



PLAN DE ACCIÓN PARA TENER LÍMITES

Mes: _____ Semana: _____



Tener límites

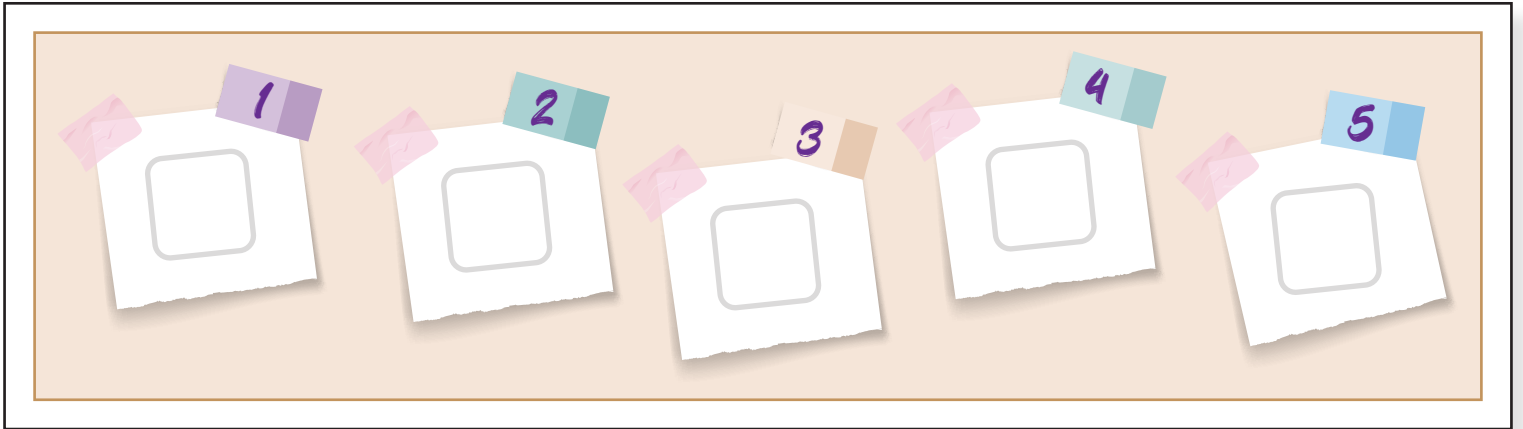


Lee las instrucciones.

1. Escribe los límites que te gustaría establecer en este momento de tu vida.

A corkboard with five lined notepaper sheets, each with a numbered tab (1-5) and a pushpin. Two yellow sticky notes are also on the board.

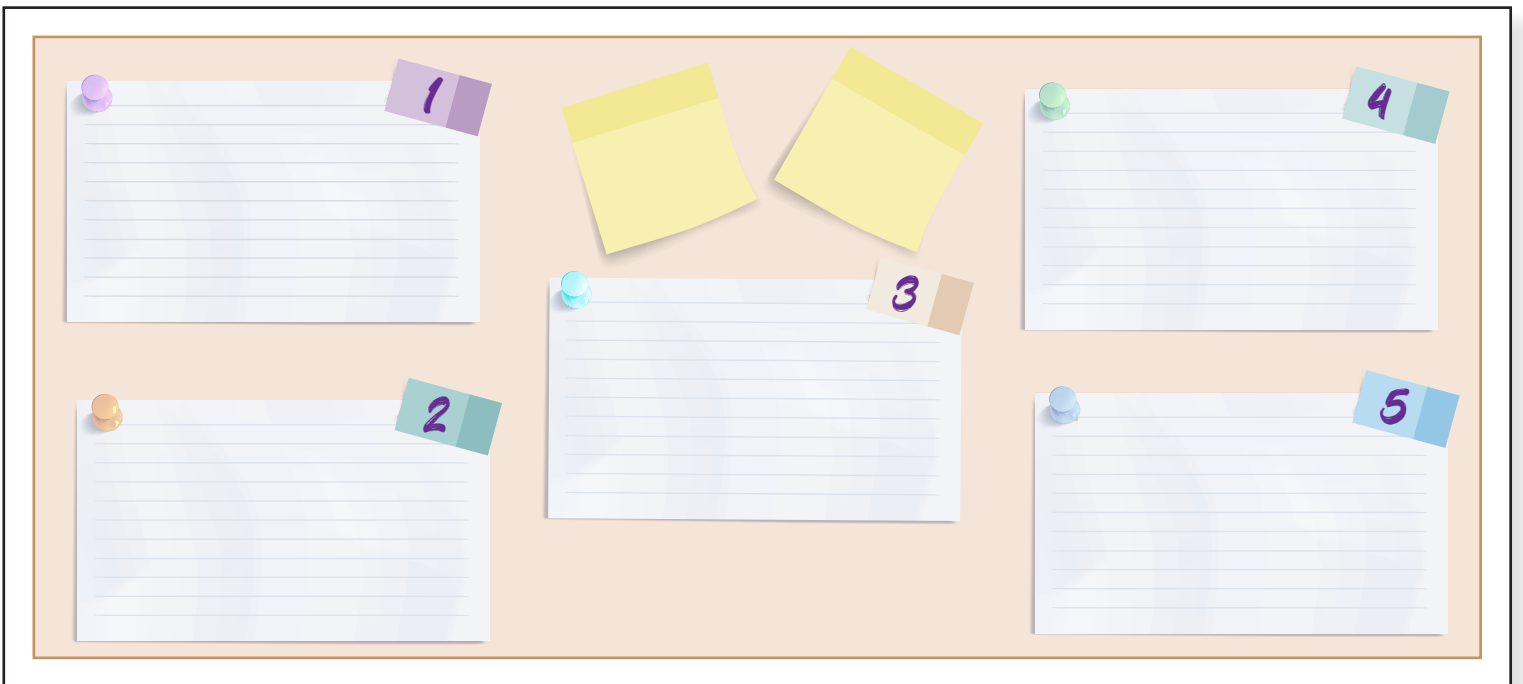
2. Reflexiona si los límites que escribiste son sanos y asertivos. Si lo son, coloca una ✓ en la casilla. Si no lo son, coloca una ✗ y considera eliminarlos de tu lista.



3. A partir de lo anterior escribe nuevamente los límites que calificaste con una ✗, y exprésalos de manera asertiva.

Por ejemplo:

“Cuando haces _____,
yo me siento _____,
por ello me gustaría establecer como límite que
_____.”



4. Completa lo que se te pide.

- Reflexiona sobre los aspectos que te interesan trabajar con otra persona.
- Plantea una fecha para comunicar tu límite.

Nombre de la persona

Límites que quieres expresar

Fecha para comunicar mi límite

5. Después de comunicar tus límites, contesta lo que se te pide.



¿Cómo te sentiste al establecer límites?

Si a una de las personas a las que le expresaste tus límites se molestó, ¿cómo manejaste la situación?

¿Qué mejorarías sobre la manera en que manejaste la situación anterior?
