



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.

1

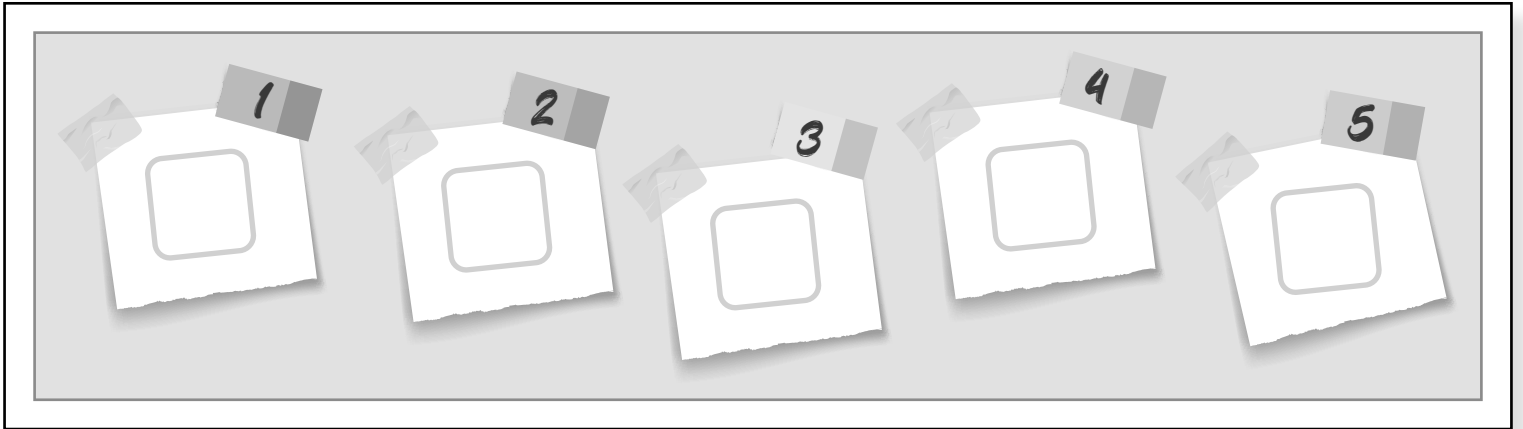
2

3

4

5

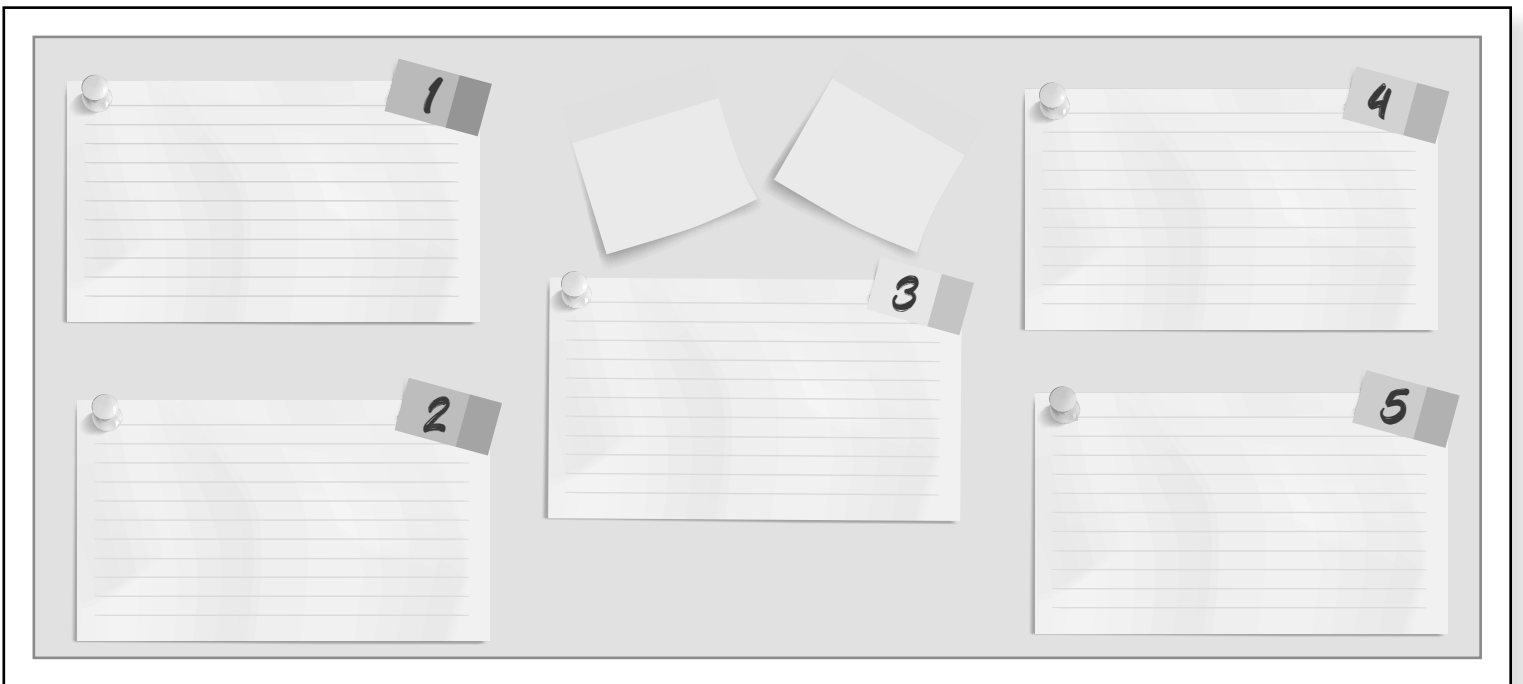
2. Reflexiona si los límites que escribiste son sanos y asertivos. Si lo son, coloca una ✓ en la casilla. Si no lo son, coloca una ✗ y considera eliminarlos de tu lista.



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?
