MUESTRA GRATUITA

NO

EDICIÓN 1
AGOSTO 2026



APRENDO A DECIR NO

PARA DEJAR DE COMPLACER A LOS DEMÁS Y EMPEZAR A RESPETAR TU PROPIA ENERGÍA.

ME ELIJO

Decir «NO» no es rechazar al otro, es poner un límite consciente para cuidar tu bienestar y vivir en coherencia.

DESCARGA →
MUESTRA GRATUITA

— APRENDER A PONER LÍMITES SIN CULPA.
— PROTEGER TU TIEMPO Y ENERGÍA VITAL.
— DECIRTE SÍ A VOS MISMA.

MADE IN ARGENTINA

7 790040 147737

fabianaboronat.com

15,990

Fecha: ____ / ____ / _____

Aprendo a Decir No. ¡Me Elijo!

Práctica de Asertividad

Bienvenida a tu espacio de reconexión y poder personal

Decir "No" no es un acto de rechazo hacia los demás, sino una declaración de amor, presencia y honestidad hacia ti misma. Este diario de Asertividad ha sido diseñado para acompañarte a transformar la culpa en firmeza amorosa, entendiendo que solo cuando aprendes a darte el espacio que mereces, puedes relacionarte con el mundo desde la plenitud y la verdad.

Los Tres Pilares del Diario

1. RESPETO

Establecer límites proyecta tus estándares. Respetándote a ti misma enseñas a los demás cómo respetarte.

2. VALOR

Tus necesidades importan tanto como las de cualquiera. Reconocer tu propio valor elimina la búsqueda de validación ajena.

3. AMOR

Recibimos lo que damos. Amar tu tiempo y espacio te permite ofrecer al prójimo un amor genuino y sin resentimientos.

Cómo transitar este diario:

- **Avanza a tu propio ritmo:** No hay prisa. Cada ejercicio requiere un momento de introspección genuina.
- **Escribe sin juzgarte:** Permítete sentir cualquier incomodidad o temor inicial; es parte de soltar viejos patrones.
- **Lleva la práctica al plano cotidiano:** Utiliza la agenda diaria para registrar tus pequeños avances y victorias.

Mi Compromiso Personal:

Hoy me comprometo a honrar mi voz y recordarme que elijo mi bienestar sin culpa...

☐ Acepto mi proceso ☐ Valoro mi tiempo ☐ Me elijo cada día

Práctica y Compromiso con Mis Límites

Práctica de Asertividad

Recordatorio de Hoy: *Decir "no" a los demás cuando algo no se alinea con tus prioridades es decirte **"SÍ"** a ti misma. Establecer límites no te hace egoísta, te hace asertiva.*

1. Práctica de Frases Asertivas para Decir "No"

"Gracias por pensar en mí, pero no puedo en este momento."

¿En qué situación o con quién aplicarías esta frase? / ¿Cómo te hace sentir?

"Ahora mismo tengo otros compromisos, espero puedas entender."

¿En qué situación o con quién aplicarías esta frase? / ¿Cómo te hace sentir?

"Me encantaría ayudarte, pero necesito enfocarme en mis prioridades."

¿En qué situación o con quién aplicarías esta frase? / ¿Cómo te hace sentir?

Crea tu propia frase asertiva:

¿En qué aspecto de tu vida necesitas usar esta nueva frase?

2. Compromiso con Mis Límites

¿A qué le estás diciendo SÍ cuando te priorizas y dices NO?

□ A mi tiempo □ A mi paz mental □ A mi descanso □ Amis proyectos □ A mi energía

Nota / Afirmación para cuando sienta culpa:

Fecha: ____ / ____ / _____

Mis Prioridades

Anclaje y Reflexión

Espacio de Anclaje: *Usa esta página como refugio visual cuando sientas la tentación de comprometer tu tiempo por complacer a otros.*

1. Reflexión de Mis Prioridades

FRASE INSPIRADORA

"Decir 'No' también es cuidar de ti."

