

HABLA SIN TEMOR:

Manual para mujeres que quieren dejar de evitar y empezar a *conectar* con los demás



Frases, guiones y herramientas para vencer el miedo al juicio y empezar a hablar con seguridad, sin que te tiemble la voz.

CREADO POR PAZ DOMARCHI



¿Por qué no puedes simplemente hablar?

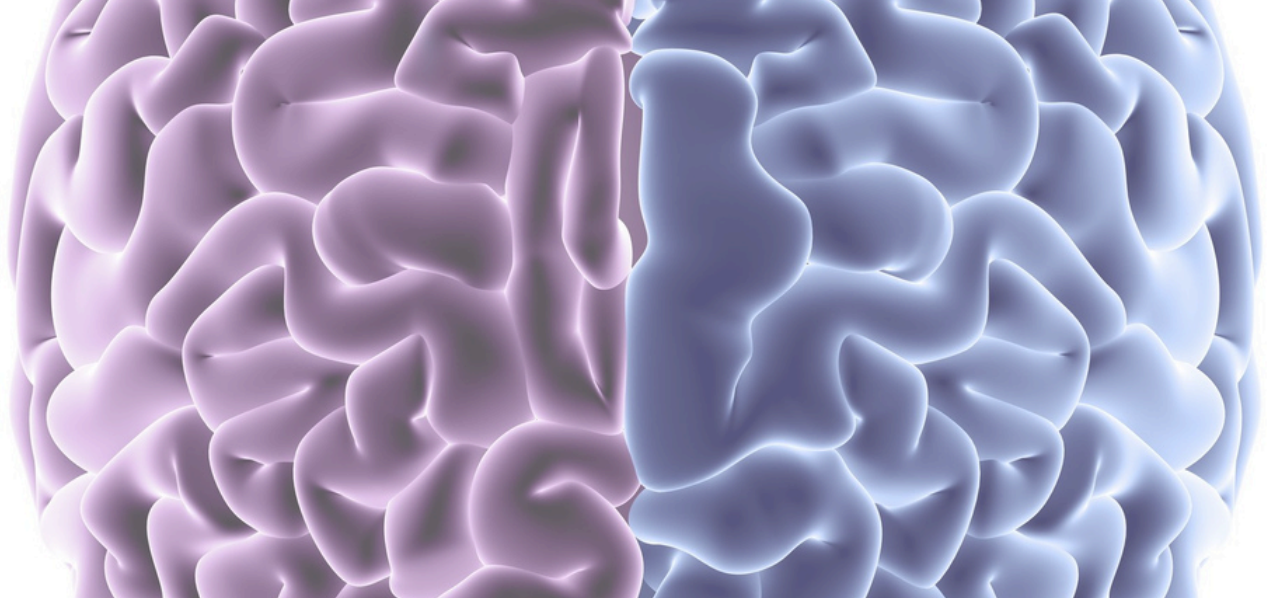
Si estás aquí, probablemente ya te diste cuenta de que tu ansiedad social no es una simple timidez, ni se debe a que tengas “poca personalidad”. Tú sabes lo que quieres decir. Tienes pensamientos valiosos, buenas ideas y **deseos de conectar auténticamente con los demás**.

Pero en el momento clave te paralizas, sientes que te van a juzgar, que dirás algo ridículo o que vas a quedar mal, tu mente se llena de pensamientos catastróficos y tu cuerpo entra en modo alerta: sudor, temblor, bloqueo mental.

Este patrón tiene una base neurobiológica y emocional. Es tu sistema nervioso intentando protegerte porque cree que hablar o mostrarse **es peligroso**.

Pero esa protección hoy te está limitando. Y para eso nació este manual.

“*No necesitas sentirte totalmente segura para sacar la voz. Basta con dar pequeños pasos que te demuestren una y otra vez que eres capaz.*



La explicación psicológica desde la ciencia

¿Por qué te bloqueas justo cuando quieres hablar?

No es que te falte carácter o capacidades. Lo que sientes es una respuesta natural de tu sistema nervioso frente a lo que percibe como una amenaza: el juicio, el rechazo, la mirada de otros.

