Cuadernillo sobre comunicación asertiva y límites

Herramientas prácticas para expresar lo que necesitas sin dejar de ser tú.

Gema Crespo Psicóloga

Índice

1. Introducción

2. ¿Qué es una comunicación sana? Estilos comunicativos.

3. ¿Qué son los límites?

4. Los derechos asertivos

5. Antes de comunicar.

6. Cómo expresar un límite

7. Aprender a decir "no"

8. ¿Qué hacer cuando aparece la culpa?

9. Empezar a comunicarte de forma asertiva

10. Frases para recordar

1. Introducción

Comunicar no debería ser tan difícil… ¿o sí?

Desde que nacemos nos comunicamos. Antes incluso de aprender a hablar, lloramos, sonreímos, señalamos o buscamos la mirada de quienes nos cuidan. La comunicación forma parte de nuestra naturaleza y, sin embargo, es una de las habilidades que más conflictos genera a lo largo de la vida.

Muchas personas llegan a terapia convencidas de que tienen un problema de ansiedad, autoestima o pareja, cuando en realidad una parte importante del malestar tiene que ver con algo mucho más cotidiano: no saber expresar lo que sienten, lo que necesitan o lo que les molesta.

Comunicar no consiste únicamente en hablar. También implica escuchar, poner límites, pedir ayuda, tolerar el desacuerdo y aceptar que no siempre podremos controlar cómo reaccionan los demás.

La buena noticia es que la comunicación no es un rasgo con el que se nace. Es una habilidad que puede aprenderse y entrenarse.

Idea clave

No se trata de aprender a hablar más, sino de aprender a comunicarte sin dejar de ser tú.

¿Por qué nos cuesta tanto comunicar?

Si comunicar es algo tan natural, ¿por qué a veces resulta tan complicado?

La respuesta suele encontrarse en nuestra historia personal.

Quizá creciste en un entorno donde expresar emociones era motivo de crítica. Tal vez aprendiste que decir "no" era egoísta, que pedir ayuda era una señal de debilidad o que era mejor evitar los conflictos para mantener la paz.

Con el tiempo, esas experiencias se convierten en reglas internas que seguimos sin cuestionarnos.

Algunos ejemplos son:

- "No quiero molestar."
- "Seguro que estoy exagerando."
- "Es mejor callarme."
- "Si digo lo que pienso, se enfadará."
- "Tengo que agradar a todo el mundo."

Aunque estas ideas puedan parecer protectoras, muchas veces terminan alejándonos de los demás y de nosotros mismos.

Pequeña reflexión

Piensa en una conversación que llevas tiempo evitando.

¿Qué es lo que realmente te impide tenerla?

El precio de no decir lo que pensamos.

Callarse puede ofrecer un alivio inmediato. Evitamos una discusión, una mala cara o el miedo al rechazo. Sin embargo, lo que no se expresa no desaparece.

Las emociones que se guardan suelen transformarse en resentimiento, frustración, ansiedad o distancia emocional. Poco a poco empezamos a sentir que los demás no nos entienden, cuando en realidad nunca han tenido la oportunidad de conocer lo que necesitábamos.

Callarse constantemente también tiene un coste en la autoestima. Cada vez que silenciamos nuestras necesidades, enviamos un mensaje a nuestro cerebro:

"Lo que siento no es tan importante."

Con el tiempo, esa idea puede convertirse en una forma de relacionarnos con nosotros mismos.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué cosas suelo callarme?
- ¿Qué intento evitar cuando me callo?
- ¿Qué estoy pagando por mantener ese silencio?

El mito de "Si me quiere/conoce, debería saberlo"

Es una de las creencias más frecuentes en las relaciones.

Esperamos que la otra persona adivine cuándo estamos mal, qué necesitamos o qué nos ha dolido. Cuando eso no ocurre, solemos interpretar que no le importamos lo suficiente. Pero la realidad es diferente.

Recordatorio: Las personas no podemos leer la mente.

Cada uno interpreta el mundo desde su propia historia, sus experiencias y su forma de comunicarse. Lo que para ti es una señal evidente, para otra persona puede pasar completamente desapercibido.

Esperar que alguien adivine nuestras necesidades suele generar decepción, mientras que expresarlas de forma clara aumenta enormemente las posibilidades de ser comprendidos.

Comunicar una necesidad no garantiza que siempre vaya a ser satisfecha, pero sí permite que la otra persona tenga la oportunidad de conocerla.

Idea clave

El amor no da poderes para leer la mente. Las relaciones sanas se construyen hablando, no adivinando.

Antes de continuar:

Este cuadernillo no pretende enseñarte a ganar discusiones ni a convencer a los demás. Su objetivo es ayudarte a comunicarte con mayor claridad, expresar tus necesidades con respeto y construir relaciones en las que no tengas que elegir entre cuidar de los demás o cuidarte a ti.

La finalidad de este documento consiste en dejar de perderte a ti mismo cuando te comunicas con los demás.

2. ¿Qué es exactamente la comunicación saludable?

Cuando pensamos en comunicarnos bien, solemos imaginar una conversación sin conflictos, donde ambas personas se entienden a la perfección. Sin embargo, la comunicación sana no consiste en evitar los desacuerdos, sino en expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos de una forma clara, respetuosa y honesta.

No se trata de decir siempre lo correcto, sino de encontrar un equilibrio entre cuidar la relación y cuidarte a ti.

Muchas veces nos movemos entre distintos estilos de comunicación sin ser plenamente conscientes de ello. Identificar cuál utilizamos con más frecuencia es el primer paso para cambiar aquello que no nos ayuda.

1. Comunicación pasiva

Las personas con un estilo de comunicación pasiva suelen dejar sus propias necesidades en un segundo plano para evitar conflictos o desagradar a los demás.

Con frecuencia les cuesta decir "no", expresar desacuerdo o pedir aquello que necesitan. Aunque aparentemente mantienen la paz, muchas veces terminan sintiéndose frustradas, poco valoradas o con la sensación de que los demás se aprovechan de ellas.

Pensamientos frecuentes

- "No quiero molestar."
- "Da igual, ya me adapto."
- "Seguro que lo mío no es tan importante."
- "Es mejor callarme."

¿Cómo suele expresarse?

- Habla con inseguridad o duda.
- Evita el contacto visual.
- Pide perdón constantemente.
- Cede con facilidad, aunque no quiera.

Consecuencias

- Acumulación de malestar.
- Baja autoestima.
- Resentimiento.
- Relaciones desequilibradas.

2. Comunicación agresiva

En el extremo opuesto encontramos la comunicación agresiva.

En este caso, la persona expresa sus necesidades, pero lo hace sin tener en cuenta las de los demás. El objetivo suele ser imponer su opinión, ganar la discusión o conseguir lo que quiere, aunque eso deteriore la relación.

En muchas ocasiones la agresividad esconde inseguridad, miedo o una gran dificultad para gestionar las emociones.

Pensamientos frecuentes

- "Si no me impongo, nadie me hará caso."
- "Tengo razón."
- "No pienso dejar que se aprovechen de mí."

