



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 sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

A veces cuesta decir que no porque **nos sentimos culpables** si no hacemos lo que nos piden, 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... constantemente, para que nos quieran. **Es normal que nos afecte la opinión de las personas** que nos importan, pero **no podemos hacer y decidir con miedo a lo que opinen los demás, pasando por alto nuestras necesidades**. Poner límites mejora la relación aunque a veces nos parezca que puede ocurrir 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**. Si acabas con un mensaje positivo o una sugerencia, mucho mejor.
- También puedes reconocer su parte de razón a la otra persona, pero **manteniéndote firme** en tu postura. Mantenerte firme en tu decisión no debe de impedirte dar la razón a la otra persona cuando así lo consideres.
- **¡No tengas prisa por contestar!** Cuando te hagan una petición tómate un tiempo antes de comprometerte con una respuesta. Puedes decir "deja que mire cómo tengo la agenda y te digo algo", "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** vienen a tu mente cuando dices que no? ¿Cómo te sientes? Esto te ayudará a detectar situaciones que pueden parecerse y tener más claridad sobre qué te está ocurriendo.

