

Decir que no, sin romper el vínculo

Un límite no es un rechazo a la persona — es información sobre ti: hasta dónde llegas, qué necesitas, qué te cuesta. Las personas que te quieren bien pueden trabajar con esa información. Y hay algo más: cada «sí» dicho por miedo es un «no» que te dices a ti.

Un no claro y cuidado suele tener tres piezas — y ninguna es pedir perdón:

1 · Reconozco

Valido a la persona o la situación, sin ceder. *«Me encanta que hayas pensado en mí...», «entiendo que lo necesitas pronto...»*

2 · Digo mi no, claro y corto

«...y esta vez no voy a poder.» Punto. Sin tres párrafos de justificación: la sobreexplicación invita a negociar tu límite.

3 · Ofrezco lo que sí — solo si quiero

«Puedo el jueves», «puedo revisarlo, pero no coordinarlo». Esta pieza es opcional. Un no sin alternativa sigue siendo una respuesta completa.

Y si insisten: **disco rayado** — repites tu no, con las mismas palabras, en el mismo tono amable. No hace falta un argumento nuevo; el límite ya estaba completo la primera vez.

PARA PRACTICAR ESTA SEMANA

Mi guion

Escríbelo hoy, en calma. Un límite ensayado sale al mundo mucho más fácil que uno improvisado.

LA SITUACIÓN DONDE MÁS ME CUESTA DECIR NO

con quién, ante qué tipo de petición

LO QUE ME DIGO PARA TERMINAR CEDIENDO

«se va a enojar», «soy egoísta», «solo yo puedo hacerlo»...

MI NO, EN TRES PIEZAS

reconozco + mi no claro + lo que sí puedo (si quiero)

A QUÉ LE ESTOY DICIENDO SÍ CON ESTE NO

mi descanso, mi tiempo con..., mi salud, mi trabajo bien hecho...

Si al poner un límite aparece una culpa enorme — desproporcionada, vieja, conocida — esa culpa tiene historia. Y la historia no se resuelve en una hoja: se trabaja en terapia, con tiempo y acompañamiento. Vale la pena.

Basada en el entrenamiento asertivo y las habilidades de efectividad interpersonal de la terapia dialéctico-conductual (DBT). Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.