

# PLAN DE ACCIÓN PARA ESTABLECER LÍMITES PERSONALES

Establecer y mantener límites personales es una forma de mejorar drásticamente tu vida. Este plan de acción te mostrará cómo defenderte, establecer límites personales y liberarte de la “enfermedad de complacer”.

El primer paso para establecer límites personales es la conciencia personal. Presta atención a las situaciones en las que no te sientes cómodo, cuando tu energía es baja y te sientes emocionalmente retado. Identifica dónde necesitas más espacio, respeto a ti mismo, energía o poder personal.

Para despertar a la Señora Conciencia, por favor completa las siguientes oraciones con al menos 10 ejemplos. Si necesitas más espacio, puedes usar más papel.

**Las personas no pueden \_\_\_\_\_.**

Ejemplos: Humillarme frente a otros; criticarme; esculcar mis cosas personales.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Tengo el derecho de pedir \_\_\_\_\_.**

Ejemplos: Privacidad; tiempo y espacio; más información acerca del trabajo que necesito realizar; información acerca de las clases que mis hijos van a tomar; más información sobre el medicamento antes de tomarlo; apoyo.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

**Para proteger mi tiempo y energía, está bien \_\_\_\_\_.**

Ejemplos: Cambiar de opinión; apagar mi teléfono; decir no.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

## **ENTENDIENDO Y CREANDO TUS LÍMITES PERSONALES**

En la siguiente tabla, haz una lista de al menos 5 límites personales de cualquier área de tu vida que necesiten ser fortalecidos. En el espacio al lado del límite personal, escribe una posible solución para establecer límites personales. La solución puede ser cualquier cosa, desde tener una conversación con la persona que no está respetando el límite personal hasta decidir ya no ser parte de la situación. Puedes revisar los videos de la semana en la que exploramos el tema de los límites personales para obtener más información. Aquí te doy un ejemplo:

**El límite personal que no se respeta es...**

**Mi plan de acción es ...**

**EJEMPLO:** Yo quiero bajar de peso, pero mi mamá me prepara deliciosos platillos tradicionales que no forman parte de mi plan de dieta saludable. No quiero que mi mamá piense que la estoy rechazando cuando le digo que NO a su comida. Quiero compartir con mi mamá una conexión de amor. Sin embargo, no quiero sentirme incómodo al decir NO a algo que sé que ella prepara con amor y quiere que yo disfrute.

**EJEMPLO:** Mi plan es hablar con mi mamá sobre mi meta de bajar de peso y estar en forma. Le voy a pedir que me apoye y que comprenda que cuando le digo NO a su comida, NO le estoy diciendo que no a ella. Al contrario, me gustaría encontrar maneras en que mi mamá y yo podamos pasar tiempo juntos. Entonces, le voy a preguntar si le gustaría acompañarme a caminar por el parque en las noches.

1.

2.

3.

4

5