

Edición 2 - 2026

"INCAPACIDAD PARA PONER LÍMITES"

LIBRE



Hazlo ya!

Prestame dinero.

¿Me haces un favor?



Centro de Servicio de
Alcohólicos Anónimos
ZONA MINERVA



EDITORIAL

LIBRE es un comité que publica una revista escrita por miembros de grupos de autoayuda. Nació en 2020 a partir de la necesidad de dar voz a historias que, muchas veces, permanecen en silencio.

Cada edición reúne experiencias reales, emociones, caídas, aprendizajes y procesos de vida narrados por quienes los han vivido en carne propia. Aquí, escribir también es una forma de sanar.

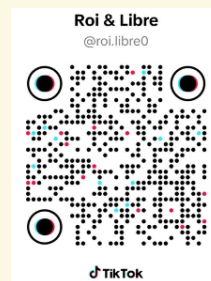
A través de sus páginas, la revista busca llegar a más personas y centros de tratamiento, compartiendo mensajes de esperanza, fortaleza y humanidad.

La publicación se ha mantenido gracias al compromiso y la entrega de servidores, padrinos y compañeros que comparten sus experiencias con el propósito de ayudar, inspirar y acompañar a otros en su proceso.

Hoy, el comité continúa trabajando para fortalecer el contenido de LIBRE, sin perder la esencia con la que fue creado: ser un espacio seguro donde cada voz tenga valor y cada historia encuentre un lugar para ser escuchada. Porque LIBRE no solo se lee.

LIBRE se siente.

CONTACTANOS



Centro de Servicio de Alcohólicos Anónimos- Zona Minerva | Guadalajara

Centro de Servicio de Alcohólicos Anónimos- Zona Minerva, Guadalajara. 3,031 likes · 67 talking about this · 10,675...

facebookapp



Dalia C. — Miembro del Grupo Jóvenes ADHOC.

A la temprana edad de 5 años, decidió poner a prueba las instalaciones del Grupo ADHOC introduciendo un tenedor en un contacto eléctrico. El resultado: las instalaciones quedaron fuera de servicio y nació una leyenda. Afortunadamente, salió ilesa; sin embargo, recibió una severa sanción: ¡Quedarse sin comer aguacate, su alimento favorito!

¿La razón? Mientras todos trataban de entender qué había pasado, ella no dejaba de repetir, entre risas y con evidente orgullo: “¡LOS DEJÉ SIN LUZ!” ⚡️🥑😂



Diego T., líder del Comité de Instituciones, durante la última junta de mesa de servicio se comió 20 tacos de distintos platillos, rompiendo todos los récords y llevándose el Premio Nobel al Más Tragón de las oficinas AA Zona Minerva. 🌮🏆



ÍNDICE

Editorial Roi & Libre	01 p. 02
Índice Lo que encontrarás	02 p. 03
El costo psicológico El “siempre puedo”	03 p. 04
¿Sabías qué? Datos	04 p. 05
Cifras y estadísticas ¿Cuánto afecta?	05 p. 06
¿Te ha pasado? Auto-test breve	06 p. 7-8
Experiencia Te compartimos	07 p. 09,10,11,15
Ilustrando la incapacidad Cómic de conscientización	08 p. 12,13
Mito vs Realidad Desmintiendo	09 p. 14
Aniversarios Celebrando la sobriedad	10 p. 16
Cumpleaños Felicidades	11 p. 17
Lo que hacemos El legado del servicio	12 p. 18-19
Servidor del mes ¡Gracias!	13 p. 20
Eventos especiales Muy especiales	14 p. 21
Chistes También nos divertimos	15 p. 22
Contáctanos Directorio	16 p. 23

INCAPACIDAD PARA PONER LIMITES.

Decir “sí” cuando en realidad queremos decir “no” es una experiencia más común de lo que parece. Muchas personas viven atrapadas en la sensación de que siempre pueden con todo, de que deben estar disponibles para los demás, de que negarse es sinónimo de egoísmo o rechazo. Con el tiempo, esta actitud genera un desgaste emocional silencioso que impacta profundamente en la salud mental.

Poner límites no es alejarse de los demás ni volverse inflexible. Desde la psicología, los límites emocionales son la capacidad de definir hasta dónde estamos disponibles, qué estamos dispuestos a tolerar y qué no, sin sentir culpa por ello.

Cuando los límites son débiles o inexistentes, la persona suele vivir en función de las demandas externas.

Los límites saludables permiten:

- Proteger la energía emocional
- Mantener la identidad personal
- Establecer relaciones más equilibradas
- Prevenir el agotamiento psicológico
- Fortalecer la autoestima

NO



EVENTOS ESPECIALES

BRIGADA 12 — DÍA DEL NIÑO

El 1 de mayo vivimos una jornada llena de alegría con la brigada anual del Día del Niño, organizada por el Comité de Instituciones.