Desde la Teoría Polivagal, sabemos que cuando algo nos activa (como tener que hablar frente a otros, poner un límite o pedir algo), podemos entrar en un estado de hiperalerta (lucha/huida) o parálisis (congelamiento, disociación).

¿Resultado?

La mente se bloquea. Circula menos sangre al cerebro. La voz tiembla. Aparece el autocastigo. Y evitamos, porque cualquier cosa es mejor que sentirse así. Si te ha pasado, sabes que es casi como que te fueras a morir de miedo :(



La explicación psicológica desde la ciencia

Entonces, ¿por qué estos libretos ayudan?

Porque te dan una frase-puente.

Una forma de "prestarle" seguridad a tu sistema nervioso en el momento.

Lo que queremos lograr es que tu cuerpo **sienta que HABLAR es SEGURO**, y no algo que tengas que temer.

✿ *Cuando lees o ensayas estas frases con anticipación, estás entrenando a tu sistema nervioso a **responder** en lugar de **reaccionar**.*

Puedes volver a ellas cada vez que lo necesites. Pueden ser tu nueva ancla.



¿Qué vas a encontrar aquí?

- Frases y guiones listos para usar en momentos incómodos o desafiantes.
- Ejercicios para conectar con tu cuerpo antes de hablar.
- Una forma de comunicarte desde tu autenticidad, sin exponerte demasiado.

Este manual **no reemplaza un proceso terapéutico profundo**, pero sí puede darte ese impulso que necesitas hoy mismo para dejar de evitar lo que más deseas: **conexión, presencia y libertad.**

Este NO es un manual para actuar “perfecto”, ni para sonar como alguien que no eres.

*Es una guía para ayudarte a **activar tu voz** en los momentos donde normalmente te callarías (o saldrías corriendo).*

Quién soy



Soy psicóloga clínica y llevo años acompañando a mujeres que sienten que no encajan, que tienen miedo a ser juzgadas y que se esfuerzan constantemente por parecer “seguras”, mientras por dentro están en alerta y sufriendo.

Esta guía nació porque muchas veces, en consulta, mis pacientes me decían:
"Ya entendí por qué me pasa... pero ¿qué digo en el momento? ¿Cómo salgo de la parálisis?"

Así empezamos a crear juntas pequeñas frases que no solo fueran útiles, sino también cuidadosas con su historia, con su forma de ser única y con su sistema nervioso.

Este material reúne esas frases, con el respaldo de la psicología, la compasión y la práctica. No es una receta para seguir al pie de la letra. Es solo una guía para comenzar a mostrar tu voz con más calma y confianza en ti.

Gracias por confiar en este trabajo.

Ojalá lo sientas como una herramienta que **te acompaña cuando más la necesitas**.

Con cariño,

Paz



contacto@pazdomarchi.cl

Habla Sin Temor

¿Qué vas a encontrar en cada libreto?



Cada libreto tiene 3 partes:

- **Situación típica:** un contexto común donde aparece el miedo al juicio o la ansiedad social.
- **Qué suele pasar internamente:** cómo reacciona tu mente y tu cuerpo (para que te reconozcas).
- **El libreto:** frases concretas que puedes usar o adaptar según tu estilo. No son frases mágicas, pero son una base para que tu mensaje salga y te sientas ¡preparada para todo!

Piensa en estos libretos como parte de tu **caja de herramientas emocionales**:
No los tienes que usar todos al pie de la letra.

Lee, subraya, adapta y prueba.

Verás que con el tiempo, **tu sistema empieza a creer que hablar no es peligroso**. Que tienes derecho a estar, a opinar, a pedir, a sentir.

Y eso... cambia todo.

Paso previo antes de hablar



Antes de usar cada libreto, si puedes, haz esto por 30 segundos:

- Siente tus pies en el suelo.
- **Inhala profundo por la nariz y exhala por la boca (1 a 3 veces).**
- Toca tus dedos entre sí o el borde de tu ropa. Esto ancla tu cuerpo y ayuda a que tu sistema nervioso baje un poco la alerta.

Ten muy presente que esto **no** te va a quitar el miedo por completo, pero puede darte una sensación de **conexión con el presente**, para que puedas hablar desde un lugar de mayor seguridad.

