


INSTRUCCIONES

Piensa brevemente en una situación o comportamiento al que deseas ponerle un límite. Después sigue todos los pasos que te indica cada apartado.

 Paso 1: ¿Cómo titularías en una frase o párrafo lo que deseas limitar?"




CLARIDAD INTERNA

-  - ¿Cuál es mi límite real?
- ¿Qué ocurre si no lo pongo?




MENSAJE

-  - ¿Cómo explico mi límite en una frase clara?
- ¿Qué parte no necesito justificar?



GESTIÓN DE REACCIÓN

-  - ¿Qué reacción espero de la otra persona?
- ¿Cómo mantengo el límite sin entrar en discusión?



PLAN DE SEGUIMIENTO



- ¿Qué hago si el límite no se respeta? ¿Qué refuerzo necesito darme a mí?

