

Objetivo

A veces sabemos que la persona que nos da un consejo lo hace con buena intención, pero en ese momento no sabemos qué responder. Podemos quedarnos callados, cambiar de tema o incluso contestar de una manera que después no nos gusta.

Esta actividad consiste en preparar nuestras propias respuestas para esas situaciones.

¿Cómo hacerlo?

Lee cada una de estas frases y escribe debajo qué responderías tú de una manera educada, empática y firme. No se trata de encontrar la respuesta perfecta. Se trata de encontrar una respuesta que te resulte natural y que puedas utilizar si algún día la necesitas.

1. "Tienes que ser positivo. No puedes pensar así."

2. "Conozco a una persona que tuvo lo mismo que tú y..."

3. "¿Has probado a tomar/hacer _____? A mí me han dicho que funciona muy bien."

4. "Pero si te veo fenomenal. ¡Ya estás bien!"

5. "No pienses en la enfermedad. Tienes que olvidarte de ella."

6. "Yo que tú haría..."

Mi frase comodín

Ahora piensa en una frase que puedas utilizar cuando no tengas ganas de explicar nada, pero tampoco quieras responder mal.

Puede empezar así: "Gracias por preocuparte, pero..."

Para reflexionar

No podemos controlar lo que los demás nos dicen, pero sí podemos aprender a elegir cómo queremos responder.

Una respuesta empática no significa estar de acuerdo.

Una respuesta educada no significa aceptar el consejo.

Y poner un límite no significa rechazar a la persona.

Se trata de poder decir lo que necesitamos sin tener que entrar en conflicto.