El propósito fue sencillo pero profundo: llevar un momento de felicidad a niños en situación de calle.

La comunidad “Somos Despertar” se llenó de color y vida al participar disfrazados para ambientar el evento. Hubo talleres de maquillaje de fantasía, dinámica futbolera, brincolines y pintura de yeso, donde las risas y la creatividad fueron las protagonistas.

También compartimos una cena con pizzas, pastel y refrescos, en un ambiente de convivencia y cariño.

Gracias al esfuerzo de todos los grupos, cada niño recibió un juguete, logrando así el verdadero objetivo de la brigada: regalar amor, esperanza y una sonrisa a quienes más lo necesitan.



¡Felicidades!



S/ VALEZKA A.



ERES LA
**MEJOR
SERVIDORA**
DEL MES

Tu gran esfuerzo,
dedicación y compromiso
al servicio inspiran
y marcan la diferencia
cada día.



*¡Gracias por todo lo
que haces!*



No poner límites afecta tu salud mental y emocional. Estar siempre disponible para los demás puede llevarte al desgaste, la decepción y la sensación de sentirte usado.

Poner límites no significa ser egoísta o distante. Significa comunicar de manera clara qué estás dispuesto a aceptar y qué no, para mantener relaciones más sanas y respetuosas.



La incapacidad de poner límites en una relación de pareja no siempre es "amor de más", sino a veces miedo de menos... miedo a perder, a incomodar o a ser rechazado/a.



CIFRAS Y ESTADISTICAS

La presión social afecta a cada persona de manera diferente. Cada día, miles de individuos enfrentan dificultades para responder con sinceridad en determinadas situaciones, viéndose involucrados, muchas veces sin quererlo, en experiencias que pueden perjudicar gravemente su bienestar emocional.



Una de las consecuencias más evidentes de no poner límites en las interacciones sociales es que las personas tienden a perder de vista lo que realmente necesitan y experimentan dificultades para distinguir entre lo que de verdad quieren y lo que no.



Muchas personas terminan viviendo completamente 'invadidas' por los pensamientos de los demás, lo que pone en riesgo su salud mental, su crecimiento personal y el desarrollo de su potencial.



LO QUE HACEMOS

Frente a los legisladores, el Padrino Alejandro expuso tres ejes fundamentales que dignifican nuestra labor:

- Un enfoque humanitario: reconocer al alcoholismo y la adicción como enfermedades que requieren comprensión y acompañamiento, no castigo.
- Aliados de la salud pública: visibilizar que la recuperación en México se sostiene gracias al esfuerzo de los propios miembros y sus familias. Los centros de ayuda llegan a donde muchas veces el sistema de salud no alcanza.
- Capacitación en lugar de persecución: exhortar a las autoridades a dejar de criminalizar a los centros de tratamiento y apostar, en cambio, por apoyo, recursos y capacitación médica.

Somos Despertar es una comunidad viva, en constante movimiento, que está logrando trascender

y sembrar bases sólidas para las próximas generaciones. Por eso, desde las páginas de esta revista, queremos recordarte el valor infinito de tu asistencia, tu servicio y tu duodécimo paso.

Cada vez que asistimos a una junta de recuperación, cada vez que escuchamos a un compañero, cada vez que compartimos el mensaje, estamos salvando vidas un día a la vez. Las autoridades no alcanzan a atender la magnitud de esta problemática, pero la intervención oportuna de un grupo puede evitar el dolor de un internamiento y, lo más importante, devolverle la esperanza a un ser humano.

Sigamos adelante. Tu servicio importa, tu presencia cuenta. Sigamos extendiendo la mano al alcohólico que todavía sufre, porque en su recuperación se encuentra la grandeza de nuestra propia libertad.

*¡El servicio es amor
en acción!*

EL LEGADO DEL SERVICIO: SALVANDO VIDAS UN DÍA A LA VEZ

"México no ha colapsado ante la crisis de las adicciones porque existen los grupos de autoayuda que operan con el corazón, el esfuerzo y sin presupuesto oficial".

Este fue el mensaje que el padrino Alejandro Águila, líder de Somos Despertar, llevó al Palacio Legislativo de San Lázaro el 15 de abril de 2026. En ese espacio, se alzó la voz con dignidad por todos aquellos que vivimos la recuperación en la práctica diaria.

El llamado se dio en el marco del Foro sobre centros de internamiento y adicciones, un espacio crucial donde se revisó la Ley General de Salud en materia de adicciones e ingresos involuntarios. Ahí, la participación de nuestra comunidad tuvo un peso histórico, defendiendo que las futuras normativas sean justas y permitan que los grupos sigan siendo un faro de luz accesible para la población de escasos recursos.