La respiración es una de las herramientas naturales más poderosas con la que todos contamos, para regular nuestro sistema nervioso sin tanto esfuerzo.

¡Demuéstrate que tú puedes!

¿Y si no me sale igual que el libreto?



¡Está perfecto!

El solo hecho de intentar expresarte y hacer algo diferente al tan utilizado **escape** ya es una victoria para ti y tu sistema nervioso :)

No busques sonar **totalmente segura**. Busca sonar clara y decir lo que quieres. Ni más ni menos.

Al final del Manual, encontrarás un *bonus* con frases para cuando sientas que lo hiciste mal, que también es parte de este camino de **salir de la evitación y el autojuicio** y comenzar a **construir una confianza verdadera (y amorosa)**.

Pasemos ahora a conocer los libretos.



Libretos

Conoce gente nueva

(Sin parecer pesada, torpe, rara o falsa)

09

Habla en el trabajo

Muestra lo que sabes y deja en silencio a la impostora que llevas dentro

12

Expresa tu incomodidad

Cuando sientes que no encajas o que estás fuera de lugar

15

Responde cuando te critican

Marca tus límites de manera respetuosa y firme

19

Muéstrate vulnerable

Pero sin exponerte más de lo necesario

22



01

Conoce gente nueva

(Sin parecer pesada, torpe, rara o falsa)

🧠 Situación típica:

Vas a un evento, una reunión, una clase, o incluso estás en un café o en la fila del banco. Hay alguien que te da buena impresión, y te gustaría iniciar una conversación... pero sientes que vas a parecer pesada, rara, torpe o que no tienes nada interesante que decir. Así que te quedas en silencio... otra vez.

⚠️ ¿Qué suele pasar internamente?

- Empiezas a sobreanalizar: “¿Qué digo? ¿Y si me mira raro? ¿Y si no me responde?”
- Sientes presión por “caer bien” o sonar inteligente.
- Entrás en modo alerta: tensión en el cuerpo, mirada evasiva, voz temblorosa o silencio total.
- Te criticas incluso antes de hablar: “Mejor no digo nada para no hacer el ridículo”.



El libreto para conocer gente nueva:

Puedes usar tal cual estas frases o adaptarlas. Son frases simples, cálidas y no invasivas, ideales para iniciar una conversación sin parecer forzada.

Si estás al lado de alguien:

- “Hola, soy [tu nombre] (Esto es opcional). A veces me cuesta empezar a hablar, pero tú me diste confianza/buena vibra.”
- “¿Tú también viniste sola/o? A mí a veces me da un poco de nervios llegar a estos lugares.”
- “Siempre me digo que tengo que atreverme a hablar más... así que aquí estoy, rompiendo mi patrón.” (sutil y poderosa)

Si hay algo para comentar:

- “Me llamó la atención tu [libro/accesorio/comentario]. ¿Dónde lo conseguiste?”
- “¡Me reí con lo que dijiste recién! A veces no me animo a intervenir, pero me pareció muy divertido/muy real.”



Si quieres seguir la conversación:

1 “¿Eres más de escuchar o de hablar en estos espacios?” (pregunta abierta que valida su estilo también)

2 “Yo estoy en una etapa de salir un poco más de mi caparazón. ¿Tú cómo eres para conocer gente nueva?”

3 Y en general, ¿qué te gusta hacer?

Lo que hacen estas frases poderosas:

- Reconocen tu miedo **sin esconderlo** (y sin victimizarte).
- Le quitan peso a la conversación: no estás buscando impresionar, sino **conectar**.
- Dan contexto emocional: la otra persona siente que estás siendo real, no extraña. Y créeme que eso suma puntos :)

Práctica sugerida:

Escoge 1 o 2 frases que resuenen contigo y escríbelas a mano.

Ensáyalas en voz alta frente al espejo o con alguien de confianza.

Esto le da a tu sistema nervioso una señal: “esto lo hemos hecho antes, podemos hacerlo de nuevo.”



