



# El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

## Aprende a establecer tus límites

### Así inicia tu camino hacia la sanación emocional

**LOS** límites emocionales son fundamentales para mantener el bienestar personal. Nos ayudan a proteger nuestra integridad emocional al definir lo que estamos dispuestos a aceptar en nuestras interacciones con los demás. En la vida cotidiana, enfrentamos múltiples situaciones que desafían nuestro equilibrio emocional. Desde las relaciones personales hasta las demandas laborales, las exigencias externas pueden generar un desgaste significativo si no sabemos establecer límites claros.

Imagina a una persona que constantemente acepta compromisos

sociales por miedo a decepcionar a los demás, aunque esto signifique sacrificar su tiempo de descanso. Con el tiempo, esta falta de límites la lleva a un estado de agotamiento emocional y ansiedad. Aprender a decir "no," expresar nuestras necesidades y delimitar lo que estamos dispuestos a aceptar es fundamental para mantener nuestro bienestar y sanar emocionalmente. Los límites, lejos de ser barreras, son expresiones de autocuidado que permiten un espacio de respeto y comprensión tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Te comparto esta reflexión con el objetivo de explorar el límite emocional y su manifestación, para tomar acciones que orienten nuestra vida hacia la sanación personal.

### Los límites emocionales

Los límites emocionales son líneas

invisibles que establecen lo que estamos dispuestos a aceptar o no en nuestras interacciones con los demás. Son declaraciones claras de nuestras necesidades, deseos y valores, que ayudan a proteger nuestra integridad emocional. Sin límites, las personas pueden verse expuestas a situaciones de abuso, manipulación o agotamiento emocional, ya que se sienten obligadas a complacer a otros o a asumir responsabilidades que no les corresponden.

Establecer límites es un acto de autorrespeto y amor propio. Es reconocer que nuestras emociones y necesidades son válidas y merecen atención. Los límites no deben confundirse con muros que separan o aíslan; más bien, son puentes que permiten relaciones saludables y equilibradas. Al definir lo que es aceptable para nosotros y lo que no, podemos relacionarnos con los

demás desde un lugar de autenticidad y seguridad.

### Características de los límites saludables

Un límite saludable se caracteriza por ser claro, coherente, respetuoso y flexible. La claridad se logra cuando se comunica de forma específica y sin ambigüedades, evitando malentendidos. La coherencia se manifiesta al mantenerse firme, sin variaciones que puedan generar confusión. Los límites se establecen con respeto, reconociendo a la otra persona por el hecho de ser, sin herir ni menospreciar. Finalmente, la flexibilidad permite adaptarse a diferentes contextos sin perder la esencia de lo que se desea proteger.

En contraste, los límites rígidos pueden llevar al aislamiento y al distanciamiento, ya que las personas se cierran por completo ante los demás. Por otro lado, los límites difusos permiten que otros traspasen nuestra zona de confort, lo que puede resultar en sobrecarga emocional y pérdida de identidad. Los límites saludables equilibran el autocuidado con la apertura hacia el mundo, posibilitando relaciones basadas en el respeto mutuo y la comprensión.

### Visualiza estos límites saludables

- En el trabajo: Aprender a decir "no" a tareas adicionales cuando te sientes sobrecargado es clave para establecer un límite. Esto ayuda a evitar el agotamiento y a mantener la calidad del trabajo.
- Con la familia: Negarse a las demandas emocionales excesivas, como mediar en conflictos familiares

