



MomProject Guia Limites Laborales

Introducción

Los límites saludables protegen tu energía y mejoran tu desempeño.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Autoevaluación

¿Respondes mensajes fuera de horario? ¿Te cuesta decir no?

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Ejercicio

Identifica una situación donde necesites establecer un límite.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Comunicación asertiva

Practica frases claras y respetuosas.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Compromiso

Selecciona un límite que aplicarás esta semana.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?