¿Cómo suele expresarse?

- Eleva el tono de voz.
- Interrumpe.
- Culpa o critica.
- Utiliza amenazas, ironías o descalificaciones.

Consecuencias

- Conflictos frecuentes.
- Distanciamiento emocional.
- Miedo o rechazo por parte de los demás.
- Dificultades para mantener relaciones sanas.

3. Comunicación pasivo-agresiva

Es uno de los estilos más difíciles de identificar.

La persona evita expresar directamente su enfado o su malestar, pero lo manifiesta de forma indirecta mediante silencios, sarcasmos, indirectas o cambios de actitud.

En lugar de decir lo que siente, espera que la otra persona lo adivine.

Pensamientos frecuentes

- "Ya debería darse cuenta."
- "No voy a decir nada."
- "Que se apañe igual que yo."

¿Cómo suele expresarse?

- Respuestas cortantes.
- Ironías.
- Silencios prolongados.
- Indirectas.
- Hacer las cosas de mala gana.

Consecuencias

- Confusión.
- Desgaste en las relaciones.
- Problemas que nunca llegan a resolverse.
- Mucha frustración acumulada.

4. Comunicación asertiva

La comunicación asertiva busca un equilibrio. Consiste en expresar lo que piensas, sientes o necesitas con claridad, respeto y honestidad, sin imponerte a los demás, pero tampoco dejando de lado tus propias necesidades.

Ser asertivo no significa gustar a todo el mundo ni evitar los conflictos. Significa poder decir lo que necesitas, incluso cuando sabes que la otra persona puede no estar de acuerdo.

El asertividad se basa en una idea sencilla:

Mis necesidades son importantes, y las tuyas también.
Me respeto a mí, y a ti también.

¿Cómo suele expresarse?

- Habla con claridad y calma.
- Utiliza mensajes en primera persona ("Yo siento...", "Yo necesito...").
- Escucha activamente.
- Pone límites sin culpabilizar.
- Acepta que puede haber desacuerdo sin convertirlo en un enfrentamiento.

Beneficios

- Relaciones más honestas.
- Mayor autoestima.
- Menor sensación de culpa.
- Mejor resolución de conflictos.
- Más tranquilidad al expresar lo que necesitas.

Ejercicio: ¿Con cuál te identificas más?

No existe una única forma de comunicarnos. Es habitual que utilicemos distintos estilos dependiendo de la persona, el contexto o cómo nos sintamos ese día.

Piensa en tus relaciones más cercanas (pareja, familia, amistades o trabajo) y responde:

1. Cuando algo me molesta, normalmente...

☐ Me lo callo.

☐ Lo digo de forma impulsiva o enfadada.

☐ Lanzo indirectas o espero que la otra persona lo note.

☐ Lo expreso con claridad y respeto.

2. Decir "no" me resulta...

☐ Muy difícil.

☐ Fácil, aunque a veces lo hago de forma brusca.

☐ Evito decirlo directamente.

☐ Puedo hacerlo con respeto, aunque me cueste.

3. Cuando necesito ayuda...

☐ Prefiero arreglármelas solo/a.

☐ La exijo cuando ya estoy saturado/a.

☐ Espero que los demás se den cuenta.

☐ La pido de forma clara.

Reflexiona

- ¿Qué estilo utilizo con más frecuencia?
- ¿Con qué personas me comunico de forma diferente?
- ¿Qué me gustaría cambiar?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para comunicarme de una forma más asertiva?

Idea clave: La asertividad no consiste en hablar perfecto. Consiste en atreverte a expresar quién eres sin dejar de respetar quién tiene delante.

3. ¿En qué consisten los límites?

Una de las mayores dificultades que encontramos al comunicarnos no es saber qué decir, sino sentir que tenemos derecho a decirlo.

Muchas personas han aprendido a priorizar constantemente las necesidades de los demás, hasta el punto de desconectarse de las propias.
Con el tiempo aparecen el agotamiento, la frustración o la sensación de que "siempre doy más de lo que recibo".

Los límites no nacen para alejarnos de las personas. Nacen para proteger aquello que necesitamos para sentirnos bien.

Un límite sano es una forma de decir:

"Te respeto, pero también me respeto a mí."

Definiendo los límites

Los límites son las líneas que marcan hasta dónde estás dispuesto a llegar y qué cosas no quieres aceptar en una relación.

Son una manera de cuidar tu bienestar físico, emocional y mental.

Poner límites significa comunicar qué necesitas, qué esperas y qué comportamientos no estás dispuesto a tolerar.

Los límites pueden ser muy diferentes según la persona y el momento vital. Lo importante es que sean coherentes contigo.

Algunos ejemplos de límites

- No responder mensajes de trabajo fuera de tu horario.
- Decir que no cuando no puedes asumir más responsabilidades.
- Pedir que te hablen con respeto.
- Necesitar tiempo para descansar sin sentir culpa.
- Decidir cuánto tiempo dedicas a determinadas personas.
- Expresar que un comentario te ha hecho daño.

Los límites no son una barrera para impedir que los demás entren en tu vida; son una puerta que tú decides cuándo y cómo abrir.

¿Qué NO son los límites?

Existe mucha confusión sobre este tema.

Poner límites no significa controlar a los demás ni obligarlos a actuar como tú deseas.

Tampoco consiste en levantar un muro para evitar cualquier incomodidad o conflicto.

Los límites NO son...

❌ Castigar.

❌ Amenazar.

❌ Manipular.

❌ Dar ultimátum.

❌ Intentar cambiar la personalidad de otra persona.

❌ Hacer que todo gire alrededor de tus necesidades.

Un límite sano habla de ti, no intenta controlar al otro.

Por ejemplo:

❌ *"No puedes salir con tus amigos."*

✓ *"Si cancelas nuestros planes constantemente, necesitaré replantearme cómo organizamos nuestro tiempo juntos."*

En el primer caso se intenta controlar el comportamiento de la otra persona.

En el segundo, se expresa qué necesitas y cuál será tu decisión si esa situación continúa.

¿Por qué poner límites no te convierte en una mala persona?

Esta es probablemente una de las creencias que más sufrimiento genera. Muchas personas sienten culpa cuando empiezan a poner límites. Temen parecer egoístas o malas personas, decepcionar a alguien o provocar un conflicto.

Pero cuidar de ti no significa dejar de cuidar a los demás. Significa dejar de hacerlo a costa de ti y de tu bienestar. El objetivo no es dejar de hacerlo, si no conseguir hacerlo sin pagar un precio tan alto.

La culpa suele aparecer porque durante años has asociado el valor personal con complacer a otras personas. Cuando comienzas a actuar de forma diferente, tu cerebro interpreta ese cambio como algo peligroso.

Sin embargo, sentir culpa no significa que estés haciendo algo incorrecto.

A menudo significa simplemente que estás haciendo algo diferente.

Además, es importante recordar que las personas acostumbradas a beneficiarse de la ausencia de tus límites probablemente reaccionarán cuando empieces a ponerlos.

