



Empieza
por **mí.**

www.empiezapormi.com

8 Pasos para que recuperes tu voz y la confianza en ti.

Guía para que te
sientas libre y en paz
poniendo límites

¡Bienvenida a tu guía!

En este documento encontrarás varios ejercicios que te ayudarán a conocerte mejor.

Desafiarás algunos aprendizajes comunes y te comprometerás con tu voz y contigo misma a poner los límites que necesitas para cuidarte y sentirte con más confianza y libertad. Liberarás mucha de la presión, que a veces sentimos todas, por ser buenas personas. Esa presión que nos lleva a evitar situaciones de tensión y conflictos, a callarnos cuando algo nos molesta o a resultar involucradas en una situación que no deseábamos.

También descubrirás espacios en los que tal vez hasta hoy no has notado que falta tu voz, simplemente porque, por las razones que sean, nunca te has planteado ponerla ahí o te acostumbraste a no hacerlo.

Recuerda, esta guía es toda tuya. Puedes trabajarla en el PDF digital o imprimirla y rayarla por donde quieras; las reglas las pones tú. Yo sólo te aconsejo una cosa: **Escríbela, siéntela, úsala y disfrútala. No la dejes solo en tu cabeza y pensamientos.**



#1 – Obsérvate sin criticarte

Para empezar este proceso, lo primero que vas a hacer es observarte. **Sin hacer juicios, ni criticarte.**

Identifica qué es verdaderamente lo que se te dificulta: en qué situaciones y en presencia de quiénes te pasa esto. ¿Tu voz no aparece lo suficiente en el ámbito laboral en general? ¿O exclusivamente en presencia de hombres o mujeres de cargos superiores? ¿Te pasa únicamente cuando está tu jefe/jefa? Puede ser que se te dificulte poner límites con tus papás o tu pareja. O en una amistad en particular.

Este primer paso es clave para poder trabajar en todo lo que viene. De hecho, te recomiendo que anotes lo que experimentes y observes en alguna libreta que lleves contigo o directamente aquí, si lo imprimes.

*** Después de observarte unos días, responde: ¿Qué se te dificulta?**

Entrar en conflicto, así que...

☐ lo evito y huyo.

☐ acepto todo.

☐ me quedo callada.

☐ digo cosas que no quería.

☐ otro:

Decir no, entonces,

☐ digo sí queriendo decir no.

☐ doy respuestas ambiguas.

☐ digo no de forma muy fuerte y agredo al otro.

☐ otro:

Noto que nunca he puesto mi voz en lo que respecta a:

* ¿En qué ámbitos de tu vida observas que te sucede?

☐ Familia

☐ Pareja

☐ Trabajo

☐ Amistades

☐ Otro:

* ¿Con qué personas o tipo de presencias te ocurre?

Personas: alguien en concreto | Presencias: una categoría

Ejemplo de presencias: figuras de autoridad, hombres mayores, mujeres de mi edad.

* ¿Tienen algo en común esas personas y presencias?, ¿qué?

* ¿Cuáles son las situaciones que te disparan ese comportamiento?

¿Evitas todos los conflictos o sólo los que tienen que ver con qué?

* ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?

Sé que es fácil auto-criticarse por todo esto, así que te propongo que te digas en voz alta:

“Me perdono por los límites que no puse.
Hice lo mejor que pude, no sabía hacerlo diferente.”

#2 – Salte del piloto automático

Realizando el punto 1 puede ser que hayas adquirido conciencia de otro factor: A veces aceptas compromisos sin pensar. Respondes cualquier cosa, sin querer, y luego caes en cuenta de que hiciste una promesa. ¿Te pasa?

Lo ideal es que antes de aceptar un pedido, hacer un compromiso o involucrarte en algún plan, te preguntes si éste estaría bien para ti. ¿Con qué sí estarías cómoda y con qué no? **No tienes que aceptar de inmediato; puedes tomarte un tiempo para responder.**

Sé que a veces estás con mil cosas en la cabeza, así que puedes empezar con un: "En una hora te confirmo", "Déjame lo pienso y te aviso mañana" y así te das tu tiempo.

Las respuestas automatizadas pueden ser parte de un hábito aprendido y como todos los hábitos, éste también lo puedes desaprender y reemplazar por uno que apoye tu necesidad de poner límites sanos.

* En relación a poner límites, ¿cuáles son tus comportamientos en piloto automático?

Piensa en esas situaciones en las que caes siempre y te dices: "Bueno, no me cuesta nada", pero en el fondo escuchas un: "¿Por qué hice esto otra vez, si ya sé que no está bien para mí?"

* ¿Cómo te sientes con estas situaciones?

* ¿Qué puedes hacer diferente?

¿Con qué acciones concretas te comprometes tú contigo misma para lograr lo que te propones?

Me comprometo conmigo misma a :

#3 – Identifica tus prioridades

Así como te conviene hacer una pausa para pensar si sí o si no deseas algo, también sería muy provechoso que revises qué realmente de todo eso que quieres hacer es prioritario e importante para ti de verdad y qué puedes soltar por ahora o cómo podrías gestionarlo de una manera en la que te cuides.

*** Haz una lista de las cosas que haces en tu día a día.**

• • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • •
---	---

*** Acciones que generan valor.**

Las acciones que generan valor son aquellas que proveen algo positivo para ti y/o para otros. Son acciones que te cuidan o cuidan a otros, te generan bienestar, satisfacción, placer, abundancia, confort, seguridad, etc.

Hay acciones que te generen bienestar directamente, como por ejemplo: descansar, comer bien, leer, verte con una amiga o gente que quieras, etc.

Y hay otras actividades que te proveen de satisfacción indirectamente. Por ejemplo, hacer algo por alguien que te importa te puede generar valor a ti, porque te hace feliz ver a ese alguien feliz.

* **Teniendo en cuenta la definición anterior, coloca cada ítem de la lista en el siguiente cuadrante, considerando estos puntos:**

En la **zona A** debes escribir aquellas acciones que te generan valor a ti y a nadie más. Por ejemplo: ir a trotar, lavarme los dientes, meditar, etc.

En la **zona B** van las acciones que te generan valor a ti y **también** a otros. Un ejemplo de esto podría ser: hacerle un masaje a mi pareja, organizar una comida de amigos. Sé cuidadosa, puede ser que creas que algunas acciones tuyas generan valor para otros y tal vez no sea así. ¡Atrévete a validarlo!

Zona C: Aquí va todo eso que haces por otros y les genera valor (validado), pero... en realidad te estás dando cuenta de que no te trae bienestar a ti, sino estrés, ansiedad o disgustos.

Zona D: ¿Notas que haces cosas que en realidad no te aportan mucho, ni a ti ni a otros? ¿Validaste con otros si eso que hacías por ellos les resultaba satisfactorio y descubriste que no, y por lo tanto ya no tienen sentido para ti tampoco? Todo eso va en la zona D.

	Te genera valor a ti...	No te genera valor a ti...
... y no le genera valor a otros	A	D
... y le genera valor a otros	B	C

* **¿Qué descubres rellenando la tabla?**

* Mi recomendación para ti:

	Te genera valor a ti...	No te genera valor a ti...
... y no le genera valor a otros	ZONA A Y B Vale la pena que mantengas y cuides estas acciones. *Si te ves saturada, mantén las de mayor prioridad.	ZONA D Pregúntate qué te lleva a hacer este tipo de acciones. ¿Puedes soltarlas?
... y le genera valor a otros		ZONA C Conversa para hacer nuevos acuerdos, poner límites, pedir ayuda o delegar.

Recuerda que pedir ayuda no te hace débil o incapaz. Hacerlo demuestra tus excelentes habilidades en coordinación de acciones, trabajo en equipo y relacionamiento. Y lo más importante: **te permite cuidarte.**

Ten compasión contigo. Este ejercicio despertará una nueva confianza en ti y tus relaciones, que te permitirá soltar y disminuir la ansiedad que te genera exigirte tanto.

Invierto menos energía en lo que no me hace bien
y me queda energía sobrante para lo que sí.



#4 – Reconoce que la persona más valiosa en tu vida eres tú

¿Qué sería de tu vida sin ti? Suena "tonto", pero es lo más real del mundo. Y por momentos lo banalizamos, nos irrespetamos y nos descuidamos. Nos preocupamos más por quedar bien con otros, que por ser leales a lo que necesitamos para cuidarnos. ¿Te pasa?

Es difícil de aceptar, lo sé. Porque duele. Entonces muchas veces lo minimizamos y nos quedamos mirando afuera de nosotras para ignorarlo. Nos cerramos a ver y sentir dentro, porque da miedo y culpa.

