



Checklist para detectar dónde necesitas poner límites en tu vida

Poner límites no significa alejarte de todo el mundo, ser fría/o o dejar de ayudar a los demás.

Un límite sirve para reconocer **qué necesitas, qué estás dispuesta/o a aceptar y qué ya no quieres seguir sosteniendo**.

Muchas veces el problema no es que no sepamos qué nos incomoda. El problema es que sentimos culpa, miedo al rechazo, miedo al conflicto o pensamos que poner límites puede hacer que alguien se aleje.

Este checklist te ayudará a observar en qué áreas de tu vida puede estar haciendo falta un límite más claro. 🌱

1. Límites en tus relaciones ❤️

Marca las situaciones que reconoces:

- Dices “sí” cuando en realidad quieres decir “no”
- Aceptas comportamientos que te hacen sentir mal
- Te cuesta expresar lo que necesitas
- Evitas hablar para no generar conflicto
- Sientes que tienes que estar disponible siempre
- Te responsabilizas de cómo se siente la otra persona
- Terminas cediendo para evitar que alguien se moleste
- Aguantas demasiado por miedo a perder la relación
- Permites cosas que después te generan resentimiento

👉 La situación en la que más necesito un límite es:

2. Límites con tu familia 🏠

Pregúntate:

- ¿Siento que debo resolver los problemas de todos?
- ¿Me cuesta tomar decisiones si mi familia no está de acuerdo?
- ¿Siento culpa cuando priorizo mis necesidades?
- ¿Permito comentarios o situaciones que me incomodan?
- ¿Siento que debo justificar todas mis decisiones?
- ¿Me cuesta decir que no a favores o compromisos?
- ¿Siento que ciertos familiares invaden demasiado mi espacio?

👉 Algo que me gustaría empezar a hacer diferente es:

3. Límites con tu tiempo 🕒

Marca lo que te pasa:

- Aceptas demasiados compromisos
- Siempre encuentras tiempo para otros, pero no para ti
- Cancelas tus planes para resolver problemas ajenos
- Sientes culpa cuando descansas
- Respondes mensajes o llamadas aunque necesites desconectar
- Te cuesta decir "hoy no puedo"
- Tu agenda depende demasiado de las necesidades de otras personas

👉 ¿Qué parte de tu tiempo necesitas proteger más?

4. Límites en el trabajo 💼

Observa si:

- Trabajas fuera de tu horario constantemente
- Aceptas más responsabilidades de las que puedes manejar
- Te cuesta pedir ayuda
- Dices que sí por miedo a decepcionar
- No comunicas cuando estás sobrecargada/o
- Te cuesta desconectar mentalmente
- Sientes que tienes que demostrar constantemente tu valor

👉 Un límite laboral que necesito establecer es:

5. Límites emocionales ❤️

Los límites también tienen que ver con cuánto cargas emocionalmente.

- Intentas solucionar los problemas de todos
- Sientes que tienes que tranquilizar siempre a los demás
- Absorbes fácilmente el estado emocional de otras personas
- Te cuesta diferenciar lo que sientes tú de lo que siente alguien más
- Cambias tus decisiones para evitar que otros se molesten
- Sientes culpa si alguien está triste después de que dijiste que no

👉 ¿Qué emoción de otra persona sueles sentir como responsabilidad tuya?

6. Identifica qué te impide poner el límite 🔍

Completa:

Cuando quiero decir “no”, tengo miedo de que:

- Se enfaden conmigo
- Me rechacen
- Piensen que soy egoísta
- Me abandonen
- Se decepcionen
- Haya una discusión
- Dejen de necesitarme
- Cambie nuestra relación

👉 **Mi mayor miedo al poner límites es:**

7. Observa las señales de que ya cruzaste tu propio límite ⚡

Muchas veces el cuerpo y las emociones avisan.

¿Te ocurre?

- Sientes irritación o resentimiento
- Te notas agotada/o después de ver a ciertas personas
- Fantaseas con desaparecer o aislarte
- Te molesta hacer cosas que tú misma/o aceptaste
- Sientes tensión antes de ciertos encuentros
- Te preguntas constantemente: “¿por qué siempre termino haciendo esto?”

Estas señales pueden indicar que estás dando más de lo que realmente puedes o quieres sostener.

8. Convierte tu necesidad en una frase clara 🗣️

Elige una situación y completa:

“Cuando sucede _____, yo necesito _____.”

Después transforma esa necesidad en un límite:

✨ “Hoy no puedo.”

✨ “Prefiero no hablar de ese tema.”

✨ “Necesito pensarlo antes de darte una respuesta.”

✨ “No me siento cómoda/o con eso.”

✨ “Puedo ayudarte, pero no en este momento.”

✨ “Entiendo que te moleste, pero esta es mi decisión.”

9. Elige un límite pequeño para empezar 🌱

No intentes cambiar todas tus relaciones de un día para otro.

Elige **un solo límite**.

Esta semana voy a dejar de:

Voy a empezar a:

Cuando aparezca culpa, quiero recordarme:

Recordatorio final 💚

Poner límites no significa que nunca sentirás culpa, miedo o incomodidad.

A veces el cambio consiste precisamente en aprender a sostener esas emociones sin volver inmediatamente al comportamiento de siempre.

Cada vez que respetas una necesidad importante para ti, estás enseñándote que **también puedes cuidarte sin dejar de querer ni respetar a los demás**.

La pregunta que puedes llevarte hoy es:

¿En qué parte de mi vida estoy diciendo “sí” a los demás mientras me digo “no” a mí? 🌱