

## **¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY EN LA SOBREPOTECCIÓN?**

La sobreprotección se disfraza de cariño o cuidado, pero puede terminar limitando tanto a quien protege como a quien recibe la protección.

Posibles señales en tu comportamiento de sobreprotección:

### **1.-Anticipas y resuelves sus problemas sin que lo pidan**

Por ejemplo: hacer trámites, dar soluciones inmediatas o decidir por ellos antes de que lo intenten.

### **2.-Te cuesta tolerar su frustración o errores**

Evitas que pasen por experiencias difíciles porque no soportas verlos sufrir.

### **3.-Decides en exceso por ellos**

Eliges qué es “mejor” para su vida sin darles suficiente espacio para elegir.

### **4.-Controlas demasiado su entorno**

Revisas, cuestionas o supervisas sus actividades constantemente para evitar riesgos.

### **5.-Sientes ansiedad si no están bajo tu cuidado**

Te cuesta confiar en que pueden cuidarse o resolver cosas por sí mismos.

### **6.-Confundes cuidado con dependencia**

Sientes que, si no te necesitan, significa que no te quieren.

Posibles efectos en tus seres queridos

- Pueden sentirse incapaces o inseguros.
- Les cuesta tomar decisiones por sí mismos.
- Se genera dependencia emocional o práctica.
- Puede surgir resentimiento o sensación de falta de libertad.

**“¿Esto lo hago para su bienestar, o para calmar mi propio miedo?”**

---

## AUTOCUESTIONARIO DE SOBREPOTECCIÓN

Aquí tienes un autocuestionario sencillo. No es un diagnóstico, pero puede ayudarte a reflexionar sobre tus actitudes.

Lee cada frase y marca si la vives a menudo (3 puntos), a veces (2 puntos), casi nunca (1 punto) o nunca (0 puntos).

- 1.-Me cuesta dejar que mis seres queridos tomen decisiones sin darles mi opinión o consejo.
- 2.-Si se equivocan, siento la necesidad de “rescatar” o arreglar la situación rápidamente.
- 3.-Pienso mucho en los posibles riesgos o peligros que podrían enfrentar.
- 4.-Hago cosas por ellos aunque ellos puedan hacerlo solos.
- 5.-Me siento mal o culpable si no estoy pendiente de lo que hacen.
- 6.-Cuando no están bajo mi cuidado, me siento ansioso/a o intranquilo/a.
- 7.-Evito que enfrenten situaciones difíciles para que no sufran.
- 8.-Creo que, si no me necesitan, significa que no me quieren tanto.
- 9.-Prefiero acompañarlos o supervisarlos en actividades que podrían hacer solos.
- 10.-Suelo dar soluciones en lugar de escuchar y dejar que las busquen ellos mismos.

Resultados orientativos

0–10 puntos: Tienes a respetar su autonomía.

11–19 puntos: A veces sobreproteges; puedes equilibrar mejor cuidado y confianza.

20–30 puntos: Hay varias señales de sobreprotección; puede afectar su autonomía.

31 puntos o más: La sobreprotección probablemente es parte de tu manera habitual de relacionarte; sería valioso trabajarlo más a fondo.

---

# PLAN SEMANAL PARA TRANSFORMAR LA SOBREPOTECCIÓN

---

## Día 1 – Autoobservación

- Identifico al menos 1 situación típica donde suelo sobreproteger.
- Escribo: ¿qué siento cuando intervengo? ¿qué temo que pase si no lo hago?

## Día 2 – Escucha activa

- Hoy, cuando un ser querido hable de algo, me esfuerzo en escuchar sin dar soluciones inmediatas.
- Uso preguntas abiertas: “¿Qué piensas hacer?” / “¿Qué opciones ves?”

## Día 3 – Ceder un pequeño espacio

- Elijo una tarea simple (ejemplo: elegir la comida, decidir una ruta, resolver un trámite pequeño).
- Me recuerdo: “Pueden hacerlo, no necesito intervenir.”

## Día 4 – Gestionar la incomodidad

- Cuando sienta ansiedad al no intervenir, respiro profundo 3 veces.
- Me repito: “El error también enseña. No necesitan que yo lo resuelva todo.”

## Día 5 – Refuerzo positivo

- Observo una acción que hicieron solos.
- Reconozco su esfuerzo con algo positivo: “Me gustó cómo lo resolviste” o “Confío en cómo manejaste esto”.

## Día 6 – Tiempo para mí

- Dedico mínimo 1 hora a un hobby, descanso o interés personal.
- Me recuerdo que cuidar de mí también es una forma de cuidar mejor de los demás.

## Día 7 – Reflexión de la semana

- Escribo: ¿Qué solté esta semana? ¿Cómo me sentí al hacerlo?
- Identifico un avance pequeño (aunque sea mínimo) y lo celebro. 🎉

💡 Consejo: No intentes soltar todo de golpe. La sobreprotección suele estar ligada al amor y al miedo, así que el cambio es más estable si lo haces de forma gradual.