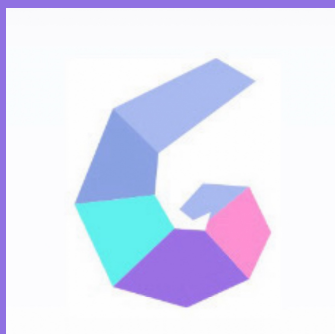


CÓMO DECIR QUE NO SIN SENTIRTE CULPABLE

Una guía práctica para empezar a ponerte primero



Galith Gazal Roizental

Psicología sin etiquetas • @soygalith

Primero, lo más importante:

Decir que no no te hace mala persona.

Lo que pasa es que en algún momento de tu vida aprendiste que decir que no tenía consecuencias: alguien se molestaba, se alejaba, te dejaba de querer. Y eso dolía.

Entonces aprendiste a decir que sí para mantener la paz, para que te quisieran, para no sentirte culpable.

Esta guía es para ayudarte a recuperar tu voz. Paso a paso.

Poner límites no es egoísmo. Es respeto propio.

Entiende que la culpa no es una señal de error

Cuando empiezas a decir que no, la culpa aparece casi automáticamente. Es normal. Esa culpa no significa que estás haciendo algo malo, significa que estás rompiendo un patrón muy antiguo. La culpa es incomodidad ante lo nuevo, no una brújula moral. Aprende a observarla sin obedecerla.

Pruébalo así:

La próxima vez que sientas culpa al poner un límite, di para ti: 'Esto es nuevo para mí, no es malo.'

Empieza con algo pequeño

No tienes que empezar diciendo que no a las cosas grandes. Empieza con algo de bajo riesgo: un plan que no quieres hacer, un favor que no tienes energía de dar, una conversación que no te apetece tener. Cada no pequeño es un músculo que estás entrenando. Y ese músculo se fortalece con la práctica.

Pruébalo así:

'Hoy no puedo, pero gracias por pensar en mí.' Sin explicaciones largas. Sin justificarte.

No necesitas dar explicaciones

Uno de los grandes errores es sentir que tienes que justificar cada no con una razón válida. No la necesitas. 'No puedo' es suficiente. 'No me funciona' es suficiente. Cuanto más te explicas, más espacio le das al otro para negociar tu límite. Tu no no necesita una presentación de diapositivas.

Pruébalo así:

Practica decir: 'No puedo.' Punto. Sin 'es que...', sin 'lo que pasa es...'

Distingue entre tu responsabilidad y la de los demás

Tú eres responsable de cómo te tratas a ti misma. No eres responsable de cómo el otro reacciona a tu límite. Si alguien se molesta porque dijiste que no, esa es su emoción, no tu error. Puedes tener empatía por cómo se siente, sin cargar con la responsabilidad de haberlo causado.

Pruébalo así:

Cuando alguien se moleste por tu no, recuerda: su reacción es información sobre ellos, no sobre ti.

Celebra cada no que das

Cada vez que dices que no y sostienes ese límite, estás eligiéndote a ti. Eso merece reconocimiento, no castigo. La mayoría de las mujeres que trabajan esto en sesión se sorprenden de lo liberador que se siente después de que pasa la culpa inicial. El otro lado de la culpa es la libertad.

Pruébalo así:

Después de cada no, di para ti: 'Me elegí. Eso es exactamente lo que necesitaba hacer.'

Tu voz importa.

Úsala.

Decir que no no destruye relaciones. Las relaciones que no sobreviven un no, no eran relaciones sanas.

La culpa que sientes al poner límites no es una señal de que estás haciendo algo malo. Es la señal de que estás haciendo algo nuevo.

Sigue practicando. Con cada no que das, te estás eligiendo a ti.

¿Quieres trabajar esto en profundidad?

Agenda tu primera sesión aquí:

forms.gle/HA1YCMFLp37yE9SK7

