

L U M B R E



Que el límite se pueda cumplir: la matriz de límites

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

«¡Si vuelves a tocar a tu hija, agarras tus cosas y te vas!» Y a la mañana siguiente nada pasó. Cada límite incumplido le enseña a tu familia que tus palabras valen poco. Este módulo es la ingeniería del límite: pasarlo por la **Matriz de límites** (situación, mi límite, qué haré, qué necesito preparar, a quién pido apoyo) para que sólo salga de tu boca lo que sí puedes sostener. Mejor un límite chico que se cumple, que un ultimátum gigante que se desinfla.

QUÉ APRENDERÁS

- Evitar amenazas irrealizables y llenar la Matriz de límites (situación, mi límite, qué haré, qué necesito preparar, a quién pido apoyo) para que cada límite tenga consecuencias posibles y sostenibles.

El límite se mide en martes a las 11 de la noche

Mapa conceptual

Que el límite se pueda cumplir: la matriz de límites

El límite se mide en martes a las 11 de la n

Antes de la matriz: descarta la amenaza infl

La Matriz de límites

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.





Un límite no se evalúa por lo firme que suena al anunciarlo: se evalúa por si lo puedes cumplir en tu peor semana.

Los límites se anuncian en el mejor momento del ánimo —cuando estás harta y con la adrenalina arriba— y se cumplen en el peor: martes, once de la noche, sin dormir, con él gritando y tú llorando de coraje. Esos son los dos momentos que nunca coinciden, y ahí nace la tragedia de los límites familiares: **se promete desde la adrenalina y se ejecuta desde el agotamiento.**

Por eso la regla de este módulo es casi aburrida y salva relaciones: **antes de anunciar un límite, calcula su costo.** No su justicia (seguro que es justo): su costo real para ti. Dinero, logística, soledad, miedo, el soporte de alguien más. Un límite cuyo costo no está pagado de antemano no es firmeza: es una factura que vas a terminar pagando tú, en credibilidad.

La **Matriz de límites** es esa hoja de cálculo. Cinco columnas, una fila por límite, y una decisión honesta al final de cada fila: se anuncia, se ajusta, o se guarda en el cajón de «todavía no puedo» —que no es cobardía: es no destruir tu propia palabra.

La escalera de la credibilidad (por qué el límite chico gana)

Imagina dos familias un año después. La familia A anunció el límite grande («si vuelves a llegar borracho, te vas de la casa») y no lo sostuvo: hoy él sabe que los anuncios son clima, y ella cree menos en sí misma. La familia B anunció uno pequeño («si llegas tomado, duermes en el sillón: ya lo hablé con tu hermano por si te ofende») y lo cumplió **cada vez**. Hoy ese límite es un hecho de la naturaleza en esa casa, y otros dos se pudieron agregar encima. Los límites no funcionan por tamaño: funcionan por **historial de cumplimiento**. La credibilidad es una escalera: se sube peldaño a peldaño, y el primer peldaño se escoge bajo —no cobarde: *cumplible*.

Antes de la matriz: descarta la amenaza inflada

1. Clasifica cada consecuencia: ¿es realista y sostenible para una madre de tres hijos sin dinero propio, o es amenaza inflada de las que se desinflan?

Elementos:

- «Si llegas tomado, esa noche los niños cenan y duermen con su tía (ya acordado con ella).»
- «¡Si vuelves a tomar, me junto a toda la familia y te echamos de la casa para siempre!»
- «Las llaves del auto salen de su gancho mientras estés en ese plan.»
- «¡Pues yo me voy a ir bien lejos y nunca me vas a ver!»
- «El gasto personal se acaba cuando se acaba el dinero de la quincena: primero comemos.»
- «¡Si te vuelvo a ver una botella, me voy a interponer una denuncia!»

Realista y sostenible	. . .
Amenaza inflada	. . .

2. María quiere anunciar: «Si vuelves a faltar al trabajo por tomar, te vas de la casa.» Vive de su sueldo, él aporta la mitad de la renta, los niños lo adoran y ella no tiene plan B. Según la matriz, ¿qué debería hacer con ese límite?

- ☐ Anunciarlo igual: un límite duro demuestra en serio que se acabó la tolerancia
- ☐ Bajarlo a un límite que sí pueda sostener (p. ej. «ese mes tu aportación se ajusta y yo cubro con X plan») y archivar el ultimátum hasta tener infraestructura real
- ☐ No poner ningún límite: si no puede ser total, no sirve
- ☐ Pedirle a la familia de él que lo echen de la casa en nombre de ella

La Matriz de límites

Las cinco columnas de la matriz. Si la 4 o la 5 quedan vacías, el límite todavía no está listo para salir de tu boca.