Eso no significa que estés actuando mal. Significa que la dinámica de la relación está cambiando.

Recuerda

No eres responsable de cómo reaccionen los demás cuando expresas una necesidad de forma respetuosa. Sí eres responsable de comunicarla con claridad y actuar de forma coherente con ella.

Idea clave

Poner límites puede incomodar a otras personas, pero vivir sin ellos acaba haciéndote daño a ti.

Ejercicio: Los límites que necesito actualmente

Busca un lugar tranquilo y responde con sinceridad.

No pienses en cómo reaccionarán los demás. Piensa únicamente en aquello que necesitas hoy para sentirte mejor.

1. ¿Qué situaciones me generan más desgaste últimamente?

2. ¿Con qué personas me cuesta más decir "no"?

3. ¿Qué estoy permitiendo por miedo al conflicto, al rechazo o a decepcionar?

4. Si pudiera poner un límite esta semana, ¿cuál sería?

5. ¿Cómo podría expresarlo de una forma clara y respetuosa?

"Yo necesito..."

"A partir de ahora..."

Para llevarte contigo

Los límites no alejan a las personas que te quieren de verdad.

Más bien, ayudan a construir relaciones donde ambas partes pueden mostrarse con autenticidad, respeto y seguridad.

Recuerda:

Cada vez que dices "sí" a todo por miedo a decepcionar, corres el riesgo de decirte "no" a ti mismo. Esa renuncia constante tiene un coste. Aprender a poner límites es una forma de recuperar espacio para cuidarte sin dejar de cuidar tus relaciones.

Tarea: Detectando mis dificultades

Checklist:

- Me cuesta decir que no.
- Pido perdón constantemente.
- Evito conflictos.
- Espero que adivinen lo que necesito.
- Acabo explotando.
- Me siento culpable cuando pongo límites.
- Hablo más de lo que realmente pienso.
- Me callo para evitar problemas.

4. Los derechos asertivos

Muchas personas creen que ser asertivo consiste únicamente en aprender a decir las cosas "de la forma correcta". Sin embargo, la asertividad comienza mucho antes: empieza cuando reconoces que tienes derecho a expresar tus necesidades.

A lo largo de nuestra vida vamos incorporando mensajes como:

- "No seas egoísta."
- "No montes un drama."
- "No lleves la contraria."
- "Si quieres que te quieran, tienes que agradar."

Con el tiempo, estas ideas pueden hacer que actuemos como si necesitáramos permiso para expresar una opinión, pedir ayuda o poner un límite.

Los derechos asertivos son un recordatorio de algo muy importante: **todas las personas merecemos ser tratadas con respeto, empezando por nosotros mismos.**

No significan que podamos hacer lo que queramos sin tener en cuenta a los demás. Significan que nuestras necesidades tienen el mismo valor que las de cualquier otra persona.

1. **Tengo derecho a cambiar de opinión**

Cambiar de opinión no es una señal de debilidad ni de incoherencia.

Las personas aprendemos, evolucionamos y adquirimos nuevas experiencias. Es completamente normal que aquello que pensabas hace unos meses ya no represente quién eres hoy.

No tienes la obligación de mantener una decisión solo porque la tomaste en el pasado.

Recuerda: Rectificar también es una forma de crecer.

2. **Tengo derecho a decir "no"**

Decir "no" no te convierte en una persona egoísta.

Cada vez que dices "sí" a algo que realmente no quieres hacer, es posible que estés diciendo "no" a tu descanso, a tu tiempo o a tus propias necesidades.

Un "no" dicho con respeto también es una forma de cuidar la relación, porque evita el resentimiento y la sensación de obligación.

Recuerda: No necesitas estar al límite para tener derecho a descansar.

3. **Tengo derecho a cometer errores**

Nadie aprende sin equivocarse.

Sin embargo, muchas personas viven los errores como una prueba de que no son suficientes.

Equivocarte no disminuye tu valor como persona.

Lo importante no es evitar todos los errores, sino aprender de ellos sin convertirlos en una condena personal.

Recuerda: Puedes responsabilizarte de un error sin castigarte por él.

4. **Tengo derecho a pedir ayuda**

Pedir ayuda no significa ser débil.

Todos necesitamos apoyo en determinados momentos de la vida.

De hecho, permitir que otras personas nos ayuden fortalece los vínculos y nos recuerda que no tenemos que cargar con todo solos.

Aceptar ayuda también es una forma de autocuidado.

Recuerda: Ser independiente no significa hacerlo todo sin nadie.

5. **Tengo derecho a no justificarme constantemente**

Explicar una decisión es una elección.

Justificarla como si necesitaras convencer a todo el mundo no debería ser una obligación.

Puedes decir: *"Hoy no puedo quedar."*

Sin necesidad de añadir una larga lista de explicaciones para demostrar que tu motivo es "suficientemente válido".

Cuantas más justificaciones damos por miedo a decepcionar, más fácil es que la otra persona intente negociar nuestros límites.

Recuerda: Un límite no necesita una defensa impecable para ser legítimo.

Otros derechos asertivos que también mereces recordar

Además de los anteriores, también tienes derecho a:

- Expresar lo que sientes sin sentir vergüenza.
- No saber todas las respuestas.
- Pedir que te traten con respeto.
- Hacer preguntas cuando no has entendido algo.
- Cambiar de decisión en un momento dado.
- Tomarte tiempo antes de responder.
- Priorizar tu bienestar y tus necesidades sin sentir culpa.
- No hacerte responsable de las emociones de los demás.
- Ser tratado con respeto.

Actividad: ¿Qué derechos te cuesta más ejercer?

Lee de nuevo todos los derechos anteriores y elige **los tres que más difíciles te resultan**.

Escríbelos aquí:

1. _____

2. _____

3. _____

Ahora responde:

- ¿Qué aprendiste para sentir que no podías ejercer ese derecho?
- ¿Con qué personas te cuesta más ponerlo en práctica?
- ¿Qué podría cambiar en tu vida si empezaras a ejercerlo con más frecuencia?
- ¿Cuál sería un pequeño paso que podrías dar esta semana?

Para llevarte contigo

Los derechos asertivos no se ganan por portarse bien, por complacer a los demás o por demostrar que eres una buena persona. No son un "premio" que ganarse.

Los tienes por el simple hecho de ser una persona.

La asertividad no consiste en exigir más. Consiste en dejar de renunciar, poco a poco, a aquello que también necesitas para vivir con bienestar y autenticidad.

5. Antes de comunicar

Muchas conversaciones difíciles se complican porque hablamos desde el impulso. Cuando nos sentimos heridos, enfadados o frustrados, es fácil reaccionar sin haber aclarado primero qué nos ocurre realmente. Dedicar unos minutos a responder estas cuatro preguntas puede ayudarte a comunicarte con mayor claridad, seguridad y serenidad.

No se trata de preparar un discurso perfecto, sino de entenderte antes de intentar que la otra persona te entienda.

La regla de las cuatro preguntas

1. ¿Qué siento?

El primer paso es identificar la emoción, no el pensamiento.