Reflexión personal: ¿De qué manera el poner este límite hoy cuida mi salud física, emocional o mental?

PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

"¿Esto realmente se alinea con mis prioridades?"

Analiza la solicitud o compromiso actual: ¿Qué pasaría si respondo 'No' con serenidad?

RECORDATORIO CLAVE

"No necesitas justificar cada 'No'. Tus límites también son importantes."

Escribe una afirmación corta para liberarte de la necesidad de dar explicaciones excesivas:

2. Mis 3 Prioridades Innegociables de Esta Semana

Identifica lo que resguardas al decir "No":

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tu Proceso Asertivo

Guia de Proceso

Guía Práctica: *Sigue esta secuencia paso a paso antes de responder a una solicitud para comunicarte de forma asertiva, amable y transparente contigo misma.*

Guía de 4 Pasos para Tu Proceso Asertivo

PASO 1

Evalúa si tienes tiempo y energía para aceptar.

¿Tengo la disponibilidad real y la energía física/emocional hoy, o estaría forzando mis límites?

PASO 2

Di"No" de manera amable, pero clara.

Redacta la frase directa sin dar explicaciones excesivas ni excusas justificativas:

PASO 3

Ofrece una alternativa solo si quieres.

¿Nace de ti proponer otra fecha, contacto o solución? Si es así, escríbela aquí (de lo contrario, omítelo):

PASO 4

Acepta que no siempre puedes complacer a todos.

Escribe una afirmación de autocompasión para disolver la culpa de no cumplir las expectativas ajenas:

Checklist de Cierre Emocional:

- ☐ Fui honesta conmigo
- ☐ Fuiclara en mi mensaje
- ☐ Respeté mi energía
- ☐ Suelto la necesidad de aprobación

Fecha: ____ / ____ / _____

Respuesta por Ámbito

Guia del Proceso Asertivo

Guía de Aplicación Diaria: *Tener respuestas preparadas para los diferentes ámbitos de tu vida te da confianza y reduce la ansiedad al momento de establecer un límite.*

Modelos de Respuesta por Ámbito

EJEMPLO 1 — ÁMBITO LABORAL

"Lo siento ,no puedo tomar este proyecto adicional ahora mismo."

Aplica este modelo: ¿En qué situación de tu trabajo podrías usar esta frase para proteger tu jornada y carga laboral?

EJEMPLO 2 — ÁMBITO FAMILIAR

"Hoy tengo otras cosas pendientes, ¿podemos planearlo para otra ocasión?"

Aplica este modelo: ¿Con qué compromiso del hogar o familiar usarás esta respuesta respetuosa pero firme?

EJEMPLO 3 — ÁMBITO SOCIAL / AMIGOS

"Hoy prefiero descansar, pero ¡gracias por invitarme!"

Aplica este modelo: ¿En qué invitación o plan social reciente te hubiera servido responder con esta amabilidad sin culpa?

Recordatorio para Practicar:

- ☐ Mantén la calma
- ☐ Usauntono amable
- ☐ Sé breve y concisa
- ☐ No des explicaciones de más

Mantras de Asertividad

Asertividad y Reflexión

Espacio de Autoafirmación: Reconocer tus derechos personales es el primer paso para sostener tu paz sin sentir culpabilidad. Reflexiona en cada mantra para integrarlo en tu día a día.

Mantras de Asertividad y Reflexión

MANTRA 1 — HONESTIDAD CONMIGO

"Decir 'No' no te hace egoísta; te hace honesto/a contigo mismo/a."

¿Qué verdades o sentimientos ocultas cuando dices 'Sí' por compromiso? Registra tu reflexión:

MANTRA 2 — VALOR PROPIO

"Tus necesidades importan tanto como las de los demás."

¿Qué necesidad personal (descanso, espacio, proyecto) requiere tu atención prioritaria hoy?

