

## ¿Te Cuesta decir no?

Decir no no te convierte en una mala persona. Tampoco significa que seas egoísta o que no quieras a los demás. Muchas veces, decir no es simplemente una forma sana de cuidar tu tiempo, tu energía y tu bienestar emocional.

A muchas personas les cuesta poner límites. Dicen que sí por compromiso, por miedo a decepcionar, por evitar conflictos o por no sentirse culpables. El problema aparece cuando ese sí sale de la obligación y no de una elección real: entonces llega el agobio, el cansancio, la frustración y la sensación de estar atendiendo siempre a todo el mundo menos a una misma o a uno mismo.

Aprender a decir no es una habilidad. Y, como cualquier habilidad, se puede entrenar. No hace falta ser brusca/o ni dar largas explicaciones. A veces basta con una respuesta clara, respetuosa y sencilla: 'no puedo', 'no me viene bien', 'prefiero no hacerlo' o 'hoy necesito priorizar otras cosas'.

Este test te ayudará a identificar hasta qué punto te resulta fácil o difícil poner límites en tu día a día. Respóndelo con sinceridad y descubre cuál es tu capacidad actual para decir no.

### Cómo responder

Marca la opción que mejor describa tu frecuencia en cada afirmación:

- 0 = Nunca
- 1 = Casi nunca
- 2 = A veces
- 3 = A menudo
- 4 = Casi siempre

# ¡A por ello!

## Test de autoevaluación

Nº	Afirmación	Puntuación
1	Acepto peticiones aunque en realidad no me vengan bien.	_____
2	Me siento culpable cuando pongo límites.	_____
3	Temo que, si digo no, la otra persona se enfade o me rechace.	_____
4	Me cuesta pedir tiempo para pensarlo antes de responder.	_____
5	Suelo justificarme demasiado cuando no quiero hacer algo.	_____
6	Digo "sí" por compromiso y luego me siento agobiada/o.	_____
7	Me resulta difícil priorizar mis necesidades sin sentirme egoísta.	_____
8	Evito conversaciones incómodas aunque eso me perjudique.	_____
9	Me cuesta expresar desacuerdo con claridad.	_____
10	A menudo siento que doy más de lo que realmente puedo sostener.	_____
11	Pongo las necesidades de los demás por delante de las mías de forma habitual.	_____
12	Cuando alguien insiste, termino cediendo aunque no quiera.	_____
13	Me cuesta decir no a familiares o amistades cercanas.	_____
14	En el trabajo, acepto más tareas de las que debería.	_____
15	Después de ayudar o acceder a algo que no quería, siento resentimiento o cansancio.	_____

## Cómo interpretar tu resultado

**0–15 puntos:** Tienes una buena base para poner límites. Suelen saber decir no, aunque puede haber situaciones concretas que aún te cuesten.

**16–30 puntos:** A veces te cuesta decir no y probablemente cedas más de lo que te gustaría. Conviene revisar la culpa, el miedo al conflicto o la necesidad de agradar.

**31–45 puntos:** Existe una dificultad moderada o alta para poner límites. Es posible que la sobrecarga emocional forme parte de tu rutina más de lo que te gustaría.

**46–60 puntos:** Te resulta muy difícil decir no. Puede que estés funcionando desde la complacencia, el miedo al rechazo o el



# Remodelatuvida

[www.remodelatuvida.es](http://www.remodelatuvida.es)

agotamiento. Trabajar esta habilidad puede ayudarte mucho a recuperar bienestar.

**Recuerda:** este test no pone una etiqueta sobre ti. Solo te ofrece una pista para reflexionar sobre cómo te relacionas con tus límites y con los demás.

## Te podemos ayudar

Si al hacer este test te has dado cuenta de que te cuesta poner límites, que dices sí cuando en realidad quieres decir no o que acabas sintiéndote agotada/o por atender siempre a los demás, no tienes por qué seguir gestionándolo sola/o.

Aprender a decir no de forma sana y segura es posible. Se trabaja, se entrena y se mejora.

Envía un e-mail a: [siquieres@remodelatuvida.es](mailto:siquieres@remodelatuvida.es)