A menudo decimos cosas como:

- "Siento que no me valoras."
- "Siento que pasas de mí."

Sin embargo, eso no son emociones, sino interpretaciones sobre la conducta de la otra persona.

Intenta poner nombre a lo que ocurre dentro de ti.

Algunas emociones frecuentes son:

- Tristeza
- Enfado
- Frustración
- Decepción
- Miedo
- Vergüenza
- Culpa
- Soledad
- Inseguridad
- Alegría
- Ilusión

Preguntas que pueden ayudarte:

- ¿Qué emoción aparece cuando pienso en esta situación?
- ¿Qué intensidad tiene del 1 al 10?
- ¿Dónde la noto en mi cuerpo?

2. ¿Qué necesito?

Detrás de cada emoción suele existir una necesidad.

Por ejemplo:

Emoción	Posible necesidad
Tristeza	Cercanía, apoyo, consuelo
Enfado	Respeto, justicia, límites
Miedo	Seguridad, estabilidad
Frustración	Comprensión, colaboración
Soledad	Conexión, compañía

No siempre necesitamos que la otra persona cambie. A veces necesitamos descansar, poner límites, pedir ayuda o simplemente sentirnos escuchados.

Pregúntate:

- ¿Qué me haría sentir mejor?
- ¿Qué estoy echando en falta?
- ¿Qué necesito cuidar de mí en este momento?

3. ¿Qué quiero pedir?

Una vez identificada la necesidad, conviene transformarla en una petición concreta.

Las personas no pueden adivinar lo que necesitamos, y las peticiones vagas suelen generar confusión.

En lugar de decir:

"Quiero que cambies."

Puedes decir:

- "Me gustaría que cuando llegues tarde me avisaras."
- "Necesito que me escuches durante unos minutos sin interrumpirme."
- "¿Podrías ayudarme con esta tarea esta semana?"

Una buena petición suele ser:

- específica;
- concreta;
- realista;
- respetuosa;
- formulada en positivo (qué sí quieres que ocurra).

4. ¿Qué estoy dispuesto a aceptar?

Esta es probablemente la pregunta más olvidada y una de las más importantes.

Comunicar no garantiza conseguir exactamente lo que queremos. La otra persona también tiene necesidades, límites y libertad para decidir.

Antes de iniciar la conversación, piensa:

- ¿Qué respuestas podría recibir?
- ¿Qué concesiones puedo hacer?
- ¿Qué límites no estoy dispuesto a cruzar?
- Si la otra persona dice que no, ¿cómo quiero responder?

Tener claro esto ayuda a evitar discusiones interminables y a mantener la calma incluso cuando la respuesta no es la esperada.

Situación que quiero hablar:

1. ¿Qué siento?

2. ¿Qué necesito?

3. ¿Qué quiero pedir?

4. ¿Qué estoy dispuesto a aceptar?

Mi objetivo en esta conversación es...

Quiero recordar que...

Idea clave: Antes de intentar expresar tu mensaje, dedica unos minutos a escucharte. Cuanto más claro tengas lo que sientes, necesitas y quieres pedir, más probable será que puedas comunicarte de forma firme, respetuosa y auténtica. No puedes controlar la respuesta de la otra persona, pero sí la claridad y la coherencia con las que expresas tus necesidades.

En el terreno de la comunicación no existen ni protocolos ni tiempos, puedes tomarte el tiempo que necesites y hacerlo a tu manera, darle las vueltas necesarias y ponerle un punto de creatividad puede serte de mucha ayuda.

6. Cómo expresar un límite

Poner un límite no consiste en encontrar las palabras perfectas. Consiste en expresar con claridad qué necesitas y qué estás dispuesto a hacer para cuidar de ti.

Muchas veces evitamos poner límites porque pensamos que la otra persona se enfadará, que pareceremos egoístas o que no sabremos explicarnos bien. Como consecuencia, acabamos callándonos... hasta que el malestar se acumula y terminamos explotando.

La buena noticia es que no hace falta ser un gran comunicador para expresar un límite de forma sana. Tener una estructura sencilla puede ayudarte a ordenar tus ideas y transmitir tu mensaje con más seguridad.

Una fórmula sencilla

Cuando necesites expresar un límite, puedes seguir esta secuencia:

Cuando ocurre... Describe el comportamiento concreto que te ha molestado.

Habla de hechos, no de etiquetas.

❌ "Eres un irresponsable."

✓ "Cuando llegas más de media hora tarde sin avisar..."

Yo me siento...

Habla de tus emociones.

No culpes. Explica cómo te afecta esa situación.

✓ "...yo me siento frustrado/a."

✓ "...me siento poco tenido/a en cuenta."

✓ "...me siento agobiado/a."

Porque necesito...

Explica cuál es la necesidad que hay detrás de esa emoción.

Toda emoción suele señalar una necesidad.

✓ "...porque necesito organización."

✓ "...porque necesito sentir que mi tiempo también se respeta."

✓ "...porque necesito descansar."

Me gustaría que...

Haz una petición concreta. No esperes que la otra persona adivine qué esperas de ella.

✓ "...me gustaría que, si vas a llegar tarde, me avisaras."

✓ "...me gustaría que antes de hacer planes lo habláramos."

✓ "...me gustaría que respetaras cuando te digo que necesito descansar."

La fórmula completa

Cuando ocurre...

Yo me siento...

Porque necesito...

Me gustaría que...

No es una plantilla rígida, sino una guía para ayudarte a comunicarte de forma clara y respetuosa.

Ejemplos prácticos

Ejemplo 1. Llegadas tarde

Cuando llegas tarde y no me avisas, me siento frustrada porque necesito que mi tiempo también sea respetado. Me gustaría que, si ves que no vas a llegar a la hora, me lo comunicaras.

Ejemplo 2. Mensajes fuera del horario laboral

Cuando recibo mensajes de trabajo por la noche, me cuesta desconectar porque necesito separar mi tiempo personal del laboral. Me gustaría responderlos al día siguiente dentro de mi horario de trabajo.

Ejemplo 3. Comentarios sobre el físico

Cuando haces comentarios sobre mi cuerpo, aunque sean en tono de broma, me siento incómodo porque necesito sentirme respetado. Me gustaría que dejaras de hacer ese tipo de comentarios.

Ejemplo 4. Reparto de tareas en casa

Cuando soy yo quien acaba organizándolo todo, me siento sobrecargada porque necesito que las responsabilidades sean compartidas. Me gustaría que nos repartiéramos las tareas de una forma más equilibrada.

Ejemplo 5. Familia

Cuando vienes a casa sin avisar, me siento incómodo porque necesito saber con antelación cuándo voy a recibir visitas. Me gustaría que me avisaras antes de venir.

Ejemplo 6. Amistades

Cuando cancelas nuestros planes en el último momento de forma repetida, me siento decepcionada porque necesito sentir que mi tiempo también es importante. Me gustaría que, si no estás seguro de poder quedar, me lo dijeras antes.