Dato curioso:

A todas las personas nos interesa, en mayor o menor medida, ser aceptadas y caer bien a los demás, por lo que hablar de esa incomodidad inicial no te hace rara, si no que **valiente** por admitirlo.

02

Habla en el trabajo

Muestra lo que sabes y deja en silencio a la impostora que llevas dentro

Situación típica:

Estás en una reunión, una entrevista, una conversación con tu jefe/a o con colegas. Tienes algo que podrías decir, una duda o una idea... pero te paralizas. Sientes miedo a parecer poco profesional, exagerada o simplemente “tonta”. Al final, callas. Y luego te arrepientes.

¿Qué suele pasar internamente?

- Tu mente repite: “¿Y si digo algo obvio? ¿Y si no tiene sentido? ¿Y si se dan cuenta de que no sé nada?”
- Aparece un **gran miedo a la evaluación**, incluso si nadie te está observando con atención.
- Puedes sentirte como si tu cuerpo encogiera, te haces pequeña, dejas de mirar a los demás.
- Después, te reprochas por no haber hablado: “¡Otra vez me quedé callada!”



El libreto para hablar en el trabajo:

Puedes usarlas en el trabajo para participar, dar tu opinión o pedir algo, sin sonar forzada o insegura.

Para participar sin sentir que “interrumpes” o “estorbas”:

- “Quizás esto ya se dijo y no lo capté, pero me parece importante mencionarlo por si acaso...”
- “Quería sumar una idea, aunque aún la estoy organizando en mi cabeza.” (Sacas la voz, pero sin exigirte perfección)
- “No suelo hablar mucho en reuniones, pero esta vez siento que tengo algo que aportar.”

Para pedir claridad o ayuda sin sentirte torpe:

- “Me pasa que a veces no pregunto por miedo a sonar poco atenta, pero prefiero asegurarme de entender bien.”
- “¿Te importaría explicarlo de nuevo con otro ejemplo? A veces me ayuda aterrizar mejor la idea.”



Para expresar una idea que te da inseguridad:

1 “Esta es una idea que aún estoy masticando, pero creo que puede abrir una línea interesante...”

2 “Me da un poco de nervios decirlo, pero prefiero equivocarme diciendo algo que callarme del todo.”

3 “Aunque tengo que verificarlo, me parece que ...”

Por qué estas frases funcionan:

- Validan tu presencia **sin tener que sonar experta.**
- Comunican humanidad, no debilidad.
- Te muestran como alguien que quiere aportar, no solo figurar.
- Le enseñan a tu sistema nervioso que **puedes estar presente sin ser perfecta.**

Práctica sugerida:

- Escoge una frase para usar esta semana, en una conversación de trabajo o incluso por correo.
- Puedes anotar tu experiencia después: ¿Cómo te sentiste antes, durante y después?
- Si la ansiedad es muy alta, combina el uso del libreto con una **respiración diafragmática antes de hablar.**



¿Cómo hacer la respiración diafragmática?

Antes de hablar en situaciones laborales, puedes hacer esto durante 1-2 minutos.

1. Lleva tus manos al abdomen (puede ser una sola si estás en público).
 2. Inhala por la nariz durante 4 segundos, llevando el aire hacia la panza (no el pecho).
 3. Exhala suavemente por la boca durante 6 segundos.
 4. Repite 3 veces, sin forzarte.
- 🌸 Este tipo de respiración activa el nervio vago y le dice a tu cuerpo: **“Estoy a salvo. Puedo estar aquí y hacer esto.”**



03

Expresa tu incomodidad

Cuando sientes que no encajas o que estás fuera de lugar

💔 Situación típica:

Estás en un grupo: quizás una reunión social, familiar, un almuerzo en el trabajo, un chat grupal o una junta de mamás.

Todos parecen cómodos, conectados, fluyendo.

*Tú estás ahí, pero sientes que **no encajas**. No sabes qué decir, ni cuándo, ni cómo. Te sientes incómoda, fuera de lugar, como si hablar fuera un riesgo.*

⚠️ ¿Qué suele pasar internamente?

