

Cuadernillo: Tener límites

# ¡Conócete!

Por Dra. Gabriela De la Torre García



Los límites nos permiten tener una mejor relación con las otras personas, pero también requieren del conocimiento de nosotros mismos y de una buena autorregulación.

Establecemos límites en diferentes ámbitos de nuestra vida y en diferentes situaciones en las que nos relacionamos con otras personas.

Te invitamos a conocerte más a través de este breve cuestionario que te ayudará a reflexionar y conocer la manera en la que estableces límites.



Elige la respuesta con la que más te identificas en cada caso.  
Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

¿En qué rango de edad en años te ubicas?

- a) De 10 a 14 años
- b) De 15 a 19 años
- c) De 20 a 39 años
- d) De 40 o más



**Valoración:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

1. ¿Tienes claros tus límites?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. ¿Consideras que tus límites están relacionados con tus valores, emociones y necesidades?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ¿Te cuesta trabajo decir que no?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. ¿Tus límites son iguales con la familia, compañeros y amistades?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



5. ¿Te gusta agradecerles a todas las personas?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. ¿Has sentido que, constantemente, amigos, colegas o familiares quieren decirte qué hacer?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cuentas información sensible o íntima por igual a amistades cercanas que a personas que conoces poco?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ¿Sientes que tus amistades, compañeros o familiares quieren que te involucres más de los que puedes en sus problemas?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



9. ¿Los demás te reconocen porque siempre haces lo que quieren?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. ¿Has sentido que tu opinión no es considerada en la toma de decisiones?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. ¿Te cuesta trabajo reflexionar cuáles son los límites más importantes en tu vida?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. ¿Lo que es importante para ti es considerado en tu familia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



13. ¿Has platicado con tu pareja sobre cuáles son los límites más importantes para ti?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. ¿Eres la persona a la que siempre le piden actividades o tareas porque saben que siempre las harás?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. ¿Te definirías como la persona que termina los trabajos en la escuela o el trabajo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. ¿Respetas los límites de los demás?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



17. ¿Puedes nombrar tres límites que has puesto en tus relaciones: escolares, laborales, familiares y de pareja?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. ¿Consideras que los límites pueden modificarse si la situación cambia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. ¿Mantienes tus límites?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. ¿Sabes qué límites son importantes para tu pareja y familia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---





Universidad Abierta y a Distancia de México

# UnADM Saludable



Tener límites



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>  
#UnADMSaludable