Ejemplo 7. Pareja

Cuando estamos hablando y miras constantemente el móvil, me siento poco escuchada porque necesito sentir que ese momento es importante para los dos. Me gustaría que pudiéramos dejar el móvil mientras hablamos.

Ejemplo 8. Un límite contigo mismo

Los límites no solo se ponen hacia los demás.

También podemos necesitarlos con nosotros mismos.

Cuando llevo varios días sin descansar por intentar llegar a todo, me siento agotado porque necesito cuidar mi salud. Me gustaría empezar a reservar un rato cada día para desconectar sin sentir culpa.

¿Y si la otra persona se enfada? Cuando aparece el miedo al conflicto.

La realidad es que esa posibilidad existe.

Poner un límite no garantiza que la otra persona esté de acuerdo con él.

Lo que sí puedes hacer es comunicarlo con respeto, escuchar su punto de vista y mantenerte firme si ese límite es importante para tu bienestar.

Recuerda:

- No eres responsable de las emociones de los demás.
- Sí eres responsable de la forma en la que expresas lo que necesitas.
- Una reacción negativa no significa que el límite sea incorrecto.

A veces, cuando una persona se molesta porque empiezas a poner límites, no está reaccionando al límite en sí, sino al cambio en una dinámica a la que estaba acostumbrada (y hasta es posible que se beneficiara)

Ejercicio: Escribe tu propio límite

Piensa en una situación real que estés viviendo actualmente y completa la siguiente plantilla:

Cuando...

Yo me siento...

Porque necesito...

Me gustaría que...

Reflexiona

- ¿Cómo te has sentido al escribir este límite?
- ¿Qué parte te ha resultado más difícil?
- Si tuvieras que comunicarlo esta semana, ¿qué necesitarías para sentirte más seguro/a?

Idea clave: Un límite bien expresado no busca controlar a la otra persona. Busca explicar con honestidad qué necesitas para cuidar de ti y de la relación.

7. Aprender a decir "no"

Para muchas personas, decir **"no"** resulta mucho más difícil de lo que parece. El miedo a decepcionar, generar un conflicto o ser rechazados hace que aceptemos compromisos que no queremos, asumamos responsabilidades que no nos corresponden o dejemos nuestras propias necesidades en un segundo plano.

Sin embargo, **cada vez que dices "sí" a algo que realmente no quieres, también estás diciendo "no" a algo importante para ti**: a tu tiempo, a tu descanso, a tus prioridades o a tu bienestar.

Aprender a decir "no" no consiste en ser egoísta, sino en **poner límites saludables**. Los límites no alejan a las personas; ayudan a construir relaciones más sinceras, equilibradas y respetuosas.

¿Por qué cuesta tanto decir "no"?

Cada persona tiene sus propios motivos, pero algunos de los más frecuentes son:

- Miedo a que la otra persona se enfade.
- Necesidad de agradar o de caer bien.
- Sentimiento de culpa.
- Creencia de que decir "no" es ser egoísta.
- Miedo al rechazo o al abandono.
- Costumbre de priorizar siempre las necesidades de los demás.

Pregúntate:

- ¿Qué temo que ocurra si digo que no?
- ¿Ese miedo se basa en hechos o en suposiciones?
- ¿Qué precio pago por decir siempre que sí?

Lo que ocurre cuando nunca dices "no"

Cuando evitar el conflicto se convierte en una costumbre, suelen aparecer consecuencias como:

- Sobrecarga y agotamiento.
- Resentimiento hacia los demás.
- Sensación de que no respetan tu tiempo.
- Pérdida de autoestima.
- Relaciones poco equilibradas.
- Falta de tiempo para ti y para lo que realmente valoras.

Con frecuencia, el problema no es que los demás pidan demasiado, sino que nosotros hemos aprendido a decir que sí incluso cuando necesitamos decir que no.

Un "no" también puede ser amable y necesario

Ser asertivo no significa responder con frialdad o dureza. Puedes negarte a una petición siendo respetuoso, empático y amable al mismo tiempo.

La clave es **no justificarte en exceso**.

Observa la diferencia:

❌ *"Lo siento muchísimo, es que esta semana voy fatal, además tengo mil cosas, ojalá pudiera..."*

✓ *"Gracias por pensar en mí, pero esta vez no puedo."*

Cuantas más explicaciones damos para intentar convencer a la otra persona, más fácil es que la conversación se convierta en una negociación.

Formas de decir "no"

No existe una única manera correcta. Algunas opciones son:

Cuando simplemente no quieres

"Prefiero no hacerlo."

"Esta vez voy a decir que no."

Cuando no tienes tiempo

"Ahora mismo no puedo comprometerme con eso."

"Tengo otras prioridades y no puedo asumir más."

Cuando necesitas pensarlo

"Déjame mirarlo y te respondo mañana."

Darte tiempo también es una forma de poner límites.

Cuando quieres ofrecer una alternativa

"No puedo ayudarte hoy, pero sí la semana que viene."

"Yo no puedo hacerlo, aunque quizá puedas preguntarle a otra persona."

Recuerda que ofrecer alternativas es una elección, no una obligación.

Si insisten...

Algunas personas aceptarán tu respuesta con facilidad. Otras insistirán, negociarán o intentarán hacerte sentir culpable.

En esos casos, recuerda que **no necesitas encontrar un argumento perfecto para que tu decisión sea válida**.

Puedes repetir tu mensaje con calma, sin entrar en una discusión.

Por ejemplo:

Persona: "Venga, solo será un momento."

Respuesta: "Lo entiendo, pero igualmente no puedo."

Persona: "¿Seguro?"

Respuesta: "Sí, gracias por entenderlo."

Esta técnica se conoce como **“el disco rayado”**; repetir tu límite de forma tranquila y consistente, sin justificarte una y otra vez, simplemente mantenerte firme en la decisión.

Ejercicio: Mi primer "no"

Piensa en una situación reciente en la que dijiste "sí", aunque en realidad querías decir "no".

¿Qué ocurrió?

¿Qué pensaste en ese momento?

¿Qué temías que pasara si te negabas?

¿Cómo podrías responder de forma más asertiva la próxima vez?

Escribe aquí tu frase:

Idea clave

Cada "no" dicho con respeto es un "sí" a tu bienestar, a tu tiempo y a tus necesidades. Poner límites no significa querer menos a los demás; significa empezar a cuidarte también a ti.

Técnicas que nos ayudan a mantener nuestros límites:

1. La técnica del disco rayado

La **técnica del disco rayado** es una estrategia de comunicación asertiva que consiste en **repetir tu mensaje o tu límite de forma tranquila, clara y constante**, sin entrar en discusiones, justificaciones interminables o intentos de convencer a la otra persona.

Su nombre hace referencia a los antiguos discos de vinilo que, cuando se rayaban, repetían el mismo fragmento una y otra vez. De la misma manera, tú repites tu mensaje sin cambiarlo cada vez que la otra persona intenta presionarte.

Esta técnica es especialmente útil cuando alguien:

- Insiste después de que ya has dicho que no.
- Intenta hacerte sentir culpable.
- Cambia de argumento para convencerte.
- No respeta tus límites.
- Presiona para que tomes una decisión inmediata.

