IMPORTANCIA DE LOS LIMITES EN NUESTRO TRABAJO COMO AUXILIARES DE AYUDA A DOMICILIO. Pautas

---

😮‍💨 Problemas emocionales para ti como auxiliar si haces todo lo que el usuario pide

1. Agotamiento emocional

- Al asumir más responsabilidades de las que te corresponden, acumulas **estrés, fatiga y presión constante**.
- Puedes terminar el día con una sensación de **cansancio extremo** o desmotivación, porque estás **dando más de lo que puedes sostener**.

2. Sentimientos de culpa o frustración

- Si empiezas a hacer de todo, luego puede resultarte difícil **negarte**, incluso cuando estás sobrecargada.
- Al no poder cumplir con todo lo que el usuario espera, puedes sentir **culpa o que no estás haciendo suficiente**, lo cual **afecta tu autoestima profesional**.

3. Pérdida de límites personales

- Cuando constantemente cedes, se **difumina la línea entre lo personal y lo profesional**, y eso puede hacerte sentir invadida, sin espacio para ti misma.
- Esto puede provocar **ansiedad o sensación de estar atrapada**, porque estás dejando de respetarte para complacer.

4. Relaciones desequilibradas con el usuario

- Si el usuario se acostumbra a que haces todo lo que pide, puede **exigirte más**, generando **dependencia emocional** o incluso situaciones de **manipulación o abuso de confianza**.
- Eso crea una **carga emocional injusta** y te coloca en una posición vulnerable.

5. Desgaste y desmotivación a largo plazo

- Realizar tareas que no te corresponden puede llevarte a pensar: "¿Para qué me esfuerzo si no se valora?" o "Estoy haciendo el trabajo de varias personas y no me reconocen".
- Esto puede derivar en **desmotivación**, **resentimiento** o incluso en el deseo de **abandonar la profesión**.

🚫 **Por eso, es fundamental que:**

- Conozcas bien tu **rol y funciones oficiales**.
- Aprendas a **decir no de forma asertiva**, sin sentir culpa.
- Te apoyes en tus **superiores o equipo profesional** si hay tareas que el usuario necesita, pero no te corresponden.
- Recuerdes que **poner límites también es una forma de cuidar** al usuario, porque garantiza un servicio estable, profesional y justo.

⚠ Problemas a nivel laboral si haces tareas fuera de tus funciones oficiales

1. Asumes responsabilidades que no te corresponden

- Si realizas tareas que son competencia de otros profesionales (enfermeros/as, trabajadores/as sociales, familiares, etc.), puedes **infringir normativas laborales** o incluso **cometer errores** por falta de formación específica.
- En caso de incidente, podrías ser considerada **responsable de algo que no debías hacer**.

2. Riesgo de conflictos con el equipo o la empresa

- Tus superiores o compañeros pueden ver mal que **te salgas del marco profesional establecido**, porque crea **desorganización o desigualdad**.
- Puede provocar **malos entendidos o sanciones**, sobre todo si vulneras protocolos establecidos.

3. Creas precedentes difíciles de sostener

- Si haces de más, se espera que **lo sigas haciendo siempre**, y eso se puede convertir en una **exigencia permanente**.
- El usuario o su familia puede decir: *"Pero antes sí lo hacía…"*, lo que te deja en una **posición débil** ante futuras reclamaciones.

4. Desvalorización profesional

- Si haces tareas que no están reconocidas oficialmente, **no serán remuneradas ni valoradas**, y pueden restarle importancia a tus funciones reales.

- Esto contribuye a una **pérdida de prestigio del rol profesional**, tanto para ti como para el conjunto de auxiliares.

5. Posibles consecuencias legales

- Si haces algo que no te corresponde y sucede un accidente o daño (por ejemplo, administrar una medicación sin autorización), puedes enfrentarte a **repercusiones legales**, incluso si fue por ayudar.
- También puede haber **problemas con seguros, inspecciones o auditorías** del servicio.

6. Vulneración del convenio laboral

- Estás contratada bajo un convenio que define **funciones, tiempos y límites claros**. Si haces tareas no contempladas, se **rompe el equilibrio laboral**, y puedes estar trabajando **más horas o con más carga sin compensación**.

✅ **En resumen:**

Aunque tengas buena voluntad, realizar tareas que no están en tu marco profesional puede poner en riesgo tu **seguridad laboral, tus derechos y tu estabilidad dentro del servicio**.
Ser profesional también implica saber hasta dónde puedes y debes actuar.