- Te desconectas del momento y entras en modo observadora silenciosa (pero con incomodidad).
- Aparece el pensamiento: “¿Qué estoy haciendo aquí?”, “¿Para qué vine?”, o “Claramente soy la rara del grupo.”
- Evitas intervenir por miedo a sonar fuera de contexto o a recibir una mirada de desagrado.
- Aumenta la autocrítica: “¿Por qué me cuesta tanto?”, “Nunca sé qué decir...”



El libreto para expresar tu incomodidad:

Estas frases no son para “actuar como si encajaras”, sino para validar tu presencia **sin forzarte**. Sirven para romper el hielo, hacerte visible sin exponerte del todo, o simplemente estar sin sentirte una impostora social.

Para intervenir cuando te sientes un poco aislada:

- “¿Soy la única que se siente como nueva (fuera de) en este grupo o hay más infiltradas por aquí?” (humor suave)
- “Me está costando enganchar con la conversación, pero me gusta escucharlas/os.”
- “A veces me toma tiempo soltarme, pero estoy feliz de estar acá.”

Para hacerte presente con autenticidad:

- “A veces me pongo pensativa/callada, pero me estoy dando permiso para estar, aunque sea así.”
- “No suelo hablar mucho al principio, pero sí me importa estar aquí con ustedes.”



Si alguien te pregunta por qué estás tan callada:

- 1 “Cuando no conozco tanto, me toma tiempo entrar en sintonía. Pero estoy bien, no te preocupes.”
- 2 “No es que no quiera hablar, es que no me incomodan los silencios” :)
- 3 “Solo me tomo un poquito de tiempo para entrar en confianza”.
- 4 “Estoy pensando en lo que dijiste”.

Por qué estas frases funcionan:

- Te dan permiso para **estar en el grupo sin tener que rendir**.
- Cambian tu narrativa: en vez de pensar “no encajo”, puedes pensar “estoy aprendiendo a estar y a conocerlos, y ellos a mí”.
- Normalizan tu proceso sin justificarte demasiado.
- Abren una puerta a la conexión real: muchas veces, otras personas **también se sienten fuera de lugar**, pero no lo dicen.

Práctica sugerida:

- Antes de una situación social, escoge una frase que te gustaría probar.
- Visualiza el momento y respira como si ya lo hubieras hecho.
- Recuerdate: **“No necesito encajar. Solo necesito estar.” Esa es tu nueva brújula.**



Nombrar lo que siento sin juzgarme:

Antes de compartir una emoción, puedes hacer este ejercicio mental (o en una nota rápida):

1. Pregúntate:

☞ “¿Qué emoción estoy sintiendo ahora?”

(Ej: tristeza, miedo, frustración, vergüenza)

2. Ponlo en una frase simple:

☞ “Estoy sintiendo ____ y está bien sentir esto.”

(Ej: “Estoy sintiendo inseguridad y está bien sentir esto.”)

3. Haz una exhalación lenta.

Y luego decide si quieres compartirlo. No necesitas justificarte.

✔ Nombrar lo que sientes con amabilidad **te devuelve poder y te da claridad para expresarte sin pedir perdón por sentir, estar ni existir.**

04

Responde cuando te critican

Marca tus límites de manera respetuosa y firme

Situación típica:

Estás hablando con alguien (una colega, familiar, amiga, incluso tu pareja), y esa persona hace un comentario que te incomoda: puede sonar crítico, invasivo, pasivo-agresivo o descalificador.

Te congelas. No sabes si fue tu idea o si de verdad fue hiriente o de plano desubicado. Y como no sabes qué decir, **te callas... pero por dentro estás hirviendo, o sintiéndote chiquitita.**

¿Qué suele pasar internamente?

- Dudas de ti misma: “¿Estoy exagerando?”
- Te congelas, te ruborizas, te enojas, te sientes desregulada físicamente.
- Te castigas después por no haber respondido.
- Quedas enganchada por horas/días/semanas con el comentario, dándole vueltas una y otra vez



El libreto para responder cuando te critican:

Estas frases te ayudan a marcar límites suaves pero firmes, validarte a ti misma y darle una oportunidad a tu voz antes del colapso emocional.