TEST: ¿Te cuesta poner límites en tu vida?

Descubre tu nivel de dificultad para establecer límites en la pareja, familia, sexualidad y hábitos.

Instrucciones:

Lee cada afirmación y responde con lo que más se acerque a ti:

- A = Nunca
- B = A veces
- C = Frecuentemente
- D = Casi siempre

Preguntas

1. Acepto situaciones sexuales que, en el fondo, no deseo para evitar incomodar a mi pareja.
2. Me cuesta decir "no", aunque algo me haga sentir incómodo/a.
3. Siento culpa cuando establezco límites con mi familia.
4. Permito comentarios o conductas que me faltan al respeto para evitar conflictos.
5. En mis relaciones, priorizo las necesidades de la otra persona por encima de las mías.
6. He permanecido en relaciones que sé que no son saludables por miedo a estar solo/a.
7. Me cuesta expresar lo que realmente deseo en el ámbito sexual.
8. Cuando alguien insiste, termino cediendo, aunque inicialmente dije que no.
9. Me siento responsable de cómo se sienten los demás cuando establezco límites.
10. Tolero conductas dañinas (como celos, control o manipulación) por amor.

¿TE HA PASADO?

Puntuación

Asigna los siguientes puntos a cada respuesta:

- A = 0 puntos
- B = 1 punto
- C = 2 puntos
- D = 3 puntos

Puntaje total: ____ / 30

Resultados

0 – 7 puntos: Límites saludables

Tienes una buena capacidad para reconocer, expresar y mantener tus límites. Suelen priorizar tu bienestar sin experimentar una culpa excesiva.

8 – 15 puntos: Límites en desarrollo

Existen situaciones en las que logras establecer límites de manera adecuada; sin embargo, en contextos de presión emocional o conflicto puedes tener dificultades para sostenerlos. Es una habilidad que continúa fortaleciéndose.

16 – 23 puntos: Dificultad para establecer límites

Tiendes a priorizar las necesidades de los demás por encima de las tuyas. Puede haber sentimientos de culpa, miedo al rechazo o dificultad para mantener decisiones que favorezcan tu bienestar.

24 – 30 puntos: Alta dificultad para establecer límites

Existe una tendencia marcada a ceder ante las demandas de otras personas, evitar conflictos o depender en exceso de la aprobación externa. Esto puede afectar significativamente tu bienestar emocional y la calidad de tus relaciones.

Reflexión final

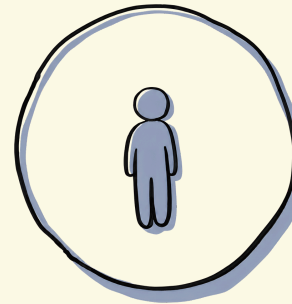
Poner límites no significa rechazar a los demás; significa respetarte a ti mismo/a.

Un “no” claro y respetuoso es una forma de autocuidado, autoestima y protección emocional.



CUMPLEAÑOS





Experiencia Anónima — miembro de un grupo de autoayuda.

Incapacidad de poner límites en el sexo

Yo he sido incapaz de poner límites en el ámbito sexual, debido a que siempre he tenido miedos, complejos, rechazo y temores.

A causa de esto, me he sentido una persona muy devaluada. Para experimentar cierta seguridad en el ámbito sexual, he tenido que vivir diversas experiencias y relaciones que considero fuera de control. No me ha importado hasta dónde he llegado; por ejemplo, participar en tríos, rogar o pagar por este tipo de actos. Sin embargo, siempre he terminado con una sensación de insatisfacción.

Tengo cierta tendencia hacia personas mayores, lo cual creo que está relacionado con mi inseguridad, ya que me he sentido incapaz de satisfacer a una persona de mi misma edad.

Algo que me ha afectado profundamente son los complejos. Me he sentido muy inseguro y he llegado a pensar que no soy capaz de satisfacer a una mujer. Por ello, he recurrido a herramientas como la pornografía, revistas e incluso a inducir a mis parejas a realizar cosas que considero indebidas.

Me doy cuenta de que no tengo un freno interno. No soy capaz de detenerme, y cada vez aumenta más el deseo de realizar conductas que reconozco como inapropiadas.

He llegado a un punto de degradación personal en el que busco relaciones con cualquier persona, sin que exista atracción o amor, ya que lo único que predomina en mí es la búsqueda de placer.

No he podido detener este comportamiento, y siento que va en aumento. Esto me ha llevado a experimentar soledad, aislamiento y una profunda depresión.

