

# “El cerco de ida y vuelta”

## CUESTIONARIO DE LÍMITES PERSONALES

Una herramienta de autoconocimiento para explorar  
cómo pones y respetas límites.



**Verónica Sabattini Piselli**

Psicóloga · Profesora de Yoga · Facilitadora en procesos de transformación personal





HampiLife

# “El cerco de ida y vuelta”

EVALÚA TUS LÍMITES PERSONALES

¡Hola! Bienvenida/o a esta práctica de autoevaluación, espero que te sea de utilidad en tu desarrollo personal.

He creado este cuestionario tras observar que muchas personas que tienen dificultades con los límites sienten que siempre son los otros quienes invaden su espacio, que abusan de su tiempo, su energía o su buena voluntad. Y a veces es así.

Sin embargo, desde una mirada más profunda y honesta, cuando los límites no están bien definidos o sostenidos, es común que se crucen en ambas direcciones, aunque no sea con la misma frecuencia ni con la misma conciencia o intension.

Podemos ser víctimas de invasiones externas... y también protagonistas de pequeñas (o grandes) intromisiones: insistimos cuando ya nos dijeron que no, damos consejos sin que nos los pidan, buscamos controlar desde el amor, o invadimos espacios digitales sin darnos cuenta.

Este cuestionario fue diseñado para ayudarte a explorar, con sinceridad y sin juicio, las dos caras del espejo de los límites:

¿Cómo y cuánto permiten los demás invadir tu espacio físico, emocional o mental?

¿Cómo y cuánto podrías estar cruzando los límites de otros, incluso con buenas intenciones?

Te invito a responder con apertura, cuanto más sincero/a seas, más información útil vas a obtener para tu proceso personal. Este ejercicio no es para etiquetarte ni juzgarte, sino para ver con claridad y crecer en conciencia.

Recordá que todos estamos aprendiendo, y que trabajar nuestros propios límites es una forma profunda de amor propio y amor real hacia los demás.

Si tienes alguna duda o comentario puedes escribirme por mail a [contacto@veronicasabattini.com](mailto:contacto@veronicasabattini.com), por el chat de Telegram o Instagram.

Verónica Sabbattini Piselli



HampiLife

[www.veronicasabattini.com](http://www.veronicasabattini.com)

## **Cuestionario de Límites Personales: “El cerco de Ida y Vuelta”**

Exploración sobre el respeto y la transgresión de límites  
en vínculos cotidianos y digitales

### **Instrucciones:**

Responde cada afirmación según la frecuencia con que te ocurre.  
Conviene que lo imprimas para anotar el puntaje en las respuestas.

Escala de respuesta:

- 0 = nunca
- 1 = rara vez
- 2 = a veces
- 3 = con frecuencia
- 4 = casi siempre



## Sección A: ¿OTRAS PERSONAS INVADEN MIS LÍMITES?

1) Me cuesta decir que no y suelo ceder aunque no quiera.	
2) Siento que debo justificar mis decisiones para que los demás las acepten.	
3) Me hacen comentarios sobre mi cuerpo, mis decisiones o mi vida privada que no pedí.	
4) Las personas esperan respuestas inmediatas aunque yo no esté disponible.	
5) Cuando pongo un límite, algunos reaccionan con enojo, distancia o reproches.	
6) Me interrumpen con frecuencia cuando intento hablar o explicar algo importante.	
7) Me cuesta tener tiempo o espacio a solas sin sentir culpa o presión externa.	



# “El cerco de ida y vuelta”

EVALÚA TUS LÍMITES PERSONALES

8) Siento que ciertas personas me absorben emocionalmente, aunque me digan que me quieren ayudar.	
9) Hay personas que insisten en seguir hablándome o viéndome aunque yo haya pedido espacio.	
10) Me cuesta mantener mis decisiones si los demás insisten o se enojan.	
11) En redes sociales, me etiquetan, mencionan o usan mis fotos sin consultarme.	
12) Algunas personas opinan o se inmiscuyen en mis vínculos sin que yo lo haya pedido.	
13) Me siento culpable o egoísta si priorizo mi bienestar sobre el de los demás.	
14) A veces siento que tengo que compartir más de lo que quiero por presión del entorno o del grupo.	
15) Me han ignorado o minimizado cuando expresé que algo me molestaba o dolía.	





## Sección B: ¿YO INVADO LOS LÍMITES DE LOS DEMÁS?

1) Me cuesta aceptar un “no” sin intentar convencer, justificar o dar explicaciones.	
2) Suelo dar consejos, opiniones, sugerencias o soluciones aunque no me los pidan.	
3) Cuando alguien se aleja o toma distancia, tiendo a insistir o a reclamar.	
4) Si no responden mis mensajes o llamadas, vuelvo a escribir, llamo o reviso si estuvieron activos en redes.	
5) Me cuesta esperar o dar espacio; siento ansiedad si no tengo respuesta.	
6) Reviso publicaciones o comentarios de personas cercanas para saber en qué andan.	
7) Me molesto si alguien no comparte su vida conmigo tanto como yo con esa persona e intento indagar a toda costa.	





# “El cerco de ida y vuelta”

8) Pregunto sobre temas personales sin asegurarme si la otra persona se siente cómoda.	
9) Cuando alguien me dice que algo le incomoda (por ejemplo, que no le escriba tanto), tiendo a justificarme o a seguir haciéndolo de todos modos.	
10) He hecho cosas por otros/as aunque me hayan dicho que no querían, porque "era por su bien".	
11) Interpreto silencios o cambios de actitud como algo que debo resolver, aunque no me hayan dicho nada.	
12) Me cuesta aceptar que las personas se reserven cosas o tengan sus propios espacios de privacidad.	
13) Corrijo, edito o cuestiono ideas de otros en conversaciones, incluso si no me lo piden.	
14) Me cuesta ver los límites como algo sano; suelo sentirlos como rechazo o indiferencia.	
15) Me es difícil dejar que otros enfrenten sus propios procesos sin intervenir o protegerlos.	



## Interpretación:

Cada sección puntúa entre 0 y 60.

0–15: Muy baja transgresión / Probable negación o rigidez.

16–30: Baja transgresión / Hay una conciencia inicial.

31–45: Zona media / Áreas por revisar.

46–60: Dificultad significativa / Patrones relacionales desbordados.

Si ambas secciones están altas, es probable que haya una relación ambivalente con los límites, con patrones recíprocos de invasión o fusión.

Si solo una sección es alta, se observa un patrón más unilateral (pasivo o invasivo).  
Recomendación: Usar los ítems con puntuaciones altas como puntos de reflexión o trabajo en terapia.

### **Aviso importante:**

Este cuestionario NO es un instrumento diagnóstico ni ha sido validado estadísticamente por organismos oficiales o asociaciones profesionales. Su propósito es puramente orientativo y reflexivo, destinado a fomentar el autoconocimiento, la autocrítica y el desarrollo personal.

No reemplaza en ningún caso una evaluación psicológica profesional ni un proceso terapéutico.

Su uso es voluntario y está pensado como una herramienta de toma de conciencia dentro de un marco de crecimiento interior.