BELÉN NAVARRETE
LIC. PSICOLOGÍA M.N. 72419

VOLVÉ A DECIR LO QUE SENTÍS



UNA GUÍA PARA VOLVER A TU VOZ,
ENTENDER LO QUE SENTÍS Y EXPRESARLO CON CUIDADO

¡Bienvenida!

Hola, ¿cómo estás?

Si alguna vez sentiste que hablar de lo que te pasaba podía incomodar, generar conflicto o “traer problemas”, no estás sola.

Muchísimas mujeres aprendieron a callar para evitar tensión, sostener vínculos o no “hacer lío”.

El silencio alguna vez fue un recurso de supervivencia pero cuando se vuelve la única forma de estar, empieza a tener un costo porque te desconecta de tu deseo, intuición y voz.

Volver a hablar de lo que sentís no es exponerte sino volver a habitar(te) tu experiencia, y esta guía te acompaña a hacerlo sin culpa y sin exigencia.

El objetivo no es “expresarte perfecto”, sino volver a encontrarte a vos misma en cada palabra que expresás con verdad, claridad y presencia.



ACERCA DE MÍ

Soy **Belu Navarrete**, Psicóloga (UBA–M.N. 72.419) y creadora de Ponelo en Palabras.
Trabajo acompañando a mujeres que, durante mucho tiempo, sostuvieron demasiado en silencio y hoy buscan un modo más claro y más honesto de escucharse.
Creo profundamente que cuando podemos **nombrar lo que sentimos** algo se ordena, se afloja y vuelve a tener sentido.
Diseñé esta guía para darte un espacio seguro donde explorar tu voz interna y animarte, de a poco, a expresarla con claridad y cuidado. ¡Gracias por estar acá!

1. Empezar por lo que sentís

Tu emoción es información, no un ataque, por eso cuando necesites abrir un diálogo sobre algo que te afectó te sugiero comenzar desde tu experiencia interna, no desde la conducta del otro.
Por ejemplo, podés decir: "**Cuando** (levantaste la voz), **me sentí** (incómoda)", esto reduce la activación defensiva del otro y te permite comunicar desde un lugar más centrado. Preguntas que pueden guiarte: ¿Qué sentí realmente?, ¿En qué parte del cuerpo lo registré?, ¿Qué necesito que el otro entienda de mi experiencia? :)

2. Nombrar lo que necesitás

Lo que necesitás importa y expresarlo también. Pedir lo que necesitás no es egoísmo sino una forma de autocuidado y construir vínculos más auténticos. Podés decir por ejemplo: "**Necesito** (que me escuches sin interrumpirme) **para poder** (explicarme con calma)". Preguntas guía: ¿Qué me haría bien ahora? ¿Qué límite interno está pidiendo atención?

3. Dar claridad sobre tus límites

Los límites ordenan los vínculos y previenen la confusión. No siempre es cómodo expresarlos pero a medida que vas expresándolos comenzás a sentirte mejor con vos misma y los demás. Ejemplos: "Hoy **no puedo** estar disponible", "Esto así **no puedo** sostenerlo."

4. Abrir el espacio para conversar

Invitar abre, imponer cierra. Si necesitás conversar con alguien sobre un problema que tuvieron, te sugiero buscar un momento tranquilo para darle espacio real a lo que querés decir. Elegir un momento y proponer diálogo facilita la escucha, reduce la anticipación ansiosa y aumenta la disponibilidad de ambas partes para reparar y comprender. Por ejemplo, podés decir:
"¿Podemos hablar de (lo que pasó)**?** Me gustaría aclararlo".

5. Reparar sin perderte

Reparar no borra lo que pasó, pero sí fortalece el vínculo y reconstruye la confianza.
No es ceder ni minimizar lo que sentís, sino asumir tu parte sin desarmarte. Por ejemplo, podés decir: **"Perdón, no era mi intención** (decirlo de esa forma)" o "**Perdón, no era mi intención** (hacer eso), **estoy dispuesta a mejorar**".

6. Hablar desde tu proceso (no desde la perfección)

La autenticidad genera conexión, mostrar tu proceso no te hace vulnerable, te hace REAL.
Por ejemplo: "**Estoy aprendiendo a** (decir lo que siento). **Me cuesta, pero quiero intentarlo**".

7. Sostenerte después de hablar

Cuando empezás a decir lo que sentís puede aparecer duda, culpa, miedo a la reacción del otro, necesidad de revisar mentalmente "si lo dijiste bien", cierta incomodidad por salir del rol de "la que siempre calla"... Todo eso es normal. A medida que vayas **poniéndolo en palabras** vas a estar empezando a crear un nuevo modo de estar y vincularte no solo con los demás sino también con vos: **uno más sano, real y satisfactorio.** Acá estoy para acompañarte en este proceso :)



Cada vez que elegís poner en palabras algo que antes callabas, recuperás un pedacito tuyo. Volver a decir lo que sentís es volver a encontrarte, no se trata de hablar más, sino de hacerlo con verdad, claridad y presencia.

Volvé a esta guía cuando necesites recordarte que tu voz importa. Gracias de verdad por abrir este espacio conmigo. Nos vemos :)

Con cariño,

Belu.

¿Sentís que llegó el momento de empezar terapia?

Si lo que estás atravesando ocupa demasiado espacio en tu vida, podemos trabajarlo juntas. Atiendo online y presencial en Flores, CABA.

WhatsApp 11 3757-1109 · www.poneloenpalabras.com