CHRISTIAN C. GRUPO SE LIBRE



INCAPACIDAD PARA PONER LÍMITES EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

Nos conocimos por redes sociales. Aunque ambos teníamos pareja, empezamos a platicar. Cuando le confesé que era casado, ella me respondió que también lo era. Sentí una mezcla de remordimiento, duda y adrenalina; me gustaba esa sensación y no me importaron nuestros compromisos.

Al día siguiente, recibí un “buenos días” de su parte. Miré a mi esposa, pero decidí no poner límites.

Hablábamos todo el día. Pronto me retó a ir a su casa. Con la adrenalina a tope y sabiendo que su esposo podría estar ahí, 24 horas después ya estaba en su puerta. Ninguno de los dos se detuvo. Así comenzó una relación de cuatro años en la que permití maltratos y humillaciones por miedo a perderla. Sabía que estaba mal, pero prefería callar, incluso cuando la veía con otros hombres que ella hacía pasar por “amigos”. Empecé a vivir una doble vida, dominado por el deseo. Tiempo después, ella me presentó a su esposo. Lejos de sentir culpa, mi ego se elevó; sentí una satisfacción perversa por tener ventaja sobre él. Me presenté y, de frente, le dije que estaba saliendo con su esposa.



Joaquín S. — Espíritu Libre

Una nueva forma de vivir

Me motiva seguir adelante y recordar todo lo que he recuperado desde que decidí cambiar: mi tranquilidad, mi dignidad y la esperanza de tener una mejor vida. Antes vivía atrapado en pensamientos negativos, culpa y dependencia; pero hoy entiendo que cada día limpio es una victoria.

Me inspira saber que no estoy solo y que muchas personas han logrado salir adelante, un día a la vez.

Quiero demostrarme que sí puedo romper ciclos y convertirme en una mejor versión de mí mismo. La recuperación no solo me ayuda a dejar atrás una adicción, también me enseña a conocerme, poner límites y cuidar de mi bienestar emocional.

Hay días difíciles, pero recuerdo que regresar atrás solo me llevaría nuevamente al dolor y al vacío.

Seguir adelante me da la posibilidad de construir relaciones más sanas, cumplir metas y vivir con paz.

Hoy, mi mayor motivación es no rendirme y seguir luchando por la vida que merezco.

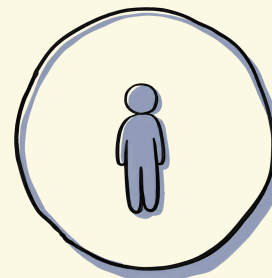


Realidades

- Un “no” honesto vale más
- Decir sí sin querer genera problemas
- No necesitas justificarte demasiado
- “No puedo” es suficiente
- Los límites protegen relaciones
- Especialmente con quienes más quieres
- Nunca es tarde para poner límites
- Siempre puedes cambiar de opinión
- El límite regula tu conducta
- No controla a la otra persona
- Señales de falta de límites
- Dices sí cuando quieres decir no
- Sientes culpa por priorizarte
- Guardas resentimiento
- Te agotas socialmente fácilmente

Mitos

- “Si digo que no, voy a decepcionar
- “Tengo que dar explicaciones largas”
- “Solo se ponen con gente mala”
- “Si ya cedí una vez, ya perdí”
- “Poner límites es controlar al otro”



Ronaldo F. — Grupo Espíritu Libre

Incapacidad de poner límites en las relaciones interpersonales

El estar rodeado de personas cercanas a mí y actuar de una manera que no era correcta, con tal de encajar o sentirme parte de un grupo, me llevó a vivir durante mucho tiempo con la sensación de inferioridad.

Esa búsqueda de aceptación me generó problemas en casa con mi familia, con mis amigos y con las personas que me rodeaban, llegando incluso a situaciones de discusiones y agresiones. Con el tiempo, esto me llevó a sentirme solo.

Por querer destacar o pertenecer a un círculo social, tomé decisiones que no quería tomar. A consecuencia de ello, fui perdiendo confianza en mí mismo, tranquilidad y oportunidades de estudio. También tuve que vivir distintos procesos de internamiento relacionados con mi adicción y mi forma de actuar.

El día de hoy reconozco la importancia de hacer las cosas de una manera diferente. He aprendido a dejarme guiar y a aceptar sugerencias, lo cual me ha permitido encontrar nuevas oportunidades que me ayudan a seguir creciendo como persona.

Este proceso me ha ayudado a formar un carácter más firme ante situaciones que antes no podía controlar, así como a desarrollar una mayor seguridad en mí mismo. Hoy puedo identificar con más claridad cuándo alguien intenta aprovecharse de mí, y estoy aprendiendo a establecer límites más sanos en mis relaciones.

ILUSTRANDO LA INCAPACIDAD