Columna	Qué escribe María	Para qué sirve
1 · Situación	«Llega tomado los viernes frente a los niños»	Un hecho concreto; no «su vida desordenada»
2 · Mi límite	«En ese estado, no participa de la noche: yo los baño y duermen»	La regla, formulada como acción propia
3 · Qué voy a hacer	«Cerrar su puerta con llave, tener la rutina lista, no discutir esa noche»	La coreografía exacta del cumplimiento
4 · Qué necesito preparar	«Hablar con su abuela, comprar el candado, acordar quién me acompaña el primer viernes»	El costo pagado ANTES de anunciar
5 · A quién pido apoyo	«Mi hermana (testigo), la vecina (emergencia), grupo de familiares (mi cabeza)»	Que la sostenibilidad no cuelgue de una sola espalda

3. María llena su matriz y en la fila del «viernes» la columna 4 dice: «necesito que mi hermana venga a recoger a los niños» —y su hermana vive en otro estado. ¿Qué es lo MÁS sabio hacer con ese límite?

- ☐ Anunciarlo igual: el tiempo y la fuerza de voluntad resolverán la logística
- ☐ Cambiarlo por uno que no dependa de recursos inexistentes, o construir primero el recurso (otra persona, otro horario, otro alcance) y luego anunciarlo
- ☐ Grabar el anuncio en video para que no haya vuelta atrás
- ☐ Subir la apuesta: si el límite no tiene soporte, que pese más el ultimátum

4. Los límites se anuncian desde la _____ y se cumplen desde el _____ ; por eso hay que calcular su _____ antes de abrir la boca. La matriz tiene cinco columnas: situación, mi _____ , qué haré, qué necesito _____ y a quién pido _____ . Si las dos últimas quedan vacías, el límite todavía no está listo. Y la regla de oro: mejor un límite _____ que se cumple cada vez, que un ultimátum _____ que se desinfla.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

**5. Cómo se llena y se decide
con la matriz**



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

**6. Plantilla · Mi Matriz de
límites**



El detalle que salva el sueño: avisa el «no estoy lista»

A veces él pregunta directo: «¿y si vuelvo tomado, qué?» Si tu matriz todavía está en obra, la respuesta honesta vale más que la promesa pronta: «no sé todavía qué voy a hacer con eso; no te voy a decir algo que no sé si puedo cumplir». Muchísimas familias descubren que ese «aún no» dicho con calma es la primera vez que él las ve **pensar en lugar de reaccionar**. Y para ti: un límite no anunciado no es una derrota; es un límite con probabilidades.

7. Piensa en el último límite que anunciaste y no cumpliste. Vuelve a él con la matriz en la cabeza: ¿en qué columna estaba roto? (¿no sabías qué harías en cámara lenta? ¿no tenías preparada la logística? ¿pedías que una sola espalda —la tuya— cargara todo?) Y ahora la pregunta amable: ¿eso era un límite posible o era un grito con forma de plan? No para castigarte: para que el siguiente nazca calibrado.

Casi ningún límite roto era injusto: casi todos eran incompletos. La matriz existe para eso: para que la próxima vez la justicia venga con logística.

1. Se promete en adrenalina y se cumple en agotamiento: por eso se calcula el costo antes de anunciar.
2. Matriz de 5 columnas: situación, mi límite, qué haré, qué necesito preparar, a quién pido apoyo.
3. Sin columna 4 pagada y columna 5 asignada, el límite no se anuncia: se ajusta o se archiva.
4. La credibilidad es una escalera: primer peldaño bajo, historial de cumplimiento por encima del tamaño.
5. «Todavía no puedo» dicho con calma es información, no cobardía: cuida tu palabra.

Siguiente paso (Módulo 9 · Las promesas y el ciclo de repetición). Tus límites ya están calibrados para cumplirse. Falta calibrar algo igual de importante: cómo lees el tiempo de esta enfermedad —por qué después de cada promesa todo parece arreglado y dos semanas después estás exactamente igual. El siguiente módulo te quita el ascensor emocional del ciclo: beber, problema, arrepentimiento, promesa, calma, recaída. Cuando lo ves completo, dejas de gobernar tu vida desde la última noche. Te esperamos ahí.

Referencia curricular

Materia:	Familia, adicciones y bienestar
-----------------	---------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/af-m08-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat