

recurrentes, es esencial para preservar la paz mental. Puedes ofrecer apoyo sin asumir responsabilidades que no te corresponden.

- En las relaciones de amistad: Decir "no" a actividades que no te interesan o que generan malestar es un límite importante para la autenticidad, permitiendo que las relaciones se basen en el respeto a las preferencias individuales.

- Durante el proceso de duelo: Establecer límites claros en las interacciones sociales es crucial para cuidar tu espacio personal. Esto incluye comunicar a los demás cuando necesitas tiempo a solas para procesar tus emociones y cuando estás listo para compartir y recibir apoyo. Respetar estos momentos de introspección es fundamental para la sanación.

- Frente a las sombras propias de comportamiento: Reconocer y limitar patrones de comportamiento autodestructivos, como la autocrítica excesiva o la tendencia a evadir responsabilidades, es un acto de autocuidado. Al establecer un límite consciente para frenar estos impulsos, se abre un espacio para la reflexión y el crecimiento, permitiendo actuar desde la empatía y el respeto hacia uno mismo.

Visualiza algunos límites en tu vida

Imagina a una persona que acepta compromisos sociales por miedo a decepcionar a los demás, sacrificando su tiempo de descanso. Con el tiempo,

esta falta de límites la lleva a un estado de agotamiento emocional y ansiedad. Aprender a decir "necesito tiempo para mí" puede ser un primer paso para recuperar su equilibrio y comenzar su proceso de sanación.

Te propongo dos ejercicios prácticos

1. Reflexión sobre tus necesidades emocionales: Encuentra un espacio tranquilo y escribe una lista de tus necesidades emocionales más importantes. Piensa en situaciones recientes en las que sentiste que tus límites se sobrepasaron. Por cada situación, escribe una declaración de límite que te gustaría establecer. Por ejemplo: "Cuando me piden trabajar horas extra sin aviso, necesito decir que no para cuidar mi tiempo personal."
2. Práctica de asertividad: Este ejercicio consiste en practicar frases que expresen tus límites de manera asertiva. Puedes hacerlo frente a un espejo o con un amigo de confianza. Ensaya diciendo "no" de forma firme pero amable, como: "Entiendo que esto es importante para ti, pero en este momento no puedo hacerlo." La idea es encontrar un tono que sea respetuoso y claro, sin justificaciones innecesarias. En suma, el proceso de establecer límites requiere tiempo, paciencia y autocompasión. Es normal enfrentar desafíos y retrocesos en este camino. Lo importante es seguir avanzando, permitiéndonos aprender de cada experiencia. Los ejercicios propuestos

son un punto de partida para comenzar a explorar y fortalecer nuestra capacidad de establecer límites saludables, permitiendo así que el proceso de sanación emocional continúe de manera sostenida. Establecer límites no es un acto de egoísmo, sino una declaración de amor propio. Como dijo Audre Lorde: "Cuidar de mí misma no es un acto de autoindulgencia, es un acto de autocuidado". Al priorizar tu bienestar, no sólo te sanas a ti mismo, sino que también inspiras a otros a hacer lo mismo, construyendo relaciones significativas y equilibradas. Al iniciar este camino no sólo proteges tu salud emocional, sino que también

beneficias las relaciones con los demás, fomentando un ambiente de respeto mutuo. Hoy es un buen día para empezar a establecer tus límites. ¿Cuál será tu primer paso?

Recuerda que esta es una reflexión y no suple la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón; esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Contacto: mi.red.soc@gmail.com**

