

Límites

Los límites físicos se han vuelto normales para todos durante los últimos meses. Estamos más conscientes que nunca de lo que son 6 pies. Es común pensar en la distancia física al escuchar la palabra "límites", pero hay varios tipos de límites que todos merecemos tener. Durante esta difícil etapa, en la cual estamos cerca de la misma persona o personas más que nunca y aún podemos estar trabajando desde casa, establecer y mantener límites saludables es crucial para nuestro bienestar.

Límites físicos

Como se mencionó, establecer límites físicos es una práctica común en estos días. Tenemos la esperanza de que las personas y los extraños mantengan su distancia cuando estemos en la tienda o al regresar al lugar de trabajo. En estos tiempos, es probable que seamos más conscientes de nuestro propio espacio personal o "burbuja". Esto puede haber parecido diferente, aunque algo similar, en el pasado cuando le decíamos a alguien que preferíamos un apretón de manos en vez de un abrazo. Sin embargo, los límites físicos saludables son mucho más que no dejar que alguien se acerque demasiado a nuestro cuerpo. Los límites físicos incluyen otras cosas que nos hacen sentir bien físicamente, como la necesidad de descansar cuando estamos cansados o comer cuando tenemos hambre. Los límites físicos, en pocas palabras, representan todos los hábitos que practicamos para que nuestro cuerpo se sienta cómodo, cuidado y seguro.

Límites emocionales

Los límites emocionales pueden ser violados fácilmente durante tiempos como estos, cuando estamos cerca de la misma persona durante un largo período de tiempo. Las tensiones y el estrés aumentan, lo que puede hacer que alguien no respete los sentimientos de la otra persona. Violar los límites emocionales de alguien incluye menospreciar los sentimientos de alguien, asumir que sabemos los sentimientos de alguien, desahogarnos con alguien sin permiso y también compartir nuestros pensamientos y sentimientos en exceso con los niños.

Es cierto que esta es una etapa donde resulta especialmente difícil saber qué representa el compartir en exceso con los niños. Se están produciendo muchas situaciones difíciles en el mundo, y explicarles todo esto a los niños puede resultar confuso. Es común no querer que los niños se sientan tristes o asustados, pero también sabemos que pueden leer o escuchar lo que sucede de otras fuentes. Explicarles los problemas que ocurren en nuestro mundo a los niños en un lenguaje apropiado para su edad puede cultivar preguntas, respuestas y validaciones importantes de cualquier sentimiento que puedan tener. También puede ser útil normalizar los sentimientos negativos y modelar un afrontamiento saludable. Recuerde, los niños también tienen su propio conjunto de emociones y límites emocionales, aunque pueden no haber desarrollado la habilidad de autorregularse todavía.

Límites de tiempo

Es posible que no sienta que tiene suficientes horas en el día. El trabajo, la escuela, el cuidado de los miembros de la familia, el cuidado de las mascotas, el cuidado de uno mismo y muchas otras cosas consumen nuestra vida diaria. Priorizar puede parecer imposible y agotador. Tener límites de tiempo significa priorizar nuestro tiempo, a la medida posible, para asegurarnos de no comprometernos con más cosas de las que en verdad podemos completar. Esto significa que puede reservar 10 minutos para usted mismo cada día o 10 minutos para pasar tiempo de uno a uno con un ser querido. Está bien decir

que no puede asistir a una reunión. Está bien decir que solo puede hablar por teléfono 15 minutos. Está bien decir que va a apagar su computadora portátil de trabajo al final de su día de trabajo y no regresar a ella hasta mañana.

Límites intelectuales

Las ideas y opiniones de otros pueden parecer imposibles de escuchar a veces, especialmente si hay dos lados muy opuestos. Los límites intelectuales le dan importancia y respeto a nuestros pensamientos, ideas y opiniones. Es probable que alguna vez haya experimentado un desacuerdo que parecía no ir a ninguna parte, y es posible que haya entendido que ninguna de las personas iba a cambiar de opinión sobre el tema discutido. Este desacuerdo podría parecer saludable si lo vemos como una clase de debate donde ambas partes tienen tiempo para compartir su opinión en un asunto que no perjudica a la otra persona. Sin embargo, este desacuerdo también podría parecer tóxico cuando las tensiones son altas, podría producir ira y es probable que incluya menosprecio. Cerrar las violaciones de los límites intelectuales les da permiso a ambas personas para detener la conversación. Si se siente doloroso o dañado, verbalice que debe terminar.

Los límites son importantes en **todas** las relaciones. Hay otras categorías de límites sobre las que los animo a que se eduquen, para que puedan tener una idea completa de sus necesidades y niveles de comodidad. Es posible que haya estado cerca de ciertas personas durante mucho tiempo en este momento, o puede estar viendo personas nuevamente después de un largo período de aislamiento. De cualquier manera, este es un buen momento para aprender más sobre nuestros límites. También es útil preguntarle a la gente sobre los suyos.

Meghan Zeien, LMSW

Esta publicación fue inspirada en una explicación más detallada sobre límites en el artículo de Mindbodygreen "[6 tipos de límites que merece tener \(y cómo mantenerlos\)](#)" por Elizabeth Earnshaw, LMFT.