

TEST ¿Cómo son los límites que estableces?

1. Cuando alguien me pide algo que no quiero o no puedo hacer:

- a) Le comunico, de la mejor manera, que lo siento pero no puedo hacerlo.
- b) Hay veces que digo que no, pero muchas otras digo que sí, es difícil.
- c) Aunque luego me arrepienta siempre termino haciendo lo que me piden.

2. Si te piden algo que está en contra de tus valores, ¿qué harías?

- a) Le diría que no lo haría porque soy fiel a mis valores y creencias.
- b) No estoy muy seguro/a, depende de quién sea y lo que me pida.
- c) Seguramente lo haría, no quiero "decepcionar" y/o no sé negarme.

3. Cuando pones límites y dices que no:

- a) Me siento muy orgulloso/a y contento/a de haberlo hecho.
- b) A veces me siento muy bien y otras siento que soy una mala persona.
- c) Eso no suele pasar pero, cuando pasa, me siento muy culpable/egoísta.

4. Por lo general, las cosas que sueles hacer:

- a) Me gustan, me hacen bien y las hago por mí y por mi bienestar.
- b) A veces las hago por los demás y otras por mí.
- c) Mayormente no me gustan pero las hago para no decepcionar.

5. Un amigo/a te ha invitado un plan pero estás cansado/a, ¿qué harías?

- a) Le agradezco la invitación pero le digo que estoy cansado/a y que otro día.
- b) Seguramente no sabría qué hacer hasta el último minuto.
- c) Iría, los demás y la percepción que ellos tienen de mí es más importante.

6. Si alguien te pide algo que es tuyo, pero sabes que no te lo va a dar:

- a) Soy capaz de decir no y de defender mis valores / pertenencias.
- b) Depende de quién sea esa persona y qué me pida.
- c) No me atrevo o no me veo capaz de decirle que no, así que se lo doy.

7. Ante un vendedor que no para de insistirme en que compre algo:

- a) Soy fiel a mi decisión y me mantengo firme si no quiero comprarlo.
- b) Podría irme de ahí tanto con una nueva compra como sin nada.
- c) Compraría lo que sea con tal de irme o por no saber cómo rechazarlo.

¿Cómo son los límites que estableces?

8. Entre ayudar a alguien y ser explotado/a:

- a) Suelo identificar bien la diferencia y poner límites cuando lo necesito.
- b) A veces tengo dificultades para identificar esa diferencia y actuar.
- c) Me cuesta identificarlo y, si lo hago, no hago nada por poner límites.

9. Ante personas que son muy insistentes... ¿intentas evitarlas?

- a) No, y si lo hago es por pereza, no por miedo a cambiar de opinión.
- b) A veces sí porque me preocupa cambiar de opinión o no saber decir "no".
- c) Siempre que puedo sí, ya que acabaría aceptando lo que me propongan.

10. Con respecto a los límites que estableces contigo mismo/a:

- a) Soy capaz de identificar cuándo tengo que parar y descansar.
- b) A veces no tengo claro cuáles deberían ser mis límites y cuándo parar.
- c) Por lo general nunca tengo en cuenta ni mis límites ni mis necesidades.

11. Cuando alguien te habla mal, ¿cómo sueles actuar?

- a) Le digo de manera educada que no voy a permitir que me hablen así.
- b) Depende de cómo me vea en ese momento puedo poner límites o no.
- c) Me callo y así espero hasta que termine, me veo incapaz de parar eso.

12. Con respecto a mi límites personales, en general pienso que:

- a) Tengo muy claros mis límites y los pongo correctamente.
- b) A veces tengo dificultades para establecer límites con mi entorno.
- c) Soy incapaz de ponerlos; o no los merezco o no sé cómo hacerlo.

Puntuaciones:

Por cada "a" " has de contar 2 puntos.

Por cada "b" has de contar 1 punto.

Por cada "c" has de contar 0 puntos.

Total

Resultados:

De 0 a 8 puntos: No confías en tus capacidades para establecer tus límites personales y el foco está puesto en los demás.

De 9 a 16 puntos: Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar, pero estás en el camino adecuado para establecer límites personales.

De 17 a 24 puntos: ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes muy claros tus límites personales y actualmente los estableces correctamente