

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

# Miedo al rechazo

*Un recurso para entender por qué  
necesitás agradar y empezar a elegir sin  
pedir permiso*

**Bárbara Ballesteros**  
Psicóloga · M.N. 71.448

**@barbaraballesteros.psi**  
barbaraballesteros.com

# Querer agradar no dice nada malo de vos

Pertenecer nos mantuvo vivos durante miles de años, así que tu cerebro trata el rechazo como una amenaza real. Por eso el miedo aparece sin permiso. El problema empieza cuando, para evitarlo, dejás de decir lo que pensás, aceptás planes que no querés o te vas volviendo **una versión editada de vos**.

En este ebook vas a ver de dónde viene ese miedo, cómo se sostiene el ciclo de agradar y evitar, y qué podés hacer para actuar según lo que te importa incluso con el miedo puesto.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el miedo te está dejando afuera de tu propia vida (evitás hablar, mostrarte, empezar cosas), trabajarlo en un espacio propio ayuda mucho.

*Muchas veces lo que buscás es la certeza de que nadie te va a dejar afuera.*

# 01 ENTENDER

## ¿Qué hay detrás del miedo al rechazo?

Se arma con tres cosas: miedo a quedar afuera, vergüenza anticipada y una creencia de fondo, que tu valor se decide en la opinión de los demás. Y habla sobre todo de **lo que creés que significaría un no sobre vos**.



### Miedo que cuida

Te hace medir el contexto y elegir cómo decir algo, pero igual lo decís. Te importa el vínculo y aun así sigue habiendo alguien adentro.



### Miedo que manda

Decide por vos: te callás, aceptás, te adaptás. Conseguís aprobación y pierdes de a poco la relación con lo que querés.

### DE DÓNDE SUELE VENIR

#### Historia previa

Cariño que llegaba solo cuando te portabas como esperaban.

#### Experiencias duras

Burlas, exclusión o críticas que dejaron la lección de no exponerse.

#### Autoestima

La idea de que, si te ven como sos, van a elegir irse.

**Para tener en cuenta:** si el miedo a ser evaluado te hace evitar situaciones cotidianas (hablar en una reunión, comer con gente, atender el teléfono), puede tratarse de ansiedad social. Tiene tratamiento y responde muy bien.

## 02 RECONOCER

# Cómo se te presenta a vos

Aparece en grados y en lugares distintos. Marcá lo que reconozcas:

### \* En el cuerpo y la cabeza

- |                                                                |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Calor en la cara, voz temblorosa      | <input type="checkbox"/> Ensayás mentalmente lo que vas a decir |
| <input type="checkbox"/> Adivinás lo que están pensando de vos | <input type="checkbox"/> Repasás la escena horas después        |

### ⊙ En lo que hacés

- |                                                                     |                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Decís que sí cuando querías decir que no   | <input type="checkbox"/> Suavizás tu opinión hasta que desaparece |
| <input type="checkbox"/> Pedís aprobación antes de decidir          | <input type="checkbox"/> Te disculpás por cosas que no hiciste    |
| <input type="checkbox"/> Evitás mostrar lo que hacés o lo que sabés | <input type="checkbox"/> Postergás invitar, pedir o proponer      |

### ∞ En los vínculos

- |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Un mensaje sin responder te desarma | <input type="checkbox"/> Te enojás pero no lo decís          |
| <input type="checkbox"/> Te cansa gente que decís querer ver | <input type="checkbox"/> Sentís que nadie te conoce del todo |

*Mirar el patrón te da el primer paso para poder elegir otra respuesta.*

# 03

## COMPRENDER

# El ciclo de agradar y evitar

El miedo al rechazo se sostiene porque complacer funciona: el alivio llega rápido. Y lo que alivia rápido, se repite.

1

### Una situación de exposición

Tenés que opinar, pedir, decir que no o mostrar algo tuyo.



2

### Una predicción

"Se va a enojar", "van a pensar que soy un problema".



3

### Ansiedad y vergüenza anticipada

El cuerpo se activa y pide sacarte de encima la incomodidad.



4

### Complacés o evitás

Decís que sí, te callás, no vas, no mandás. Alivio inmediato.



Cada vez que evitás, tu cerebro aprende que solo estuviste a salvo porque no te expusiste, y la próxima vez el miedo llega más grande. **El corte está en el paso 4:** hacer lo que te importa con la incomodidad puesta.

# Tu mente está adivinando

Antes de exponerte, tu cabeza te muestra una escena futura como si ya hubiera pasado. Alcanza con verla como lo que es, una predicción, y decidir vos.

