**Setting Healthy Boundaries**

**By : Kelsey Ericah Ang**

**Editor : Health Outlook**

**Weekly Contributor : Well-being**

**Co-editors : Astrid Craig, Hailey de Fermery & Jaedalynn Hall**

En el mundo acelerado e interconectado de hoy, a muchos de nosotros nos resulta difícil decir "no" o establecer límites cuando se trata del trabajo, las relaciones y las obligaciones diarias. Ya sea respondiendo correos electrónicos a altas horas de la noche, asistiendo a eventos sociales que no nos interesan, o asumiendo tareas adicionales en el trabajo, a veces puede parecer que nunca hay una distinción clara entre lo que se espera de nosotros y lo que realmente estamos dispuestos o somos capaces de hacer. Aquí es donde entra en juego el establecer límites saludables.

Al principio, establecer límites puede resultar incómodo, especialmente para quienes buscan agradar a los demás o temen el conflicto y el rechazo. Podemos preocuparnos de que decir "no" cause decepción o tense nuestras relaciones. Sin embargo, es importante recordar que los límites no se tratan de excluir a los demás, sino de fomentar el respeto mutuo. Al establecer límites claros, creamos una base para interacciones más honestas y significativas. Podemos priorizar nuestras necesidades sin culpa y, a su vez, estar más presentes para quienes nos rodean.

Establecer límites saludables es un proceso continuo que requiere práctica, paciencia y autoconciencia. Implica entender nuestros propios límites, comunicarlos de manera efectiva y ser consistentes al aplicarlos. Aunque en ocasiones puede ser un desafío, especialmente en entornos que fomentan el exceso de trabajo o la dependencia, establecer límites es esencial para mantener el equilibrio en nuestras vidas. En última instancia, los límites saludables conducen a relaciones más sanas y sostenibles con nosotros mismos y con los demás, ayudándonos a llevar una vida más plena e intencional.