

CÓMO DECIR “NO”

“Lo más importante que aprendí a hacer después de los cuarenta años fue a decir no cuando es que no” Gabriel García Márquez

Cuando nos piden algo, **puede ser complicado decir que no**, pero a veces **es muy necesario** para mejorar la relación, tanto con nosotros mismos, como con los demás.

A veces cuesta decir que “no” porque, si no hacemos lo que nos piden, **nos visita la culpa**, sobre todo si solemos poner por delante las necesidades de los demás sobre las nuestras. Otras veces, **nos sentimos responsables** de tareas que no tienen por qué ser responsabilidad nuestra. **Nos gusta sentirnos aceptados** por los demás y, a veces, pensamos que tenemos que ser amables, responsables, buenos, profesionales... para que nos quieran. **Es natural que nos afecte la opinión de las personas** que nos importan, pero **podemos elegir poner por delante nuestras necesidades, aunque nos visite el miedo a lo que opinen los demás**. En ocasiones, poner límites puede mejorar la relación con otros, aunque nos parezca lo contrario.

*Aprender a decir que no y que además te salga de forma espontánea... **¡no es fácil!***

*Toda nueva habilidad necesita de **aprendizaje y práctica**, y poco a poco irás mejorando.*



CÓMO DECIR NO

- ✓ Cuando digas “no”, trata de **explicar tus razones** de forma sencilla, directa, dando una breve explicación del por qué de tu negativa, pero sin extenderte demasiado.
- ✓ Es importante **acompañar las palabras con otros gestos**: un tono de voz claro, firme, la postura erguida, mirar a los ojos y una expresión amable nos ayudarán.
- ✓ Puedes tratar de ponerte en el punto de vista del otro, expresarle que entiendes sus motivos y sentimientos, y **luego explicar tu punto de vista**, acabando con un mensaje positivo o una sugerencia.
- ✓ También puedes reconocer a la otra persona su parte de razón, pero **manteniéndote firme** en tu postura.
- ✓ **¡No tengas prisa por contestar!** Cuando te hagan una petición, tómate un tiempo antes de comprometerte con una respuesta. Puedes decir: *“no puedo contestarte ahora, lo pensaré y luego te respondo”, “ahora mismo no sabría decirte si puedo comprometerme con eso, déjame que lo estudie un momento y te digo algo...”* etc.
- ✓ Piensa en **situaciones que hayas vivido** en las que te haya costado decir que “no”. ¿Te cuesta más decir que “no” a unas personas que a otras? ¿En qué momentos? ¿Qué **pensamientos y emociones** aparecen cuando dices que no? ¿Cómo te sientes? Esto te ayudará a detectar situaciones que pueden parecerse, tener más claridad, y permitirte elegir la acción más cercana a tu objetivo.

