FICHA 101 · PARA EL PSICÓLOGO

Poner límites en el trabajo

Decir que no, negociar, proteger el propio tiempo

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar las situaciones en que supera sus límites (horas, disponibilidad, tareas extra) y a preparar respuestas asertivas para protegerlos.

PARA QUIÉN

Dificultad para decir que no, sobreimplicación, riesgo de burn-out.

DURACIÓN

20 min en sesión; puesta en práctica

DESARROLLO

1. Identificad los límites que se cruzan más a menudo y su coste.
2. Aclarad los límites deseados (horarios, respuestas por la noche, tareas aceptadas).
3. Preparad frases asertivas (ficha 74): rechazar, negociar un plazo, pedir que se prioricen las tareas.
4. Practicad y elegid una situación con poco en juego.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Poner límites depende también del contexto (precariedad, cultura de empresa): busca márgenes realistas y, si hace falta, el apoyo de los servicios de salud laboral.

REFERENCIAS

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 101 · HOJA PARA ENTREGAR

Poner límites en el trabajo

Cuando siempre aceptamos más, acabamos agotados. Poner límites no te convierte en un mal compañero: es lo que te permite aguantar. Prepara tus frases de antemano.

1. Los límites que más a menudo supero (horas, correos por la noche, tareas extra).
2. Los límites que querría poner: _____
3. Mis frases: « No puedo asumir eso además esta semana », « ¿Qué es prioritario? », « Te respondo mañana por la mañana ».
4. Una situación para probarlo esta semana: _____

Situación	Mi límite	Lo que dije	Lo que pasó

¿Qué temo si pongo un límite? ¿Y qué pasa realmente?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones