

Antes de decir que sí

Antes de aceptar una petición, puedes comprobar qué incluye y si cabe en tu disponibilidad. Esta práctica te ayuda a preparar una respuesta clara. Úsala en una situación cotidiana y segura. Si existe una responsabilidad previa, inclúyela: puede hacer falta renegociar, buscar un relevo o pedir apoyo.

Cómo hacer la práctica

1. Aclara qué se pide, para cuándo y qué tareas o recursos implica.
2. Revisa qué tendrías que desplazar y si existe un compromiso previo.
3. Elige una respuesta: aceptar, ajustar, rechazar o pedir tiempo para decidir.
4. Escríbela con tus palabras y comprueba qué acuerdo o siguiente paso debe quedar claro.

Un ejemplo completo

A Lucía le piden revisar un documento para esa tarde. Antes de aceptar, pregunta su extensión y mira sus compromisos. Puede revisar una página al día siguiente, pero no asumir todo el documento. Responde: «Hoy no puedo encargarme. Si te sirve, mañana puedo revisar esta página». La alternativa es una oferta real, no una obligación de compensar el no.

Puedes responder en la página siguiente o en una libreta. No necesitas compartir tus respuestas. Si la práctica te incomoda, puedes parar.

Ahora, tu situación

Elige una sola escena y responde con tus palabras. Deja la última pregunta para después del intento cuando corresponda.

¿Qué me piden exactamente y qué información me falta?

¿Qué puedo ofrecer y qué desplazaría aceptar? ¿Hay un acuerdo previo?

¿Qué decido y cómo lo comunicaré con claridad?

Después de responder: ¿qué quedó acordado y qué necesito revisar?

El cuaderno «Límites que me cuidan» desarrolla disponibilidad, expresión de límites, desacuerdos y revisión de acuerdos en distintos ámbitos de la vida cotidiana.

Esta práctica tiene valor por sí sola. Puedes repetirla con otra escena cuando te resulte útil. Universo Mara · universomara.com