Para poner un límite sin entrar en conflicto:

- “No sé si fue tu intención, pero ese comentario me incomodó un poco.”
- “Me cuesta decirlo, pero preferiría que no habláramos de eso en este momento.”
- “Estoy tratando de no callarme tanto, así que voy a decirlo aunque me dé nervios: ese tipo de comentarios me afectan.”

Para recuperar el control de la conversación:

- “¿Podemos cambiar de tema? Siento que esto me está llegando más de lo que esperaba.”
- “No tengo claro cómo responder ahora, pero me gustaría volver a este tema cuando me sienta más tranquila.”
- “Sé que no querías hacerme sentir mal, pero lo hizo. Quería decírtelo porque estoy intentando cuidarme más.”



Para responder con humor-respeto si te sientes en confianza:

1 “Ese comentario me activó la alarma interna. No sé si te diste cuenta, pero no me gustó.”

2 “Ufff, ese fue un comentario de esos que se te quedan pegados. Mejor trataré de olvidarlo.”

3 “Eso que dijiste es para sacar las red-flags”.

Por qué estas frases funcionan:

- Te dan recursos para **no reaccionar desde la rabia ni el colapso**, sino desde la conexión contigo.
- Muestran a la otra persona que **puedes cuidarte, sin necesidad de atacar**.
- Le enseñan a tu sistema nervioso que no estás atrapada: **puedes soportar la crítica sin tener que huir**. Verás que no pasa nada, la gente siempre opinará.
- Reemplazan el silencio paralizante por presencia segura, a pesar de la incomodidad.

Práctica sugerida:

- Identifica frases que podrías haber usado en situaciones pasadas donde te sentiste juzgada.
- Escríbelas. Léelas en voz alta.
- Recuerda: no se trata de responder perfecto, se trata de **darle voz a la parte de ti que normalmente se retrae**.



La pausa que protege:

Antes de responder algo que te incomoda (una petición, crítica o “broma pesada”), haz esta pausa interna:

1. Repite mentalmente:

☞ “Puedo tomarme un segundo antes de responder.”

2. Haz una inhalación lenta + exhalación larga (como un suspiro). Esto ayuda a salir del automático de “decir que sí”, o de decir alguna barbaridad para defenderte.

3. Recuerda:

☞ “Poner un límite no es ser mala. Es ser clara.”

🌸 Esta micro práctica activa tu presencia interna. Desde ahí es más fácil **decir lo que necesitas sin culpas ni explosiones**.

05

Muéstrate vulnerable

Pero sin exponerte más de lo necesario



♥ Situación típica:

*Estás hablando con alguien en quien confías (o en quien te gustaría confiar), y **te gustaría mostrar una parte más auténtica de ti**: contar que estás pasando por algo difícil, que te sentiste herida, que te cuesta algo. Pero cuando lo piensas... Sientes vergüenza. Te dices: “¿Y si cree que soy débil?”, “¿Y si me ve como frágil o necesitada?”, “Eso molesta a cualquiera”. Así que te tragas todo. Vuelves a poner tu sonrisa social. Y luego, **te sientes sola**.*

! ¿Qué suele pasar internamente?

- Sientes una presión en el pecho, ganas de llorar, pero lo reprimes.
- Aparece el pensamiento: “No quiero ser un problema para nadie.”
- Te comparas: “Ellos sí pueden hablar con seguridad, yo no.” Te encantaría poder mostrarte y confiar.
- **Te desconectas emocionalmente**: te quedas en modo automático para evitar sentir.

El libreto para mostrarte vulnerable:

Estas frases te ayudan a mostrarte, sin perder tu centro. **A contar tu verdad sin compartir de más** (oversharing), sin sobre-explicar, y sin cerrarse de forma cortante. Son frases que abren el corazón de manera contenida y cuidadosa.

Para iniciar una conversación vulnerable:

- “Me cuesta hablar de esto, pero siento que necesito hacerlo.”
- “Hay algo que me hace daño y no sé cómo contarlo sin sentir que voy a sonar exagerada.”
- “Estoy tratando de ser más honesta con lo que me pasa, aunque eso me dé susto y me incomode mucho.”

