

Checklist para reconocer cuándo estás usando el control para sentirte segura/o

Querer tener cierta organización, claridad o previsión no es un problema.

El control empieza a pesar cuando sientes que necesitas anticipar, revisar, decidir o asegurarte de todo para poder sentirte tranquila/o.

A veces no parece “control”.

Puede verse como pensar demasiado, querer tener todas las respuestas, dificultad para delegar, necesidad de saber qué va a pasar o malestar intenso cuando algo cambia.

Muchas veces detrás no hay simplemente rigidez.

Puede haber **miedo, incertidumbre, necesidad de seguridad o temor a que algo salga mal.** 🌿

Este checklist te ayudará a observar si estás usando el control como una forma de sentirte más segura/o.

1. Observa cómo reaccionas ante la incertidumbre 🔍

Marca lo que te pasa:

- Me cuesta no saber qué va a ocurrir
- Necesito tener planes muy claros
- Me inquietan mucho los cambios inesperados
- Intento anticipar todos los escenarios posibles
- Pienso constantemente en “qué podría salir mal”
- Me cuesta esperar respuestas
- Necesito confirmar varias veces que todo está bien
- Me pongo nerviosa/o cuando algo depende de otra persona

👉 Lo que más me cuesta no poder controlar es:

2. Mira cuánto necesitas planificar 📋

Pregúntate:

- ¿Planifico mucho para evitar sentir incertidumbre?
- ¿Me cuesta improvisar?

- ¿Un cambio de último momento me altera demasiado?
- ¿Siento que necesito saber exactamente cómo van a suceder las cosas?
- ¿Pienso que si no estoy pendiente, algo puede salir mal?
- ¿Me cuesta disfrutar porque estoy pensando en el siguiente paso?

👉 Cuando algo no sale como esperaba, suelo:

3. Observa cómo aparece en tus relaciones ❤️

El control también puede aparecer en los vínculos.

Marca lo que reconoces:

- Necesito saber qué piensa la otra persona
- Me inquieta que no respondan rápido
- Pregunto varias veces si todo está bien
- Intento evitar que alguien tome decisiones que no comparto
- Me cuesta aceptar que alguien haga las cosas de otra manera
- Necesito explicaciones para sentirme tranquila/o
- Sobrepienso los cambios de comportamiento
- Intento prever cómo reaccionará la otra persona

👉 En mis relaciones intento controlar principalmente:

4. Detecta tu relación con delegar 🤝

Marca si:

- Me cuesta pedir ayuda
- Prefiero hacerlo yo
- Si delego, reviso constantemente
- Siento que nadie lo hará como yo
- Me cuesta confiar completamente
- Me responsabilizo de demasiadas cosas
- Me pongo nerviosa/o cuando no sé exactamente qué está pasando

👉 La frase que más aparece en mi mente es:

“Si no lo hago yo...”

5. Escucha tus pensamientos automáticos 🗨️

¿Reconoces frases como estas?

- “Tengo que saber qué va a pasar.”
- “No puedo equivocarme.”
- “Necesito resolver esto ahora.”
- “Seguro algo sale mal.”
- “Tengo que tener todo bajo control.”
- “No puedo confiarme.”
- “Tengo que estar preparada/o para todo.”
- “Si bajo la guardia, puede pasar algo.”

👉 **Mi pensamiento más frecuente es:**

6. Observa qué ocurre en tu cuerpo 🧡

Cuando pierdes sensación de control, ¿notas?

- Tensión en hombros
- Mandíbula apretada
- Nudo en el estómago
- Respiración rápida
- Inquietud
- Palpitaciones
- Dificultad para dormir
- Necesidad de hacer algo inmediatamente
- Sensación de estar alerta

👉 **Mi cuerpo suele avisarme a través de:**

7. Descubre qué miedo puede haber debajo 🛡️

Completa:

“Si no controlo esta situación, tengo miedo de que...”

Tal vez aparezca miedo a:

- Equivocarte
- Perder algo importante
- Ser rechazada/o
- Que alguien se aleje
- Sentirte vulnerable
- Ser decepcionada/o
- No saber reaccionar
- Que las cosas salgan mal

- No poder manejar lo que venga

👉 **Mi mayor miedo parece ser:**

8. Pregúntate qué te aporta el control a corto plazo ⚖️

Cuando intento tener todo controlado, consigo sentir:

- Calma
- Seguridad
- Orden
- Sensación de estar preparada/o
- Menos miedo
- Menos incertidumbre

Ahora pregúntate:

¿Qué precio pago por intentar mantener esa sensación?

- Agotamiento
- Ansiedad
- Sobrepensamiento
- Conflictos
- Dificultad para disfrutar
- Rigidez
- Cansancio mental

👉 **Lo que más me está costando es:**

9. Diferencia control de influencia 🌱

Haz dos listas.

Esto sí depende de mí:

Esto no depende completamente de mí:

Concéntrate en lo primero.

No puedes controlar todas las respuestas, resultados o decisiones de otras personas.

Pero sí puedes trabajar en **cómo quieres responder tú ante lo que ocurra.**

10. Practica soltar un 10% ✨

No necesitas pasar de controlar todo a “dejar que todo ocurra”.

Empieza pequeño.

Esta semana puedes probar:

- ✨ Dejar que alguien haga algo a su manera.
- ✨ Esperar antes de pedir una confirmación.
- ✨ Tomar una decisión sin tener el 100% de certeza.
- ✨ Cambiar un plan sin intentar reorganizarlo todo inmediatamente.
- ✨ Preguntarte si realmente necesitas resolver algo ahora.

👉 **Algo pequeño que quiero soltar es:**

11. Crea una frase de seguridad interna 💖

Completa:

“Aunque no pueda controlar _____, puedo confiar en mi capacidad para _____.”

Ejemplo:

“Aunque no pueda controlar lo que otra persona decida, puedo confiar en mi capacidad para poner límites y cuidar de mí.”

Mi frase:

Recordatorio final 🌿

El control puede haber sido una estrategia que te ayudó durante mucho tiempo a sentirte preparada/o y protegida/o.

Por eso no necesitas luchar contra esa parte de ti.

Puedes empezar preguntándote qué intenta proteger.

Porque a veces el verdadero trabajo no es conseguir controlar mejor todo lo externo.

Es desarrollar más confianza en que **puedes afrontar la incertidumbre sin necesitar saber, anticipar o resolver absolutamente todo.**

La próxima vez que sientas una necesidad intensa de controlar, pregúntate:

“¿Necesito realmente controlar esto... o estoy intentando sentirme segura/o?”

Esa pregunta puede ayudarte a reconocer qué necesitas de verdad. 🌱