



LÍMITES

Los límites son señales que nos ayudan a saber hasta dónde llega nuestro tiempo, energía y responsabilidad. Nos sirven para cuidar nuestra salud, nuestras emociones y mantener relaciones sanas.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS LÍMITES EN EL TRABAJO?



- Evitan el agotamiento físico y mental.
- Ayudan a equilibrar la vida laboral y personal.
- Fomentan relaciones laborales más sanas y respetuosas.
- Mejoran la comunicación y evitan malos entendidos.
- Refuerzan la autoestima y la seguridad personal.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



- Permiten mantener la concentración y productividad.
- Definen qué comportamientos son aceptables y cuáles no.
- Ayudan a decir "no" sin sentir culpa.
- Promueven respeto mutuo y un mejor clima laboral.
- Previenen abusos, sobrecarga de trabajo y conflictos.

EJEMPLOS DE LÍMITES SALUDABLES

- Respetar los horarios de trabajo.
- Comunicar de forma clara cuando algo rebasa tus responsabilidades.
- No aceptar tareas que no te corresponden si afectan tu bienestar.
- Delegar funciones cuando sea necesario.
- Darte permiso de descansar y desconectarte.

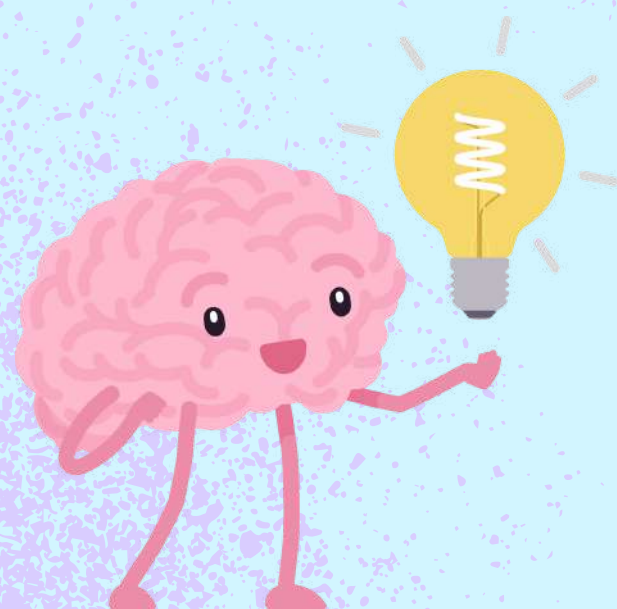
CÓMO ESTABLECER LÍMITES LABORALES

- Identifica tus necesidades y prioridades.
- Expresa tus límites con respeto y claridad.
- Sostén tus límites con coherencia.
- Aprende a decir "no" de forma asertiva.
- Respeta también los límites de los demás.

NO



BENEFICIOS DE TENER LÍMITES FIRMES



- Menos estrés y ansiedad.
- Mayor satisfacción laboral.
- Relaciones profesionales más saludables.
- Mejor desempeño y motivación.
- Más energía para tu vida personal.