El objetivo no es "ganar" la conversación, sino **mantener tu posición con calma y firmeza**, evitando entrar en una discusión que probablemente no llevará a ninguna parte.

¿Cómo utilizarla?

1. Expresa tu decisión de forma clara.
2. Si la otra persona insiste, repite el mismo mensaje con pocas variaciones.
3. Mantén un tono tranquilo y respetuoso.
4. Evita justificarte una y otra vez.

Recuerda: **no necesitas encontrar nuevos argumentos para que tu decisión sea válida.**

Ejemplo 1: Un favor que no puedes hacer

Persona: ¿Puedes cubrirme el turno este sábado?

Tú: Lo siento, este sábado no puedo.

Persona: Pero solo serán unas horas.

Tú: Lo entiendo, pero este sábado no puedo.

Persona: Es que no tengo a nadie más.

Tú: Entiendo que sea una situación complicada, pero este sábado no puedo ayudarte.

Ejemplo 2: Presión para salir

Amigo: Venga, sal un rato.

Tú: Gracias, pero hoy prefiero quedarme en casa.

Amigo: Siempre dices que no.

Tú: Puede ser, pero hoy prefiero quedarme en casa.

Amigo: Solo una hora.

Tú: Gracias por insistir, pero hoy me voy a quedar en casa.

Ejemplo 3: En consulta

Paciente: ¿Podrías atenderme solo cinco minutos más?

Profesional: Entiendo que quieras comentarlo, pero hoy tenemos que terminar aquí.

Paciente: Es que es importante.

Profesional: Lo comprendo. Precisamente por eso prefiero dedicarle el tiempo que merece en la próxima sesión.

Errores frecuentes

❌ Cambiar constantemente de explicación.

❌ Inventar excusas para justificar el "no".

❌ Acabar cediendo solo porque la otra persona insiste.

❌ Elevar el tono o responder con enfado.

La fuerza de esta técnica está precisamente en **la calma, la coherencia y la repetición**.

Recuerda

Cuando alguien insiste repetidamente, es fácil sentir que debemos seguir dando explicaciones. Sin embargo, **una decisión no necesita ser debatida para ser legítima**. Repetir tu mensaje de forma serena transmite seguridad y ayuda a proteger tus límites sin dañar la relación.

Ser firme no es ser inflexible; es mantenerte coherente con tus necesidades mientras sigues tratando a la otra persona con respeto.

2. La técnica del sándwich

La **técnica del sándwich** consiste en comunicar un mensaje difícil o una crítica combinando tres elementos:

1. Un aspecto positivo o un reconocimiento sincero.
2. El mensaje que necesitas expresar.
3. Un cierre positivo o una muestra de confianza en la relación.

Su objetivo no es "endulzar" la realidad ni manipular a la otra persona, sino facilitar que el mensaje sea mejor recibido sin perder claridad.

Es especialmente útil cuando quieres hacer una petición, dar una opinión delicada o expresar un desacuerdo con alguien con quien deseas cuidar la relación.

La estructura

Reconocimiento → Mensaje → Cierre positivo

Con un compañero de trabajo

"Me gusta mucho trabajar contigo y valoro todo lo que aportas al equipo. Quería comentarte que, cuando las tareas se entregan fuera de plazo, me resulta difícil organizar mi trabajo. Estoy seguro de que, si nos coordinamos mejor, podremos trabajar mucho más cómodos."

Con una amistad

"Me encanta pasar tiempo contigo. Últimamente he sentido que cancelas nuestros planes con poca antelación y eso me ha hecho sentir un poco decepcionada. Me gustaría que pudiéramos avisarnos con más tiempo porque valoro mucho nuestra amistad."

Cuidado con...

La técnica del sándwich pierde eficacia cuando el reconocimiento inicial no es auténtico o se utiliza únicamente para suavizar una crítica.

No se trata de disfrazar el mensaje, sino de expresar tanto lo positivo como aquello que necesitas comunicar.

Idea clave

Puedes expresar una crítica sin atacar a la persona. Reconocer lo positivo no resta importancia a tu mensaje; simplemente ayuda a que la conversación sea más respetuosa y constructiva.

3. La técnica del banco de niebla

La **técnica del banco de niebla** consiste en **aceptar la parte de verdad que pueda haber en una crítica sin entrar en una discusión ni sentir la necesidad de defenderte continuamente**.

Imagina un banco de niebla: cuando alguien intenta atravesarlo con fuerza, la niebla no lucha ni se enfrenta; simplemente permanece ahí. Del mismo modo, esta técnica ayuda a reducir el conflicto evitando responder desde la defensividad.

No significa dar la razón en todo, sino reconocer aquello que puede ser cierto sin renunciar a tu propio punto de vista.

Es especialmente útil cuando alguien critica, juzga o intenta provocarte.

¿Cómo utilizarla?

1. Escucha la crítica.
2. Identifica si existe alguna parte que pueda ser cierta.
3. Reconócela con calma.
4. No entres en una discusión para demostrar que tienes razón.

Ejemplos

Ejemplo 1

Persona: "Siempre llegas tarde."

Respuesta defensiva:

"¡Eso no es verdad! Tú también llegas tarde muchas veces."

Banco de niebla:

"Es verdad que últimamente he llegado tarde en varias ocasiones."

Ejemplo 2

Persona: "Eres demasiado sensible."

Respuesta:

"Puede que algunas situaciones me afecten más que a otras personas."

Ejemplo 3

Persona: "No deberías decir que no tan a menudo."

Respuesta:

"Entiendo que desde tu punto de vista pueda parecerte así."

Ejemplo 4

Persona: "Tu informe podría estar mejor."

Respuesta:

"Es posible que tenga aspectos que pueda mejorar."

¿Qué consigue esta técnica?

Cuando dejamos de defendernos automáticamente, muchas discusiones pierden intensidad. En lugar de responder con un "no es verdad", respondemos con calma, mostrando seguridad y reduciendo la necesidad de convencer a la otra persona.

Esto no implica aceptar críticas injustas ni permitir faltas de respeto. Si una crítica es ofensiva o pretende humillarte, puedes combinar esta técnica con un límite claro.

Por ejemplo:

Persona: "Eres un desastre."

Respuesta: "Puede que en esta ocasión haya cometido un error, pero no voy a continuar una conversación si me hablas de esa manera."

Idea clave

Aceptar una parte de verdad no significa darte la razón en todo. Significa demostrar que no necesitas defender tu valor personal cada vez que alguien te critica. La verdadera seguridad no consiste en ganar todas las discusiones, sino en elegir cuáles merece la pena tener.

8. Qué hacer si aparece la culpa

Uno de los mayores obstáculos para comunicar de forma asertiva no es únicamente saber qué decir. Es aprender a soportar la culpa que aparece después de haberlo comunicado.

Muchas personas consiguen poner un límite por primera vez y, apenas unos minutos después, empiezan a pensar:

"Quizá he sido demasiado duro."

"A lo mejor debería haber dicho que sí."

