

Familias que ponen límites son más felices. Experto explica por qué.



Gonzalo Monter, especialista en desarrollo humano, expuso que los límites protegen a los adolescentes y a sus padres

12/02/2026

Fotos: Archivo Tec campus Hidalgo

Fotos: Mónica Copca Díaz

En una era en la que los **adolescentes** tienen acceso a más información que nunca, **hablar de límites** se vuelve fundamental para **construir bienestar y equilibrio** dentro de la **familia**. Así lo planteó [Gonzalo Monter](#), especialista en **Desarrollo Humano**.

En el marco del [Congreso Familias que Transforman](#) de [PrepaTec campus Hidalgo](#), Monter ofreció la conferencia "**Límites que Liberan**", en la cual explicó a

los padres de familia que establecer límites resulta liberador, aunque pudiera pensarse lo contrario.

De acuerdo con Monter, **establecer reglas con claridad** y amor **protege y orienta** no sólo a los adolescentes, sino a toda la familia.

Cuando se carece de un parámetro para saber lo que está permitido y lo que no, en realidad se está restringiendo a los hijos. No tener claro hasta dónde puede moverse con libertad **crea angustia** en un **adolescente** y **tensión** en sus **padres**.

Durante su exposición, Monter aseguró que *"los límites crean un **espacio seguro** para que las familias interactúen **sin culpas ni temores**".*

"Los límites crean un espacio seguro para que las familias interactúen sin culpas ni temores".

El lado oscuro de la rigidez

Según explicó **Gonzalo Monter**, la falta de **límites claros** equivale a caminar en la **obscuridad**; y al no poder ver es fácil **tropezar, lastimarse** o incluso **quedarse inmóvil** al no saber hacia dónde avanzar.

Sin embargo, cuando los límites son **demasiado rígidos fracturan** la relación entre padres y adolescentes. Este extremo lejos **de liberar, ata**.

De acuerdo con Monter, **frases como "porque lo digo yo"** son dañinas porque **cierran la comunicación** y dejan al adolescente sin espacio para expresar su punto de vista.

En su charla, el especialista aseguró que los límites deben ser **constructivos**, es decir **diseñados y acordados** por todos los involucrados. *"Los límites sirven para **proteger la integridad** de cada uno de los miembros de la familia",* expresó Monter.

"Los límites sirven para proteger la integridad de cada uno de los miembros de la familia".

Las 4 esferas del ser humano.

El Mtro. Monter habló sobre las 4 esferas del ser humano: **salud, familia, trabajo y vida social**, en ese orden. La **salud es la base** que sostiene todo lo demás y permite un **equilibrio integral**.

La **familia** ocupa el segundo lugar como núcleo de apoyo y contención. Después viene el **trabajo**, como espacio de desarrollo y propósito, y finalmente la **vida social**, que complementa nuestra identidad.

En cada una de estas esferas **deben existir límites claros para proteger nuestra integridad**. Los límites favorecen una adaptación sana frente a lo que nos rodea.

Donde **no hay límites** surgen **conflictos, excesos y dificultades** en la toma de decisiones. Con límites, en cambio, **construimos un entorno más sano que impulsa nuestro crecimiento**, aseguró Monter.



Foto: Mónica Copca Díaz | Los límites son necesarios en las 4 esferas del ser humano: salud, familia, trabajo y vida social.

5 límites liberadores para tu familia

En entrevista, Gonzalo Monter expresó que desea que su participación en el *Congreso de Familias que Transforman* haya servido para aportar **herramientas** para que las familias puedan crear **vínculos funcionales** basados siempre en amor.

Sus **5 recomendaciones** para poner límites que liberan son:

1. Acordar el tiempo de uso del internet y redes
2. Garantizar el acceso incondicional de los padres a los teléfonos de los hijos. Esto permite supervisar lo que los menores están viendo o con quiénes se están relacionando.

3. Asignar obligaciones de tareas de ayuda en el hogar (dar de comer o limpiar a las mascotas, limpiar su recámara, etc.)
4. Establecer tiempos y horarios para regresar a casa.
5. Restringir permisos.

Los adolescentes necesitan límites claros para su bien y el de sus familias
| Foto: Archivo Tec de Monterrey campus Hidalgo



Los **límites** son indispensables pues **generan una estructura** que tiene el objetivo de **proteger a toda la familia**. No restan libertad sino al contrario, **permiten al adolescente** saber perfectamente por donde se puede **mover con libertad**.

Sobre Gonzalo Monter

Gonzalo Monter de la Vega es Ingeniero Mecánico-Electrónico por la Universidad La Salle Ciudad de México y Maestro en Administración por la Universidad La Salle Pachuca. Su trayectoria integra formación técnica y **desarrollo humano**, con **certificación como Consultor y Comunicador en Semiología de la Vida**

Cotidiana. Ha complementado su perfil con estudios en **Hipnosis Ericksoniana**, habilidades del pensamiento, finanzas, **Escuela para Padres** y **Neurobiología**. Con experiencia docente en nivel medio superior y superior, ha diseñado una currícula de habilidades numéricas para preparatoria que fortalece el pensamiento lógico-matemático y lo acerca de forma práctica a los jóvenes.

TAMBIÉN TE INVITAMOS A LEER:

