



Priorizar lo virtual: kit de bienestar

Ficha de estructuras de límites

Añade patrones de tu auditoría de límites aquí abajo. A continuación, sigue los pasos 1 y 2.

Patrón

Personas

Situaciones

Acciones personales

1. Qué debe cambiar

Por ejemplo: reducir el número de notificaciones diarias.

Por ejemplo: dejar de contactar conmigo cuando me voy de vacaciones.

Por ejemplo: dejar de decir "Sí" tan a menudo; definir límites claros con respecto a los horarios laborales.

2. Qué pedirás

Por ejemplo: reducir los cambios a un correo electrónico o mensaje al día en lugar de pequeñas actualizaciones durante todo el día.

Por ejemplo: cuando esté de vacaciones, no quiero que se comuniquen conmigo a menos que se trate de una emergencia, como:

Por ejemplo: haré un descanso cada ____ minutos. No participaré en más de ____ reuniones al día. No usaré el portátil del trabajo después de las ____.