"No quiero que piense que soy egoísta."

Si esto te ocurre, no significa que hayas hecho algo mal. Significa que estás cambiando una forma de relacionarte que probablemente llevas muchos años practicando. La culpa no siempre es una señal de que hayas actuado incorrectamente. A veces es simplemente la señal de que estás haciendo algo diferente.

Culpa sana y culpa aprendida

No toda la culpa es igual. Aprender a distinguir entre una y otra puede ayudarte a decidir si necesitas reparar un daño… o simplemente tolerar una emoción incómoda.

Culpa sana

Aparece cuando realmente hemos actuado en contra de nuestros valores o hemos hecho daño a otra persona. Tiene una función social y aparece para reparar un daño causado a otro en un momento dado.

Su función es ayudarnos a reparar el error y aprender de él.

Por ejemplo:

- Has hablado de forma despectiva a alguien.
- Has incumplido un compromiso importante sin responsabilizarte.
- Has herido a otra persona y reconoces que podrías haber actuado mejor.

En estos casos, la culpa cumple una función útil.

Nos invita a reflexionar, pedir disculpas si es necesario y hacer las cosas de otra manera en el futuro.

Culpa aprendida o irracional

Es la culpa que aparece cuando haces algo completamente legítimo, pero que durante años has aprendido que "está mal" por que tal vez no se te ha permitido o hasta puede que se te haya castigado de alguna manera por ello.

Por ejemplo:

- Decir "no".
- Priorizar tu descanso.
- Pedir ayuda.
- No estar disponible siempre.
- Expresar una necesidad.
- Poner un límite.

En estos casos no has hecho daño a nadie a nivel objetivo. Simplemente has dejado de actuar como los demás esperaban o como tú mismo habías aprendido que debías actuar.

La emoción aparece porque tu cerebro interpreta ese cambio como una amenaza para el vínculo, aunque objetivamente no lo sea.

Pregúntate:

¿Estoy sintiendo culpa porque he actuado en contra de mis valores o porque estoy rompiendo una costumbre?

¿Por qué poner límites genera tanta incomodidad?

Porque cambia el equilibrio de las relaciones y la posición que hemos mantenido en ellas e incluso a veces podemos sentir que dice algo negativo de nosotros.

Si durante mucho tiempo has estado disponible para todo el mundo, es normal que algunas personas se sorprendan cuando empiezas a poner límites.

Incluso pueden mostrar enfado, decepción o intentar convencerte de que cambies de opinión. Eso no significa que tu límite sea incorrecto.

Significa que la relación está adaptándose a una nueva forma de funcionar desde el respeto mutuo.

La realidad es que poner límites implica enfrentarte a varios miedos muy humanos:

- Miedo a decepcionar.
- Miedo al rechazo.
- Miedo al conflicto.
- Miedo a que dejen de quererte.
- Miedo a parecer egoísta.

Lo que te puedo asegurar es que la incomodidad forma parte del proceso. No desaparece antes de poner límites. Desaparece, poco a poco, después de practicarlos.

¿Cómo tolerar la culpa sin renunciar a tus límites?

La culpa no siempre necesita ser eliminada.

A veces solo necesita ser acompañada mientras haces algo que sabes que es importante para ti.

1. Ponle nombre

En lugar de decir:

"He hecho algo mal."

Prueba con:

"Estoy sintiendo culpa."

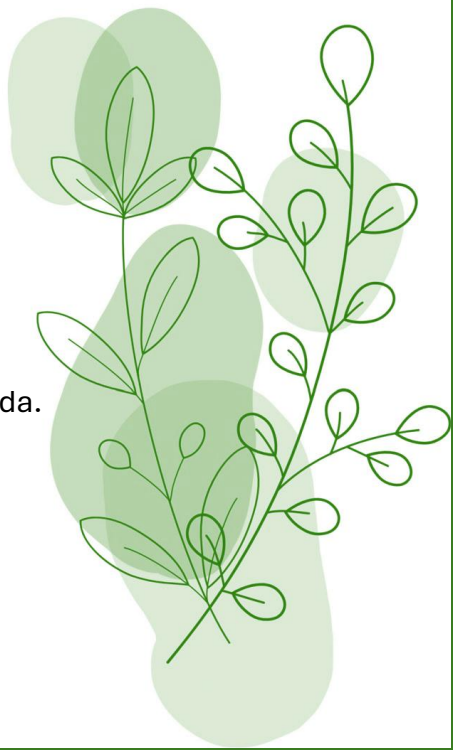
Las emociones son experiencias, no hechos.

2. Revisa los hechos

Pregúntate:

- ¿He faltado al respeto a alguien?
- ¿He actuado según mis valores?
- ¿Estoy cuidando también de mí?

Si la respuesta es sí, probablemente estés ante culpa aprendida.



3. No retires el límite para aliviar la emoción

Muchas personas eliminan el límite solo para dejar de sentirse culpables.

El alivio suele durar poco.

Después vuelve el cansancio, el resentimiento o la sensación de haberse traicionado a uno mismo.

Recuerda: **La culpa disminuye con la práctica; el resentimiento aumenta cada vez que ignoras tus propias necesidades.**

4. Háblate como hablarías a alguien que quieres mucho.

Imagina que una amiga te dice:

"Hoy he dicho que no porque necesitaba descansar y ahora me siento fatal."

¿Qué le responderías?

Probablemente no le dirías que es egoísta.

¿Por qué entonces te lo dices a ti?

Practicar la autocompasión no elimina la culpa de inmediato, pero evita que se convierta en un ataque hacia uno mismo.

Ejercicio de reflexión

Piensa en una ocasión reciente en la que sentiste culpa por poner un límite.

Describe la situación

¿Qué límite pusiste?

¿Qué pensamientos aparecieron después?

¿Crees que era culpa sana o culpa aprendida? ¿Por qué?

Si una persona a la que quieres hubiera hecho exactamente lo mismo, ¿la juzgarías igual que te juzgas a ti?

¿Qué te gustaría recordarte la próxima vez que aparezca esa culpa?

Para llevarte contigo

Cada vez que eliges respetar una necesidad propia, es posible que aparezca la culpa. No porque estés haciendo algo incorrecto, sino porque estás dejando atrás una forma de relacionarte que quizá aprendiste para sentirte aceptado o evitar conflictos.

La culpa no siempre es una señal para dar marcha atrás. A veces es simplemente la compañera de viaje del cambio.

9. Empezando a comunicarte de forma asertiva

La asertividad no se aprende solo leyendo. Se desarrolla practicando. No necesitas hacer grandes cambios de un día para otro. De hecho, intentar cambiar todo a la vez suele generar más miedo y aumentar las posibilidades de abandonar. Por eso, este ejercicio está diseñado para que des pequeños pasos. El objetivo no es hacerlo perfecto, sino atreverte a actuar de una manera diferente.

Es normal que algunos ejercicios te resulten incómodos. Recuerda: **la incomodidad no significa que lo estés haciendo mal; muchas veces significa que estás creciendo.**

Día 1. Pide algo que normalmente no pedirías

Muchas personas esperan a necesitar algo "de verdad" para pedir ayuda o expresar un deseo.

