

EFECTIVIDAD INTERPERSONAL · FICHA EI4

FAST

Mantener el auto-respeto en una interacción

FAST es la habilidad para que, cuando termine la conversación, te sientas bien con cómo actuaste. Es la habilidad más importante cuando estás tentada o tentado a ceder, ajustar quién sos, o renunciar a algo importante para mantener una relación o para conseguir algo. Las cuatro letras te orientan en cómo proteger tu dignidad sin volverte rígida o agresiva.

Las cuatro letras de FAST

F · Justa (Fair)

Ser justa con vos misma/o, no solo con la otra persona. Justicia interpersonal es bidireccional: no ceder de más, pero tampoco exigir de más. Si en una negociación cedés siempre el 90% y la otra persona el 10%, eso no es generosidad — es injusticia para con vos.

Preguntate: ¿lo que estoy pidiendo (o aceptando) sería justo si los roles estuvieran invertidos?

A · Sin disculpas innecesarias (no Apologies)

Disculpate cuando corresponde es importante. Disculpate por existir, por tener una opinión, por ocupar espacio, o por pedir algo legítimo, va minando tu auto-respeto.

Ejemplos de disculpas innecesarias: empezar el pedido con “perdón por molestar”, “sé que es una pavada pero...”, “seguro pensás que soy una idiota por preguntar esto”. Si lo que pedís es legítimo, no necesita disculpa. Si no es legítimo, replanteá el pedido, no te disculpes anticipadamente.

S · Sostener tus valores (Stick to values)

No negociar lo que para vos no es negociable. Cada persona tiene un conjunto de valores que la definen — honestidad, lealtad, cuidado de los hijos, dignidad profesional, lo que sea. En una interacción, podés negociar muchas cosas, pero los valores centrales no.

Para sostener tus valores primero tenés que tenerlos claros. Saber qué SÍ es negociable y qué NO lo es.

T · Veraz (Truthful)

No mentir, no exagerar, no minimizar para evitar conflicto. Inventar excusas, decir “no me sentía bien” cuando en realidad no querías ir, o pretender que algo no te importa cuando sí te importa — todo eso erosiona tu auto-respeto a largo plazo.

Esto no significa decir todo. Podés elegir no compartir algo y eso es distinto a mentir. Pero lo que decís, que sea verdadero.

Cuándo FAST es la prioridad

- **En situaciones donde tendés a complacer:** si tu patrón es ceder para mantener la armonía, FAST es justo donde más trabajo necesitás.
- **Cuando el costo de conseguir algo es renunciar a vos:** si para que la relación funcione tenés que dejar de ser quien sos, ahí FAST se vuelve crítico.
- **En relaciones de poder asimétrico:** con jefes, autoridades, personas con más estatus. La tentación de ceder es alta. FAST te orienta a mantenerte sin caer en hostilidad.
- **Cuando hay historia de invalidación:** si creciste con que tu opinión no valía, FAST es un acto de reparación interna.

FAST no es rigidez

Una nota importante: FAST no significa nunca ceder, nunca pedir disculpas, nunca cambiar de opinión. Eso sería rigidez, y no genera auto-respeto sino aislamiento. FAST es sobre no traicionarte. Podés ceder en cosas no esenciales, podés disculparte cuando es genuino, podés cambiar de opinión con evidencia nueva. Lo que FAST te invita a cuidar es el núcleo: lo que sos, lo que valorás, lo que honestamente pensás.

PRÁCTICA · IDENTIFICAR DÓNDE TE TRAICIONÁS

Tomate 15 minutos de honestidad pura.

Pensá en las últimas dos o tres semanas: ¿en qué interacciones cediste más de lo que querías? ¿Dónde te disculpaste por algo que no requería disculpa? ¿En qué situaciones pretendiste que algo no te importaba cuando sí?

Identificá un patrón. ¿Hay un tipo de persona o de situación donde solés bajar FAST?

Para esta semana, elegí UNA situación donde vas a sostener FAST de manera consciente: vas a pedir lo que querés sin disculparte, vas a decir lo que pensás sin minimizar, vas a sostener tu posición sin volverte hostil.

Después anotá qué pasó. Especialmente cómo te sentiste vos al sostener FAST, más allá del resultado externo.

→ *Trabajalo en la hoja: Mi práctica de FAST (página siguiente)*

EFECTIVIDAD INTERPERSONAL · HOJA DE TRABAJO EIHT4

Mi práctica de FAST

Identificar patrones y comprometerse con un cambio

Empezá por mapear dónde solés bajar FAST. Después compromete con una situación concreta para practicar esta semana.

Mapa de mis patrones

Tres situaciones recientes donde cediste más de lo que querías

¿En qué tipos de relaciones o contextos te pasa más? (familia, pareja, trabajo, otras)

¿Cuál de las cuatro letras de FAST descuidás más?

- F — Justa (cedo más de lo justo)
- A — Sin disculpas innecesarias (me disculpo por existir)
- S — Sostener valores (negocio cosas que no son negociables)
- T — Veraz (minimizo, exagero, o miento para evitar conflicto)

Mi compromiso esta semana

Situación concreta donde voy a sostener FAST

Qué voy a sostener específicamente

Qué resistencia interna anticipo (miedo, culpa, sensación de “estar siendo egoísta”)

Después de la práctica

¿Cómo te fue?

¿Cómo te sentiste vos después de sostener FAST (más allá del resultado externo)?

¿Qué creencia tuya quedó cuestionada por esta práctica?