Para hablar de lo que sientes sin sentirte expuesta:

- “A veces me siento muy sola incluso estando con gente, y me da miedo ser invisible.”
- “Me cuesta confiar porque tengo la sensación de que si muestro lo que siento, voy a perder la relación.”
- “Estoy intentando dejar de esconder mi ansiedad, aunque parte de mí sienta vergüenza.”



Para cerrar la conversación con cuidado:

1 “Gracias por escucharme. Me da nervios abrirme así, pero también me hace bien.”

2 “No espero que me soluciones nada, solo necesitaba poder decirlo en voz alta.”

3 “No sé si fui clara, pero necesitaba compartir esto para no seguir cargándolo sola.”

Por qué estas frases funcionan:

- Te permiten **vivir tus emociones sin vergüenza y con empoderamiento**.
- Rompen con la autoexigencia de **“tengo que estar bien para ser querida”**.
- Abren espacios de **conexión profunda**, incluso en relaciones nuevas.
- Te conectan contigo misma primero, y luego con el otro. Es bueno buscar **seguridad interna** antes que la validación externa.

Práctica sugerida:

- Escribe una frase que podrías usar en una próxima conversación con alguien importante para ti.
- Practica decirla en voz alta mientras haces respiraciones lentas y suaves.
- Recuerdate: **mostrarte no es un riesgo, ¡es un acto de libertad y valentía enorme!**



Abrirme un poco está bien:

Cuando sientas el impulso de compartir algo personal pero aparece el miedo o la vergüenza:

1. **Pon una mano sobre tu pecho** (si puedes hacerlo en privado o mentalmente si estás en público).

2. **Repite internamente:**

👉 “Puedo mostrarme un poquito. No tengo que contar **todo** para conectar.”

3. **Piensa en una frase breve que te haría sentir más cercana, no más expuesta.**

(Ej: “Esto me cuesta decirlo”, “No sé bien cómo explicarlo, pero quiero intentarlo”).

🌱 La conexión nace de lo real, no de lo perfecto. Y mostrarte desde lo que sí puedes decir hoy ya es un acto de valentía.



BONUS 1: Crea tus propias frases de seguridad

(Por si este manual te inspiró, pero quieres que tus palabras salgan desde ti).

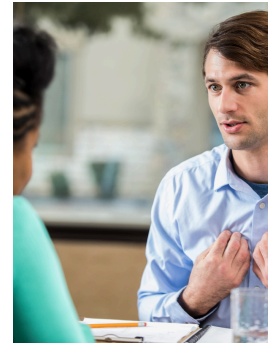
A veces, leer frases de otros/as nos abre el camino.

Pero lo más poderoso ocurre cuando puedes crear las tuyas: esas frases que nacen desde **tu ser único, tu historia, tu lenguaje, tu forma de sentir.**

Aquí te dejo un mini paso a paso para que puedas escribir frases que te hagan sentir acompañada por ti misma, no expuesta ni forzada:

PASO 1: PIENSA EN UNA SITUACIÓN QUE TE INCOMODA

Puede ser una reunión, una cita, una conversación pendiente, etc. No busques la más difícil... comienza por una sencilla, real y cercana.

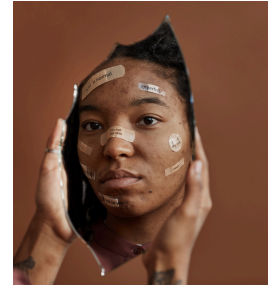


PASO 2: IDENTIFICA QUÉ TE DICES HOY EN ESA SITUACIÓN

(Ejemplos reales de pensamientos comunes)

- “Van a pensar que soy tonta.”
- “No sé qué decir, mejor me quedo callada.”
- “Seguro sueno insegura.”

Eso que hoy te repites es lo que queremos **suavizar**, no negar.

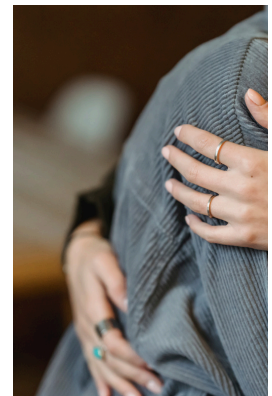


PASO 3: ELIGE UNA RESPUESTA MÁS AMABLE Y REGULADORA

Una frase que **no sea falsa, pero sí te contenga**.