Hoy el reto consiste en pedir algo sencillo.

Puede ser:

- Pedir ayuda con una tarea.
- Solicitar un cambio en un pedido.
- Preguntar una duda.
- Pedir que repitan algo que no has entendido.
- Decir que prefieres otro plan.

Reflexiona

¿Cómo me he sentido antes, durante y después de pedirlo?

Día 2. Di un "no" pequeño

No hace falta empezar rechazando algo muy importante.

Busca una situación cotidiana.

Por ejemplo:

- Rechazar una invitación si realmente no te apetece.
- No aceptar una responsabilidad extra.
- Decir que hoy no puedes hablar por teléfono.
- No comprar algo solo por compromiso.

Recuerda: **No necesitas inventar una excusa para que tu "no" sea válido.**

Reflexiona

¿Qué pensé después de decir que no?

Día 3. Expresa una opinión diferente

Muchas veces adaptamos nuestras opiniones para evitar sentirnos juzgados.

Hoy prueba a expresar un punto de vista propio con respeto, aunque no coincida con el de los demás.

No se trata de discutir.

Se trata de permitirte existir en la conversación.

Puede ser algo tan sencillo como:

- "Yo lo veo de otra manera."
- "En mi caso prefiero..."
- "No estoy del todo de acuerdo."

Reflexiona

¿Qué ocurrió realmente? ¿Fue tan difícil como imaginaba?

Día 4. Expresa una necesidad

Piensa en algo que llevas tiempo necesitando y que todavía no has comunicado.

Puede ser:

- Pedir más tiempo para terminar una tarea.
- Decir que necesitas descansar.
- Solicitar más apoyo en casa.
- Pedir que alguien te escuche sin interrumpirte.

Reflexiona

¿Me cuesta más reconocer mis necesidades o expresarlas?

Día 5. Acepta sin justificarte

Hoy practica responder con frases breves, sin sentir la obligación de dar largas explicaciones.

Por ejemplo:

- "Hoy no puedo."
- "Prefiero no hacerlo."

- "Gracias, pero lo voy a dejar aquí."
- "No me viene bien."

Observa qué ocurre cuando no intentas convencer a la otra persona.

Reflexiona

¿Qué sentí al no justificarme?

Día 6. Pon un límite pequeño

Elige una situación cotidiana donde normalmente cedes.

Por ejemplo:

- Pedir que respeten tu turno al hablar.
- Decir que necesitas unos minutos de descanso.
- No responder inmediatamente a todos los mensajes.
- Solicitar que no te hagan determinadas bromas.

Recuerda que un límite no pretende controlar a los demás, sino cuidar de ti.

Reflexiona

¿Qué fue lo más difícil: decirlo o sostenerlo?

Día 7. Celebra tus avances

Antes de pensar en todo lo que aún te queda por aprender, dedica unos minutos a reconocer lo que ya has conseguido.

Responde con sinceridad:

- ¿Qué reto me resultó más fácil?
- ¿Cuál fue el más difícil?
- ¿Qué descubrí sobre mí esta semana?
- ¿Qué quiero seguir practicando a partir de ahora?

10. Frases para recordar.

A lo largo de este cuadernillo has descubierto que comunicarte de forma asertiva no consiste en hablar más alto, convencer a los demás o evitar cualquier conflicto. Consiste en darte permiso para expresar quién eres, qué sientes y qué necesitas, sin dejar de respetar a la persona que tienes delante.

Es normal que, en determinados momentos, vuelvan a aparecer las dudas, el miedo o la culpa. Por eso, puede ser útil tener algunas frases que te ayuden a volver a conectar con aquello que quieres construir.

No se trata de repetirlas como si fueran un mantra, sino de utilizarlas como recordatorios cuando la inseguridad quiera volver a tomar el control.

Reflexiones finales:

"Poner límites protege la relación; no la destruye."

Las relaciones sanas no se fortalecen porque una persona se adapte siempre a la otra. Se fortalecen cuando ambas pueden expresar sus necesidades con honestidad.

"No controlarás la reacción de los demás, pero sí la forma en que te expresas."

No puedes decidir cómo interpretará otra persona tus palabras. Lo que sí está en tu mano es comunicarte con respeto, claridad y coherencia.

"Ser claro es más saludable que generar falsas expectativas."

Decir lo que realmente piensas puede resultar incómodo al principio, pero suele evitar mucho sufrimiento después. La honestidad, cuando se expresa con respeto, también es una forma de cuidar la relación.

"No necesito gustarle a todo el mundo para comunicarme con respeto."

Ser asertivo no garantiza que todas las personas estén de acuerdo contigo. Y eso está bien. Tu valor no depende de la aprobación constante de los demás.

"Mi bienestar también merece un espacio."

Tus necesidades no son menos importantes que las de quienes te rodean. Cuidarte no es un acto de egoísmo; es una condición necesaria para poder cuidar de los demás sin olvidarte de ti.

"Cada vez que expreso una necesidad con respeto, estoy construyendo una relación más auténtica."

Las conversaciones difíciles no alejan necesariamente a las personas. Muchas veces son las que permiten crear vínculos más honestos y seguros.

"Decir 'no' a algo también puede ser decir 'sí' a mí."

Cada vez que proteges tu tiempo, tu energía o tu salud, estás reforzando el mensaje de que también eres una prioridad en tu propia vida.

"No tengo que justificar constantemente lo que necesito."

Tus límites y tus decisiones pueden explicarse si lo deseas, pero no necesitan ser defendidos para ser válidos.

"La culpa no siempre significa que esté haciendo algo mal; a veces significa que estoy aprendiendo a hacer las cosas de otra manera."

Crecer suele implicar salir de dinámicas conocidas. Es normal que el cambio venga acompañado de incomodidad.

"No puedo evitar todos los conflictos, pero sí puedo evitar perderme a mí mismo para mantener la paz."

Callarte constantemente puede evitar discusiones a corto plazo, pero suele generar malestar a largo plazo.

Cuando sientas que vuelves a dudar, recuerda esto:
A expresar tus emociones.
A pedir ayuda.
A cambiar de opinión.
A equivocarte.
A descansar.
A decir "no".
A poner límites.

No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas que todo el mundo lo entienda. Solo necesitas seguir practicando, una conversación cada vez.

Porque aprender a comunicarte de forma asertiva no consiste en convertirte en otra persona.

Consiste en dejar de esconder quién eres para sentir que mereces ser válido en tu vida.

Aviso Legal y de Uso

Este cuadernillo es un material protegido por derechos de autor.

Ha sido creado con fines formativos y terapéuticos, y su uso es exclusivamente personal.

No está permitida su reproducción, distribución, modificación, publicación o compartición total o parcial, en ningún formato (digital o físico), sin la autorización expresa y por escrito de la autora.

Si deseas recomendar este material a otra persona, por favor comparte el enlace oficial para su descarga.

Gracias por respetar el trabajo profesional y el tiempo invertido en la creación de este contenido.