

EL ARTE DE DECIR NO

Guía de Plantillas y Guiones para Poner Límites Sin Sentir Culpabilidad

LIC. LAURA CECETTO • PSICÓLOGA CLÍNICA

Poner límites no es pelear ni ser egoísta: es enseñarle a los demás cómo tratarte. Cuando dices "sí" a otros queriendo decir "no", te estás diciendo "no" a ti misma.

1. La Fórmula de la Asertividad en 3 Pasos

Para comunicar un límite sin sonar agresiva ni pasiva, usa esta estructura:

Validación + Límite claro + Alternativa o cierre firme.

2. Guiones Listos para Usar en tu Día a Día

SITUACIÓN 1: COMPROMISO SOCIAL O FAMILIAR

Cuando insisten para que asistas a un evento y no tienes energía:

"Agradezco mucho la invitación y me encantaría acompañarlos, pero hoy necesito descansar. Pasen un lindo momento y nos vemos pronto."

SITUACIÓN 2: PAREJA / AMISTADES

Cuando te hacen una crítica o reclamo en un tono inadecuado:

"Entiendo tu punto y me interesa escucharte, pero no voy a continuar esta conversación si nos levantamos la voz. Hablemos con calma más tarde."

SITUACIÓN 3: ÁMBITO LABORAL / TRABAJO

Cuando te piden tareas fuera de tu horario o sobrecargan tu agenda:

"En este momento mi capacidad está al 100% con los proyectos prioritarios. Con gusto puedo revisar esto mañana a primera hora o reorganizar las entregas."

PRÁCTICA DE GUION PROPIO

Diseña tu respuesta asertiva para esa conversación incómoda que tienes pendiente:

1. ¿Con quién y en qué situación necesitas poner un límite esta semana?

2. Redacta tu guion asertivo (Validación + Límite + Cierre):

Aprender a sostener la incomodidad de la culpa es el camino a tu libertad.

En sesión trabajamos el fortalecimiento de tu autoestima para que decir "no" sea un acto natural de autocuidado.



Agenda tu consulta online con la Lic. Laura Cechetto en @laura.cechetto