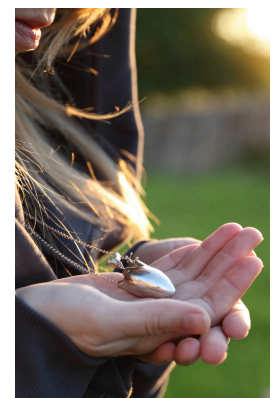
Aquí algunas plantillas para ayudarte a crear la tuya:

- “Aunque tengo miedo, también tengo derecho a expresarme.”
- “No tengo que hacerlo perfecto. Puedo estar presente como soy.”
- **“Puedo sentir nervios y aun así avanzar paso a paso.”**
- “No tengo que convencer a nadie. Solo necesito ser clara y honesta.”



PASO 4: PRUÉBALA EN TU DÍA A DÍA

No necesitas creerla al 100%. Solo necesitas empezar a ensayarla como una nueva forma de estar contigo. Es como una red de apoyo interna que vas construyendo. **Mientras más la repites en momentos cotidianos, más fuerza y naturalidad gana.**





BONUS 2: Frases para cuando sientes que “la embarraste”

Si a pesar de todo tu esfuerzo te salió mal la interacción, recuerda que **errar es humano** y que todos nos equivocamos y podemos decir algo fuera de lugar. Es importante que después de tu error puedas “perdonarte”.

Para eso te pueden ayudar estas **frases para regularte después de una interacción difícil**:

- “No necesito tener una respuesta perfecta para ser valiosa.”
- “Lo que dije no me define. Estoy aprendiendo a expresarme.”
- “No tengo que arreglarlo todo ahora. Puedo dejar que las cosas decanten.”
- “Es incómodo, pero no es peligroso. Estoy a salvo.”
- “Lo importante no es cómo lo hice, sino que me atreví y cómo me trato ahora.”

“

La seguridad no llega de golpe.

Llega cuando decides hablar, aunque tiembles.

Cuando dices “esto me dolió”, aunque no sepas cómo será recibido.

Cuando eliges cuidarte, aunque eso implique incomodar.

Cada vez que haces eso, estás eligiendo la valentía por sobre la comodidad (como dice nuestra gurú Brené Brown).

Y lo mejor de todo es que, al hacerlo, estás construyendo algo más poderoso de lo que crees: la confianza en ti.

- PAZ DOMARCHI



Si este manual te ayudó a dar un primer paso, quiero ofrecerte el siguiente:



Sesión de Claridad

Una conversación íntima para ayudarte a **ordenar lo que sientes y lo que necesitas** en tus relaciones.

Si sientes que te cuesta:

- Expresarte con claridad **sin sentir ansiedad**.
- **Conectar** profundamente con otras personas.
- Salir del **bucle mental** de “¿hablé bien? ¿me vieron rara? ¿quedé como tonta?”.

¡Esta sesión es para ti!

Es un **espacio 1:1 conmigo**, donde vamos a:

- ✓ Identificar cuál es tu patrón de ansiedad social.
- ✓ Entender qué lo activa y qué lo sostiene.
- ✓ Definir pasos realistas para que puedas empezar a mostrarte sin tanto miedo.

¿Cómo agendar? Y siguientes pasos

☞ Solo tienes que hacer clic aquí.

Los cupos son limitados porque tengo agenda reducida.

Si sientes ese impulso interno que te dice “quiero hacer algo distinto esta vez y ya no seguir perdiéndome oportunidades”... escúchalo.



No estás sola, ni tienes que resolverlo todo sin ayuda.

Tu voz merece salir del encierro. Y yo estoy aquí para ayudarte a que lo logres.

[AGENDA AQUÍ](#)

*Hablar con seguridad no es un talento de unos pocos nacidos con suerte, si no que es algo que **se aprende** cuando **dejamos de exigirnos perfección** y empezamos a **dar pasos, tratándonos con amabilidad.***

Y tú estás lista para continuar este camino que ya iniciaste :)



contacto@pazdomarchi.com
www.pazdomarchi.cl