

¿Qué pasaría si dejaras de lado lo que se espera de ti?

Más allá de los roles

Más allá de los roles: **cómo vivir *siendo simplemente tú.***

Marzo es un mes donde **celebramos tanto a las mujeres como a los padres**, pero más allá de estos roles tradicionales, este mes es una buena oportunidad para reflexionar sobre **lo que realmente significa ser tú.**

Las expectativas sobre lo que "deberíamos ser" o "cómo deberíamos comportarnos" a veces nos limitan y **nos alejan de nuestra esencia.** En lugar de seguir lo que se espera de nosotros, ¿qué tal si dejamos espacio para lo que realmente nos define?

Este mes, queremos recordarte que **no tienes que encajar en moldes predeterminados.** Es momento de dejar las expectativas a un lado y empezar a **abrazar lo que te hace único** (y sin juicios). No importa si eres hombre o mujer, padre o madre, hermano o hermana... **lo importante es que seas tú,** de la manera que mejor te haga sentir.

Borrador emocional

Toca quitarse las etiquetas. Te proponemos un ejercicio:

- **Piensa en las expectativas** que tienes sobre ti mismo/a.
- ¿Cuáles de esas expectativas **te definen** y cuáles **te limitan**?
- ¿**Qué sería lo primero que cambiarías** si no tuvieras miedo al juicio?

Darte cuenta de que **no tienes que cumplir con las expectativas**, te da espacio para ser más tú. Este ejercicio te ayuda a liberarte de lo que no te define y enfocarte en lo que realmente importa.

Y si quieres seguir conociéndote un poquito más...

Te contamos más sobre cómo las expectativas sociales nos moldean y qué podemos hacer para evitarlo. Aquí te dejamos un artículo sobre luchar contra los estándares de perfección.

[Descúbrelo aquí](#)

Si te perdiste alguna de nuestras anteriores píldoras, no te preocupes, puedes acceder a través de [aquí](#).