No se trata de que te culpes por esto. Es algo que hemos aprendido muchas. Por eso te invito a centrar la mirada en ti por un rato y descubrir lo maravillosa e importante que eres para tu vida.

Poner límites, decir lo que piensas y mantener la confianza en ti es una tarea mucho más sencilla cuando te valoras, te das amor y te respetas a ti misma. Y ocurre lo contrario: cuando pones límites y dices lo que piensas, crece la confianza en ti y así mismo crece tu amor propio, con lo cual te valoras más.

Cuando pedimos respeto y no sabemos respetarnos o cuando pedimos amor y no sabemos amarnos, seguramente las cosas no saldrán como esperamos. Y en muchas ocasiones culpamos al otro del sentimiento de vacío, sin darnos cuenta que respetarnos y amarnos empieza por nosotras mismas.

*** Identifica al menos 3 situaciones en las que hayas sentido que no te respetaste o no te cuidaste.** ¿Qué hiciste que no te cuidó? ¿Qué hubieras podido hacer diferente?

*** Abrázate y pídette perdón por cada una de las situaciones.**

No lo hagas en tu imaginación. Busca un sitio seguro y privado y hazlo en voz alta. No te culpes, ni te hables mal. Pídette perdón con compasión, como lo hiciste en el ejercicio 1.

*** ¿Qué te pasa haciendo esto? ¿Qué sientes?**

#5 – Acepta que tú eres la dueña de tus decisiones

Tú tienes todo el derecho y el deber de decidir sobre lo que tiene que ver contigo, independientemente de la opinión o reacción de los demás.

Y cuando pides demasiados consejos o consultas mucho con otros y no te escuchas, pierdes confianza en ti misma. Lo mismo ocurre cuando te dejas imponer por otras personas decisiones que tienen que ver contigo.

Del mismo modo, si estás pidiendo demasiadas opiniones, o estás dejando que te impongan en tu vida, debe ser porque te falta confianza en tu criterio y en tus capacidades. Tal vez tienes miedo a hacerlo mal y que otros te juzguen. Tal vez le estás dando autoridad a otros de tomar las riendas en tu vida, porque no quieres sentirte mal por haberte equivocado o porque les tienes miedo. Sin embargo, cuando te sale mal el consejo o la imposición de otro, te frustras y lo culpas. Y te auto-criticas por no haber hecho lo que tu creías. ¿Puede ser?

Al final esto se vuelve como un círculo vicioso y repetitivo que duele y poco a poco te apaga.

Está bien pedir consejos, por supuesto, pero **escúchate a ti y conéctate con lo que te importa a ti, antes de decidir.** No transfieras la responsabilidad de lo que es tuyo.

* ¿Tienes alguna decisión que tomar ahora?

Siéntate en un sitio calmado en el que estés sola y cierra los ojos. Respira profundo y mantente ahí un rato, solo sintiendo tu cuerpo. Deja que pasen tus pensamientos y cuando te sientas lo suficientemente relajada piensa en qué pasaría si te vas por la Opción A de tu decisión. Siente que pasa en tu cuerpo. Cómo late tu corazón. Si te sientes bien o incómoda. Qué pensamientos aparecen, qué juicios. Quédate ahí un rato. Ahora vacía tu mente, reacomódate y vuelve a empezar el ejercicio, pero con la Opción B. Registra que te pasa. Haz esto con cada posibilidad.

* ¿Qué te pasó haciendo esto? ¿Qué sientes? ¿Te clarifica algunas dudas?

Opción A

Opción B

Conclusión

Cuanto más validas contigo lo que necesitas, más notarás como la confianza en tu intuición crece y cómo cada vez menos necesitarás de validación externa para sentirte tranquila. Además, en la medida que entiendas la responsabilidad de tu vida para ti, podrás entenderla para los demás (más de esto en un minuto).

#6 – Revisa lo que entiendes por “cuidar una relación”

* Me gustaría que empezaras tú...**¿Qué es para ti cuidar una relación?**

* **¿Qué NO es para ti cuidar una relación?**

* **Ahora te quiero compartir yo mi mirada (desde el ámbito de poner límites):**

¿Qué es para mí NO cuidar?

- Evitar el conflicto a toda costa o a costa de mi dignidad y bienestar.
- Caer en chantajes emocionales de los demás y dejarme manipular.
- No cuidarme por miedo a como los otros se van a sentir a partir de lo que yo haga por mi bienestar.
- Poner como excusa al otro y su situación para no poner un límite.
- Creer que no darle gusto al otro me convierte en una mala persona.

¿Qué es para mí cuidar una relación?

- Saber conversar sobre los conflictos atacando el problema y no a la persona. Hablando de cómo nos sentimos en esta situación y no de lo que el otro hizo mal como ataque personal.
- Distinguir entre amor y el control. Observar la motivación detrás de un chantaje y poner un límite respetuoso y claro.
- Cuidarme, siendo empática con las emociones de los demás, sin quitarle a las personas la responsabilidad del manejo que le dan a lo que sienten.*
- Diferenciar entre excusa y consideración. Es distinto poner de excusa a alguien para no hacer algo, que tenerlo en cuenta dentro del proceso.
- Entender que cuidarme o respetarme no me hace mala persona.

**Recuerda el punto 5: “En la medida que entiendas la responsabilidad de tu vida para ti, podrás entenderla para los demás”.*

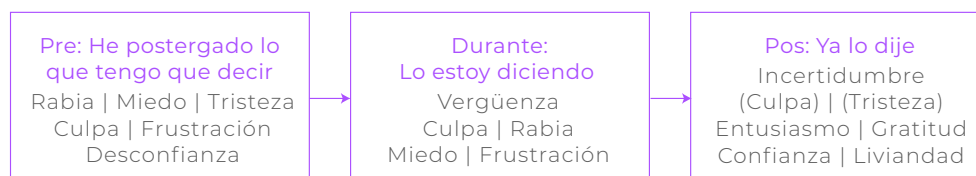
* ¿Te sirve de algo mi mirada? ¿Qué descubres?

Distinguir qué cuida o descuida una relación te ayuda a gestionar la culpa que puedes llegar a sentir a la hora de poner un límite, sobre todo a una persona que quieres. Por otro lado, aporta a que sostengas relaciones más sanas, libres y satisfactorias para ti y los demás, cuidándote y cuidando a los otros, aún cuando en un principio parezca contradictorio.



#7 – Respeta y escucha tus emociones

Recuperar tu voz y la confianza en ti para sentirte libre y en paz poniendo límites, tiene mucho que ver con tus emociones. En todo sentido. En el pre (o sea hoy), el durante y el pos. Voy a darme el permiso de suponer qué te está pasando hoy emocionalmente en este ámbito y te voy a mostrar una posible evolución que podrías vivir en este proceso:



Vemos 12 emociones aquí, y te podría asegurar que no son todas. Y ahora, ¿qué hacemos con todas ellas?

1. **Aceptarlas.** Podemos creer que las emociones no son relevantes y/o que nos hacen débiles, y así decidir ignorarlas. Y no por eso se van a ir. Aquí están, así existen y está bien así. Las emociones no son buenas ni malas, y todas, sin falta, nos cuidan o nos intentan mostrar algo. Por eso hay que...

2. **Escucharlas.** Poco o nada nos enseñan respecto a escuchar lo que sentimos. Y cuando no lo hacemos **nos perdemos de aprender y de alinearnos con lo que necesitamos.** Además nos puede estar pasando (como ya vimos) que tenemos un montón de emociones que nos agobian y no sabemos cómo gestionar y que nos están impidiendo decir lo que necesitamos decir. A eso sumémosle que a veces nos cargamos con un peso emocional que no es nuestro y nos hacemos responsables de las emociones de otros. Y todo esto pasa sin que seamos realmente conscientes de ello.

Te voy a dar un ejemplo. EL MIEDO.

El miedo nos avisa que algo está en peligro y nos cuida de perder eso que nos importa. Si nos da miedo poner un límite, sería interesante observar qué es lo que creemos que vamos a perder por ponerlo. Podríamos sentir que vamos a perder la relación. O que nos van a despedir, o sea, vamos a perder el trabajo. Hay muchos ejemplos.

Si permitimos que el miedo nos señale qué es lo que tememos perder, tenemos una enorme ventaja, porque ahora nos podemos preguntar ¿Cómo puedo poner este límite cuidando la relación que tenemos? o ¿Cómo puedo poner este límite y cuidar a la vez mi lugar de trabajo?

