



Virtual First: Kit de bienestar

Hoja de trabajo de estructuras de límites

Agrega patrones de tu auditoría de límites a continuación. A continuación, sigue los pasos 1 y 2.

Patrón

Personas

Situaciones

Acciones personales

1. Qué hay que cambiar

P. ej.: reducir la cantidad de pings diarios

P. ej.: no permitir que me contacten mientras estoy de vacaciones

P. ej.: dejar de decir “sí” con tanta frecuencia; establecer límites claros en torno al tiempo de trabajo

2. Lo que pedirás

P. ej.: reducir las actualizaciones a un correo electrónico o mensaje por día, en lugar de pequeñas actualizaciones durante todo el día.

P. ej.: de vacaciones, no quiero que me contacten, a menos que sea una emergencia, que lo es en estos casos:

P. ej.: tomaré un descanso cada minuto. No aceptaré más de _____ reuniones al día. No utilizaré mi computadora portátil del trabajo después de _____.