RECORDATORIO CLAVE — ELECCIÓN CONSCIENTE

"Cada 'No' que das a los demás es un 'Sí' que te das a ti mismo/a."

¿A qué le estás diciendo 'SÍ' en tu vida hoy al sostener tu derecho a negarte?

Declaración de Autoafirmación:

- ☐ Honro mi tiempo
- ☐ Respeto mi energía
- ☐ Priorizo mi bienestar
- ☐ Me elijo con libertad

Pilares de Transformación Interior

Pilares de Amotherapy

El Principio del Reflejo: Damos lo que sentimos, damos lo que somos y eso mismo atraemos. No podemos ofrecer al prójimo lo que nos negamos a nosotros mismos. Somos UNO en la energía que cultivamos e irradiamos.

Pilares de Transformación Interior

1. RESPETÁNDOME RESPETO

"Muéstrame cómo te respetas, así sabré cómo me respetarás o respetarás a los demás."

¿En qué aspecto de tu vida necesitas establecer un límite firme hoy para proyectar ese genuino respeto hacia tu entorno?

2. VALORÁNDOME VALORO

"Muéstrame cómo te valoras, así sabré cómo te valoras o valorarás a los demás."

¿De qué manera reconoces tu propio valor hoy sin esperar la validación externa?

3. AMÁNDOME AMO

"Muéstrame cómo te amas, así sabré cómo me amarás o amarás a los demás."

¿Cómo nutres hoy tu propio corazón para dar al prójimo desde la abundancia y no desde la escasez?

Declaración de Unidad (Recibimos lo que Damos):

- ☐ Doy lo que Soy
- ☐ Lo que siembro en mí, lo reflejo fuera
- ☐ Atraigo el respeto y valor que me tengo
- ☐ Somos UNO en Amor

Fecha: ____ / ____ / _____

Practica de Asertividad

Práctica Diaria

Desafío de Práctica Real: *La asertividad no es una teoría, es un músculo que se entrena con pequeñas acciones cotidianas. Este reto está diseñado para romper la inercia del "Sí" automático y honrar tu espacio.*

🎯 RETO DEL DÍA

"Di 'No' en una situación donde normalmente dirías 'Sí' por compromiso."

Planifica tu Acción:

¿En qué situación o frente a qué petición específica aplicarás tu 'No' hoy?

Registro y Reflexión Post-Reto

"¿Qué sentiste al decir 'No'? ¿Qué cambió en tu día?"

Escribe con soltura sobre tus sensaciones físicas, emociones e impacto en tu jornada:

Evolución del Día:

- ☐ Identifiqué la oportunidad
- ☐ Dije "No" con firmeza y cortesía
- ☐ Sostuve mi decisión sin culpa
- ☐ Celebré mi autoafirmación

Fecha: ____ / ____ / _____

Cambios Cotidianos

Hoja de Registro

DÍA: _____ FECHA: _____ MES: _____

Registro de Cambios Cotidianos

Situación / Petición del Día	Límite / Cambio Aplicado (Mi "No")	Sensación y Aprendizaje

📌 CONSIGNA DE AUTOAFIRMACIÓN Y LINEAMIENTOS

"Tú tienes voz también, tú vales. Reconócelo en ti, porque tú darás los lineamientos de cómo quieres ser tratado/a de ahora en adelante. Recuerda; Recibimos lo que Damos, para que tú, junto al otro, estén en bienestar y paz."

Notas y Mis Nuevos Lineamientos de Trato:

Escribe las pautas claras sobre cómo eliges ser tratado/a y cómo cultivarás la paz en tu entorno hoy:

Mi Compromiso Cotidiano:

- ☐ Reconozco que mi voz vale
- ☐ Doy el respeto que elijo recibir
- ☐ Establezco lineamientos claros
- ☐ Construyo bienestar y paz

Fecha: ____ / ____ / _____

“Celebrando Mis Límites”

Hoja de Registro

Celebración Consciente: *Cada vez que sostienes un límite estás honrando tu tiempo y paz mental. Registra tus victorias para visibilizar tu progreso y fortalecer tu confianza.*

1. Bitácora de Mis Límites Respetados

FECHA / SITUACIÓN	¿QUÉ LÍMITE LOGRÉ PONER? (FRASE O ACCIÓN)	¿QUÉ GANÉ AL ELEGIRME?

2. Balance Emocional y Reconocimiento

Transformación Personal

¿Qué cambios positivos noto en mi vida desde que me atrevo a decir "No"?

Premio al Autocuidado

¿De qué manera voy a celebrar mi valentía y mi compromiso conmigo misma hoy?

Efectos Directos de Elegirme:

- ☐ Menos agotamiento
- ☐ Mayor serenidad
- ☐ Relaciones más sinceras
- ☐ Más tiempo para mis proyectos

Fecha: ____ / ____ / _____

Cómo Poner Límites desde la Compasión

Ejercicios Prácticos de Autoregulación y Asertividad

Guía de Práctica Guiada

Esta actividad está diseñada para acompañarte a transformar la manera en que comunicas tus necesidades, pasando de la reacción o la culpa a la firmeza amorosa y la autorregulación. Completa cada uno de los siguientes pasos conectando con tu cuerpo y tus sensaciones reales.

1. Reconoce la emoción que te avisa

Detrás de cada límite hay una emoción que te protege. La incomodidad, el cansancio o la irritación no son defectos: son señales de que algo está sobrepasando tu capacidad.

- **Situación a explorar:** Piensa en una interacción reciente donde dijiste «SI» queriendo decir «NO», o donde te sentiste sobrecargada.
- **Registro somático:** ¿Qué sensación física o emoción apareció? (Ej. opresión en el pecho, nudo en el estómago, irritación, tensión).

Mi emoción y sensación corporal fue:

2. Conecta con tu necesidad real

Pregúntate: «*¿Qué necesito para sentirme segura o en paz ahora?*». A veces es espacio, descanso, silencio o claridad. Nombrarlo ya es un acto de autorrespeto.

- Haz una pausa, coloca una mano sobre tu pecho y responde con total honestidad.

Mi necesidad real en este momento es:

3. Elige el momento y la calma

No necesitas reaccionar de inmediato. Esperar a sentir el cuerpo regulado te permitirá hablar desde la claridad, no desde la defensa o la sumisión.

- **Tu frase de pausa:** Diseña una frase para ganar tiempo cuando te hagan una petición inesperada.
  Ejemplo: «Déjame revisar mis tiempos y te respondo en un rato» o «Necesito pensarlo antes de darte una respuesta».

Mi frase de pausa será:

4. Usa un lenguaje relacional

El tono importa más que las palabras: cuando tu cuerpo está tranquilo, el otro lo percibe como seguridad, no como rechazo. Mostrarse presente mientras sostienes tu frontera mantiene el vínculo a salvo.

- **Ejemplo A:** *«Necesito descansar un rato, luego seguimos hablando».*
- **Ejemplo B:** *«Aprecio mucho que pienses en mí, pero ahora no puedo asumirlo».*

Mi respuesta asertiva y relacional:

5. Tolera la culpa sin obedecerla

Sentir culpa al poner límites no significaqueestés haciendo algo mal, sino que estás rompiendo un patrón antiguo. Agradece esa culpa: es el eco de tu antiguo sistema intentando protegerte.

- **Carta / Anclaje breve:** Escribe una frase de gratitud y reencuadre para neutralizar la culpa cuando aparezca.

Ejemplo: «Gracias culpa por intentar protegerme como antes. Hoy estoy a salvo y elijo cuidarme».

Mi frase de anclaje frente a la culpa:

«Ser asertiva no es elegir entre tú y el otro, es aprender a estar contigo incluso cuando el otro no puede hacerlo.»

Encuentra más recursos e instrumentos de trabajo descargables del Diario de Asertividad en **fabianaboronat.com**