Aquí se abren un mundo de posibilidades. Por ejemplo, podríamos reflexionar en cómo tener una conversación más asertiva. O darnos cuenta que realmente es un miedo aprendido y por decir lo que necesitamos, no nos van a despedir. Y el miedo se relajará. Tal vez seguirá ahí, pero no será dueño de nuestra voz.

¿Ves lo valiosas que son las emociones? ¡Vamos con un ejercicio!

*** ¿Cuáles son todas esas emociones que tú identificas como un freno al momento de querer decir lo que necesitas?** (anota por lo menos 5)

*** ¿Cuáles crees que son 100% tuyas y cuáles crees que estás "viciadas" por el entorno?**

Por ejemplo: Estaba tranquila hasta que me dijeron X y ahora tengo miedo/culpa/rabia.

MÍAS

DE OTROS

*** Escoge una emoción...**

Siéntate en un sitio a solas y cierra los ojos. Respira profundo y mantente ahí un rato, solo sintiendo tu cuerpo y respirando. Deja que pasen tus pensamientos y cuando te sientas lo suficientemente relajada piensa en esa emoción. Qué pensamientos aparecen, qué creencias. Siente qué pasa en tu cuerpo: ¿cambia?, ¿cómo?, ¿sientes la emoción en alguna parte del cuerpo?. ¿A qué recuerdo te lleva esa emoción? Quédate ahí un rato. Mínimo 5 minutos. En silencio, respirando y sintiendo tu cuerpo y la emoción. Pasado el tiempo, respira 3 veces de manera profunda y reincorpórate. **Anota todo lo que sientes y piensas en un cuaderno.**

*** ¿Qué descubres?**

8 – Aprende con tu cuerpo

No sé si ya lo has notado, pero llevamos toda la guía aprendiendo con el cuerpo. ¿Ah?

Sí, tu voz hace parte de tu cuerpo; sí, el piloto automático no es otra cosa que tu cuerpo repitiendo aprendizajes tan incorporados, que no necesita involucrar demasiado a tu pensamiento para llevarlos a cabo; sí, priorizar para mantener tu energía realmente se refiere a cuidar tu energía corporal y vital; sí, abrazarte es una forma de aprender a quererte, no con la cabeza, sino con tu cuerpo; sí, sentir tu cuerpo te sirve para identificar lo que te importa, confirmar tus valores y escuchar lo que sientes. WOW.

Ojalá estés en WOW. No por mí, sino por ti. Porque si le ves el valor al cuerpo en tu aprendizaje, éste se va a acelerar de manera asombrosa. Te cuento más...

Nuestras emociones y acciones están muy ligadas al cuerpo, tan ligadas que a veces no sé dónde se pone la raya de separación. Y aquí podríamos hablar de mil cosas súper interesantes y poderosas. Pero para no desviarme del tema principal, lo que quiero que te lleves es esto: **Si quieres aprender a sacar tu voz necesitas aprender con tu cuerpo.**

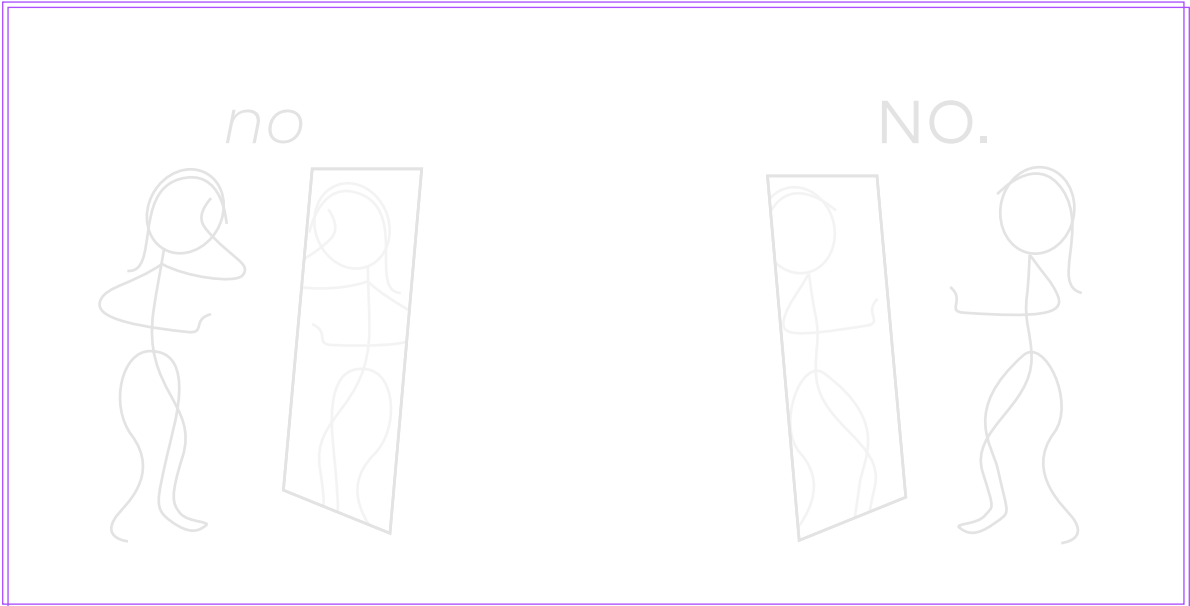
Si te incomoda poner límites o decir no, si lo usual es no poner tu voz, o si te callas ante un posible conflicto, y has intentado cambiar cualquiera de estas situaciones y no has podido, es entre otras cosas, porque tu cuerpo no está acostumbrado a sostener esos espacios de conversación que necesitas. Es decir, por lo que aprendiste en tu vida, esos espacios fueron negados, castigados o no aprendidos y el cuerpo repite lo que sí aprendió - callar, huir, evadir.

