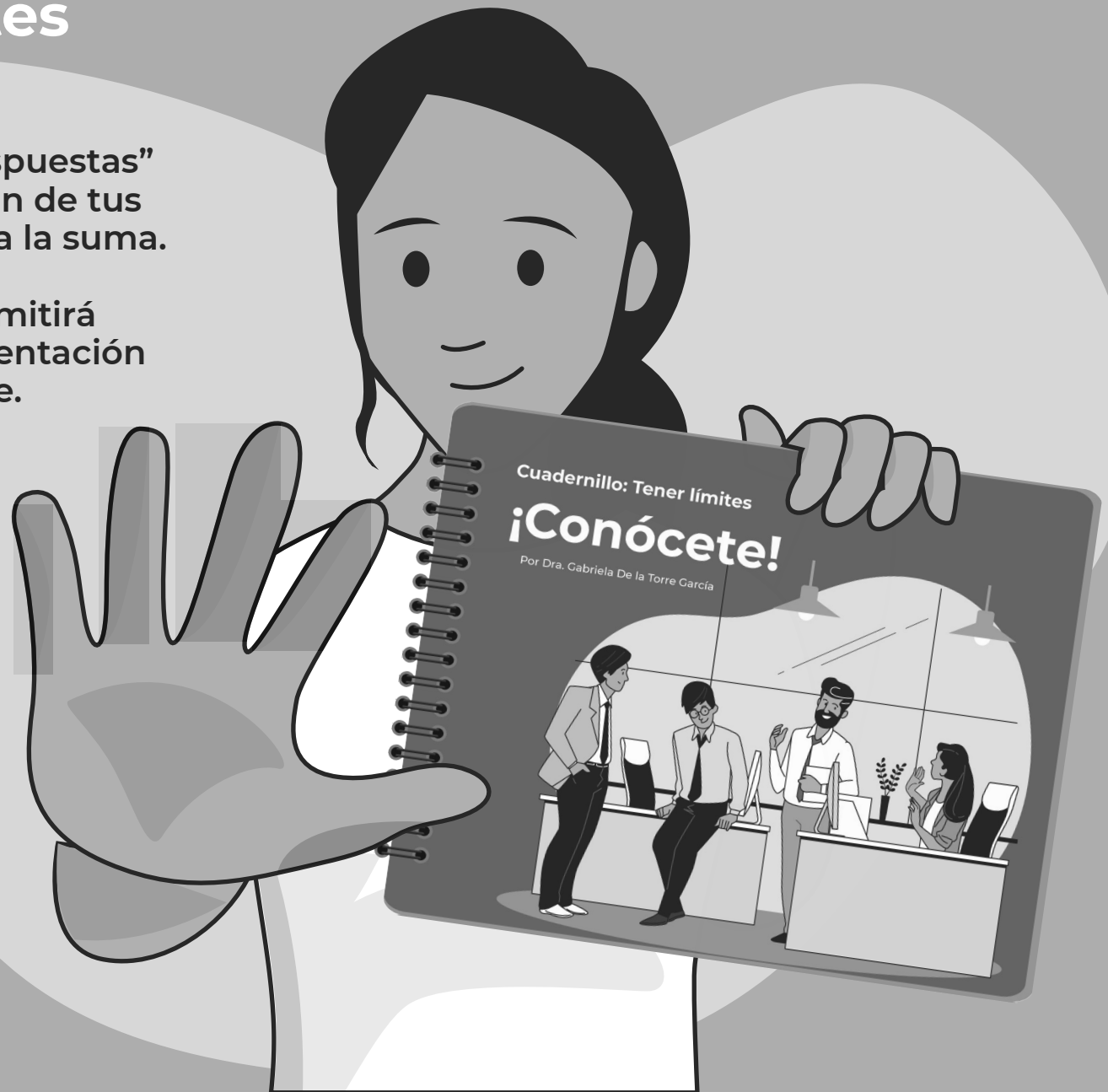


Retroalimentaciones

Tener límites

En la tabla “Mis respuestas” anota la puntuación de tus respuestas y realiza la suma.



El resultado te permitirá ubicar la retroalimentación que te corresponde.






Mis respuestas							
Pregunta	Valores					Mi respuesta	Puntaje de mi respuesta
1	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
2	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
3	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
4	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
5	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
6	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
7	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
8	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
9	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
10	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
11	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
12	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
13	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
14	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
15	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
16	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
17	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
18	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
19	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
20	1=1	2=2	3=3	4=4	5=5		
						Puntaje total:	



Puntaje	Situación	Retroalimentación
70-100	<p>¡Excelente!</p> 	<p>Conoces bien tus valores, necesidades y emociones, con esto estableces límites claros para tener relaciones sanas. Sabes cómo decir que no y la manera asertiva de responder a aquellas personas que te piden más de lo que puedes dar. Esto te permite tener mayor seguridad física y emocional en los diferentes ámbitos: familiar, social y laboral.</p>
40- 69	<p>¡Bien!</p> 	<p>Tienes una claridad de tus valores, necesidades y emociones, aunque a veces te cueste más trabajo establecer límites en algunos ámbitos (familiar, laboral o de amistad).</p> <p>Puedes mejorar para que tus límites sean cada vez más saludables, quizás en algunos ámbitos no eres totalmente consciente sobre la importancia de algunos.</p> <p>Te invitamos a revisar este tema y a conocer mejores formas de construir relaciones sanas.</p>



Puntaje	Situación	Retroalimentación
20 - 39	¡Tú puedes! 	<p>Es importante que valores cómo defines los límites y sepas qué tan bien conoces tus necesidades, emociones y valores.</p> <p>Es fundamental que hagas consciencia sobre la manera en que te conoces y estableces límites con las personas que te rodean.</p> <p>Es muy común tratar de agradar a los demás pues nuestra cultura también fomenta la ambigüedad de nuestros límites.</p> <p>Te invitamos a revisar este tema a profundidad.</p>

Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Tener límites



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