D	I	O	R	M	O	R
A	C	O	H	L	I	G	O	S	N	A	L	J	A
P	E	B	I	U	T	E	P	D	E	F	I	E	M
A	L	E	S	J	U	T	R	I	S	T	E	Z	A
D	I	C	M	O	F	A	L	Z	A	U	N	E	S

Síntomas: Ahogo, Bruxismo, Cefalea, Contractura, Dermatitis, enfado, fatiga, insomnio, palpitaciones, reflujo, tristeza

Actividad: "Mi cuerpo me avisa cuando..."

Con los síntomas que encontraste en la sopa de letras, haz un escáner de tu realidad.
Utiliza diferentes colores o símbolos sobre la silueta para localizar dónde acumulas la tensión cuando secuestras tu voz.



Reflexión: ¿Cuál es tu señal de alarma? Identificar ese síntoma te permitirá reaccionar a tiempo para proteger tu salud.

RUEDA DE HÁBITOS

Ha llegado el momento, ¡Toca pasar a la acción!
Comunicarse con asertividad es un entrenamiento diario. Esta rueda es tu herramienta de registro para seguir tus avances y visibilizar cómo recuperas tu tiempo y energía.

Instrucciones: Aquí tienes tres hábitos esenciales y espacio para tus propios retos. Colorea la casilla del día correspondiente al cumplirlo. Mírate con compasión, aprende y sobre todo, ¡no te juzgues!



CONCEJALÍA DE FAMILIA E IGUALDAD. ÁREA DE IGUALDAD. ¿Qué te ofrecemos?

- Tu espacio: Trabajamos por la igualdad de género, los derechos LGTBIQA+ y una vida libre de violencia.

- Actividades y sensibilización: Campañas, talleres y formación para centros educativos, empresas y ciudadanía.

- Impulso profesional: Servicio de apoyo al empleo y acompañamiento para tus proyectos.

- Apoyo y comunidad: Acompañamiento en momentos difíciles y un lugar donde compartir inquietudes con otras personas.

Contacto: Centro Municipal de Familia e Igualdad (Plaza de la Estación, 4, Planta baja) | igualdad@trescantos.es

Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMORVG)

Si tú o alguien de tu entorno estáis viviendo una situación de violencia de género, no estáis solas.
Te acompañamos con:

- Asesoría jurídica.
- Apoyo psicológico.
- Atención social.

Contacto (confidencial): **mujer@trescantos.es | 91 293 80 67**
Emergencias (24h): 112, 016 o 012 Mujer