

Asertividad y límites: **Decir “no” sin dejar de ser tú**

Una guía práctica



Ser asertivo no es ser frío, ni egoísta, ni confrontativo. Es **poder expresarte con honestidad sin atacarte ni atacar.** Poner límites no es levantar muros: es marcar dónde empiezas tú y dónde termina el otro.

Muchas veces **no fallamos a la hora de comunicar, sino en permitirnos tener necesidades propias.** Esta guía no pretende que te conviertas en alguien que dice “no” a todo, sino que aprendas a decir “sí” sin traicionarte.



1. Empieza por detectar dónde te estás apagando

Los límites no empiezan cuando hablas, empiezan cuando te escuchas. Señales de que necesitas uno:

- Dices “me da igual” y luego te molesta.
- Aceptas algo y después rumias durante horas.
- Te adaptas rápido, pero acumulas resentimiento.

Durante esta semana, cada vez que notes irritación, pregúntate: “¿Qué parte de mí no está siendo tenida en cuenta aquí?”

2. El ejercicio del “no incompleto”

No tienes que dar discursos para poner límites. Prueba esta estructura sencilla:

“No puedo.”

Sin justificar. Sin sobreexplicar. Sin inventar excusas. Si necesitas ampliar, añade solo una frase neutra:

“No puedo esta vez.”. “No me viene bien.”.

Observa la incomodidad sin rellenarla. El silencio también es parte del límite.

3. Diferencia culpa de responsabilidad

La culpa aparece cuando priorizas tu necesidad y el otro se molesta. La responsabilidad aparece cuando realmente has hecho daño.

Pregúntate después de poner un límite:

“¿He sido irrespetuosa o simplemente no he complacido?”. No son lo mismo.

4. El límite preventivo (antes del enfado)

No esperes a explotar para hablar, esta semana prueba a anticiparte en algo pequeño. Ejemplo: En lugar de esperar a estar agotada, di: *“Hoy necesito descansar, mañana lo vemos.”*

Un límite temprano evita una discusión tardía.

5. Haz un inventario de “síes forzados”

Escribe tres situaciones recientes donde dijiste sí queriendo decir no. Al lado, redacta cómo habría sonado un límite sencillo.

No es para castigarte, es para entrenar el músculo. La asertividad no es un rasgo de personalidad, es práctica.

**Poner límites no garantiza que el otro lo entienda.
Garantiza que tú te respetes. Y eso, a largo plazo,
cambia la calidad de cualquier relación.**

Por Laura Reparaz Modroño.



**Centro psicológico SMC
Salud Mente Cuerpo**

**<https://centropsicologicosmc.com/>
centropsicologicosmc@gmail.com
C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid**