## 1 Escuchá la frase exacta

"Si digo esto, va a pensar que soy insoportable." Ponela en palabras, tal como suena.

## 2 Agregale el encabezado

"Mi mente me está diciendo que...". La frase sigue ahí, pero deja de ser la verdad y pasa a ser un pensamiento.

## 3 Preguntate el costo de obedecerla

Si le hago caso, ¿qué gano ahora y qué pierdo después? Casi siempre ganás alivio y perdés algo que te importa.

## 4 Elegí por lo que valorás

"Con miedo y todo, voy a decirlo, porque quiero vínculos donde se pueda ser honesto." El miedo puede venir, no tiene que manejar.

- La meta es actuar sin esperar a que el miedo se vaya.

# Lo que temí y lo que pasó

El miedo al rechazo vive de predicciones que nunca se chequean. Elegí una situación concreta de esta semana, anotá lo que tu mente anticipa y volvé a esta hoja después de hacerlo.

**1 · Qué voy a hacer (algo chico, concreto y esta semana)**

**2 · Qué predice mi mente que va a pasar**

**3 · Cuánto lo creo (0 a 100)**

**4 · Qué pasó en realidad**

**5 · Si alguien se incomodó, ¿qué pude sostener igual?**

  

**6 · Qué aprendí sobre mí al hacerlo**

  

*El objetivo es descubrir que podés seguir en pie aunque a alguien no le guste lo que hiciste.*

# La escalera de mostrarte

La confianza llega después de exponerte, y de a poco. Armá tu propia escalera, del escalón más fácil al más difícil, y subí uno por semana. Repetí cada uno hasta que baje la carga antes de pasar al siguiente.

## Nivel 1

**Dar una opinión mínima.** Elegí el restaurante, decí qué película preferís, contestá qué te pareció algo.

## Nivel 2

**Pedir algo.** Un favor chico, un cambio de horario, que te expliquen algo de nuevo.

## Nivel 3

**Decir que no sin justificarte de más.** "Esta vez no puedo." Sin invento, sin disculpas repetidas.

## Nivel 4

**Mostrar algo tuyo.** Un proyecto, una idea en la reunión, algo que te gusta y no sabés si le va a gustar al resto.

## Nivel 5

**Poner un tema difícil sobre la mesa.** Decir qué te dolió, pedir lo que necesitás en un vínculo que te importa.

## TRES REGLAS

**No te retires a mitad de camino.** Quedate en la situación hasta que la ansiedad empiece a bajar sola.

**Contá el intento.** El escalón está cumplido con el solo hecho de haberlo hecho, más allá de cómo reaccione el otro.

**Reconocelo después.** Anotá que lo hiciste. Lo que no se registra, no se siente como avance.

## 04 SOSTENER

# Hábitos que te devuelven tu lugar

El miedo al rechazo baja cuando dejás de necesitar que todos te aprueben. Elegí un hábito y sostenelo dos semanas:

☐ **Una opinión por día.** Algo mínimo, dicho en voz alta, sin chequear la cara del otro para saber si estuvo bien.

☐ **Cortá el pedido de aprobación.** Antes de preguntar “¿está bien así?”, decidí vos y avisá qué decidiste.

☐ **Sacá el “perdón” de relleno.** Reemplazalo por “gracias por esperarme” cuando no hubo nada que disculpar.

☐ **Consultá primero tus valores.** Preguntate qué tipo de persona querés ser en esa escena y usalo como guía.

☐ **Habláte como le hablarías a alguien que querés.** Después de exponerte, cuidá el comentario que te hacés a vos.

☐ **Pedí ayuda si te está costando mucho.** Si evitás situaciones importantes o el tema te ocupa el día, en terapia se trabaja bien y con buenos resultados.

Un dato para tener a mano: la gente piensa en nosotros mucho menos de lo que imaginamos, y recuerda nuestros errores todavía menos. La mayoría de los **rechazos que temés no llegan a ocurrir.**

*No podés gustarle a todo el mundo sin dejar de gustarte a vos.*

---

Cada vez que sostenés lo que pensás, algunas personas se van a incomodar. También aparecen las que se quedan por lo que sos y no por lo que actuás.

# 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 autoestima, vínculos, ansiedad social 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

# Mostrarte también se aprende acompañado

Si el miedo a no gustar te está dejando afuera de conversaciones, proyectos o vínculos, en terapia podemos entender de dónde viene y armar pasos concretos para que decidas vos. Estoy acá cuando quieras dar el paso.



**Escribime por WhatsApp**

+54 9 11 5996 8298



**Seguime en Instagram**

@barbaraballesteros.psi



**Conocé más en mi web**

barbaraballesteros.com