El aprendizaje corporal es tan potente que nos devuelve al mismo lugar, es decir, nos lleva a repetir lo aprendido una y otra vez sin esfuerzo. Por eso los hábitos o el piloto automático bien enfocado puede ser una maravilla. Porque nos hace repetir acciones que nos traen bienestar sin pensar, sin gastarnos la energía.

La buena noticia es que si lo que aprendimos con el cuerpo no nos está trayendo bienestar, podemos DES-APRENDER y RE-APRENDER.

*** Escucha tu cuerpo:** ¿Qué pasa con él justo antes de decir "no quiero", "no estoy interesada", "por favor respétame", "no estoy de acuerdo", "necesito decirte algo", etc.. ¿Se te cierra la garganta?, ¿Sientes presión en el pecho?, ¿Te sudan las manos?, ¿Te sientes incómoda, con tensión?, ¿Te duele el estómago?. Trae la situación, cierra los ojos y escucha. Luego anota.

* **¿Cómo te gustaría que fuera tu cuerpo en estos escenarios en los que quieres poner tu voz? Busca tu cuerpo (postura, voz, tensión, movimiento, intención). Descríbete con lujo de detalles.** ¿Como están tus pies, tus piernas, tu tronco, tu espalda, tus brazos, tu cuello, tu cabeza, tu cara? ¿Qué emoción expresa tu cara? ¿Qué emoción sientes en el pecho? ¿Está abierto o cerrado? ¿Estás derecha o encorvada? ¿Sientes frío, calor? ¿Dónde está la tensión? ¿Cómo te mueves? ¿Cómo sería el tono de tu voz? ¿Tu mirada? ¿Tu respiración? *Inspírate en alguien a quien admires por como habla o pone límites. Hazlo en grande, como si fueras la directora guiando a una actriz.*



* **Es hora de ponerle cuerpo...**

Integrar el cuerpo en el aprendizaje es algo tan inconsciente que cuando lo evidenciamos nos puede parecer difícil. Por eso te invito a que pienses en todo lo que has aprendido con el cuerpo hasta hoy y te des cuenta de que no es nuevo.

Te propongo que le enseñes a tu cuerpo eso que ahora estás necesitando. Ya lo describiste en el punto anterior, ahora llévalo a la práctica. No lo imagines. Hazlo. Ponte en ese cuerpo. Escucha qué te pasa en esa posición y cómo te hace sentir. ¿Te incomoda? ¡Genial! Eso quiere decir que estás aprendiendo.

Practica a solas, frente a un espejo o donde quieras, hasta que te fluya. 5 minutos al día, todos los días. Y un día, más pronto de lo que crees te saldrá sólo y sin esfuerzo en la vida real.



¡Cuéntame qué descubres con esta guía!

Escríbeme a andrea.empiezapormi@gmail.com o por Instagram en [@empiezapormi_](https://www.instagram.com/empiezapormi_).

Me alegraría muchísimo saber de ti y tu proceso.

Un abrazo!
Andrea K. ❤️

