

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Decilo sin pelear

*Un recurso para decir lo que pensás y
sentís con respeto, sin agredir ni
callarte*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Decir lo que sentís no te hace una persona difícil

Muchas veces aprendimos que para no generar conflicto hay que tragarse las cosas, o que para que te tomen en serio hay que levantar la voz. **Hay un punto medio**, y se llama asertividad.

En este ebook vas a entender las tres formas de comunicar, vas a reconocer la tuya y vas a llevarte una fórmula concreta para decir lo que necesitás sin agredir ni desaparecer.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el tema te cuesta mucho, trabajarlo en un espacio propio ayuda.

Ser asertivo es animarte a decir lo que pensás cuidando el vínculo y cuidándote a vos.

Tres formas de comunicar

Ante un desacuerdo, solemos movernos entre dos extremos. La asertividad es el equilibrio entre los dos:

Pasivo · me callo

Priorizo al otro y me dejo afuera. Evito el conflicto, pero el resentimiento se acumula y mis necesidades quedan sin voz.

Agresivo · me impongo

Defiendo lo mío sin cuidar al otro. Gano la discusión, pero daño el vínculo y la otra persona se pone a la defensiva.

Asertivo · me expreso y te cuido

Digo lo que necesito con respeto. Cuido el vínculo sin abandonarme a mí. Las dos partes salen tenidas en cuenta.

La clave: no se trata de ganar, se trata de que ambos puedan escucharse. La asertividad es firme con el tema y amable con la persona.

02 RECONOCER

¿Cómo respondés vos?

Casi nadie es de un solo modo: depende de la persona y la situación. Marcá lo que más te pasa:

⌵ Cuando me callo (pasivo)

- | | |
|--|---|
| ☐ Digo que sí para evitar problemas | ☐ Me guardo lo que pienso |
| ☐ Me arrepiento de no haber hablado | ☐ Pido perdón aunque no haga falta |

⌶ Cuando me impongo (agresivo)

- | | |
|---|---|
| ☐ Levanto la voz o el tono | ☐ Reprocho con "vos siempre / vos nunca" |
| ☐ Necesito tener razón | ☐ Después me siento culpable |

↔ Hacia dónde vamos (asertivo)

- | | |
|--|--|
| ☐ Digo lo que siento sin culpar | ☐ Escucho la otra parte |
| ☐ Pido claro lo que necesito | ☐ Banco que el otro no siempre acepte |

03

COMPRENDER

El costo de no decir

Callar para evitar un mal momento parece la salida fácil, pero alimenta un círculo que termina explotando o enfriando el vínculo:

1

Algo te molesta y lo callás

"No es para tanto", "mejor no armo lío".



2

Se acumula el malestar

Cada vez que callás, sumás un ladrillo de resentimiento.



3

Estallás o te alejás

Saltás por algo chico, o te vas enfriando del vínculo.



Después llega la culpa por la reacción, y para no repetirla volvés a callarte. **Romper el ciclo** es decir las cosas chicas a tiempo, antes de que se hagan grandes.

Hablá desde vos, no contra el otro

El “vos siempre” pone al otro a la defensiva. El “yo siento” abre la conversación. Esta fórmula de tres partes te va a servir para casi todo:

1 El hecho, sin juzgar

“Cuando quedamos a una hora y llegás más tarde...” (lo que pasó, no la intención).

2 Cómo te sentís

“...me siento poco tenido en cuenta.” (tu emoción, que nadie te puede discutir).

3 Qué necesitás o pedís

“...me gustaría que, si se te hace tarde, me avises.” (concreto y posible).

Hablar de cómo te sentís no es debilidad ni reproche: es la forma más honesta de que el otro entienda qué te pasa.

Armá tu mensaje

Pensá en una conversación que venís postergando y escribila con la fórmula.
Tenerla escrita antes te da seguridad:

1 · La situación que quiero hablar es...

2 · El hecho concreto (sin "siempre" ni "nunca"): "Cuando..."

3 · Cómo me siento: "...me siento..."

4 · Qué necesito o pido: "...me gustaría..."

- Elegí un buen momento (no en pleno enojo) y un lugar tranquilo. El cómo importa tanto como el qué.

Cuando te discuten el mensaje

Decirlo es la mitad; sostenerlo cuando el otro reacciona es la otra mitad. Probá esto:

1

Validá y repetí. "Entiendo lo que decís, y aun así esto me sigue pasando." (sin cambiar tu pedido).

2

No te enganches en la provocación. Si sube el tono, bajá el tuyo o pedí seguir en otro momento.

3

Cuidá el cuerpo y el tono. Mirada tranquila, voz pausada. El cómo decís comunica tanto como las palabras.

4

Aceptá que no controlás la respuesta. Vos sos responsable de decirlo bien, no de cómo lo recibe el otro.



Ser asertivo no garantiza que el otro acepte. Garantiza que vos te respetaste al decirlo.

04 SOSTENER

Hábitos para comunicar mejor

La asertividad es un músculo: se entrena en lo cotidiano. Elegí uno y practicalo dos semanas:

☐ **Empezá por lo chico.** Practicá pedir o aclarar cosas menores antes de las difíciles.

☐ **Frená antes de reaccionar.** Una pausa y una respiración te dan tiempo para elegir cómo responder.

☐ **Escuchá de verdad.** Asertividad también es dejar hablar y mostrar que entendiste al otro.

☐ **Soltá la culpa de pedir.** Tenés derecho a expresar lo que necesitás, igual que el otro.

☐ **Reconocé tus avances.** Cada vez que dijiste algo difícil, registralo: tu seguridad se construye así.

*Decir lo que sentís no rompe
los vínculos buenos. Los
vuelve más honestos.*

Cada vez que te expresás con respeto, le enseñás a los demás (y a vos) que tu voz también cuenta.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, autoestima, vínculos, comunicación y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Hablar distinto también se entrena

Si te cuesta poner en palabras lo que sentís, en terapia podemos entender de dónde viene y practicarlo juntos. Estoy acá cuando quieras empezar.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com