

DECIR "NO"

¿QUÉ ES?

Es la capacidad que se utiliza en la comunicación para poner **límites** y **defender** nuestros derechos respetando a las demás personas. Para ello se hará de manera asertiva, expresando nuestros sentimientos y necesidades.

¿POR QUÉ CUESTA DECIR "NO"?

Puede que te sientas mal, sientas culpa o temas que la otra persona se enfade contigo, pero ten en cuenta que:

- **No eres egoísta** ni debes sentirte culpable por ello.
- **Evita** que hagas algo que **no quieres** hacer.
- **Frena el resentimiento** hacia la persona que le dices "sí", sin quererlo realmente.
- Impide el **malestar emocional** y la negatividad **si te arrepientes**.
- Te ayuda a **aliviar estrés**.
- Potencia tu **autoestima**, seguridad en ti misma y la sensación de libertad.
- Es **sano** mentalmente.
- Puede abrirte a **otros puntos de vista** y metas.
- Tus razones para negarte ante algo son tan **válidas y respetables** como las del resto.

CÓMO DECIR 'NO'

- **Identifica las situaciones** en las que no sabes decir "no" y reflexiona sobre las emociones que te llevan a decir que "sí".
- **Practica el "no"**: Visualiza las situaciones donde sabes que alguien te pedirá algo, y ante un espejo, repite frases como "No, lo siento, no voy a hacerlo", "No, hoy no me apetece" ...
- **Discúlpate sólo cuando sea necesario**. Una disculpa desmesurada debilita la negativa, no es malo disculparse ante una negativa, pero mejor no excederse. Ej. "Siento tener que decirte que no" ...
- **Sé empática, no simpática**: Son cosas diferentes. La empatía implica escuchar a la otra parte y la simpatía responder para agradar a las demás personas.
- Di un "no" rotundo **sin dudas**.

Aprende a decir no sin culpa, para que puedas decir sí sin resentimiento.

Bill Crawford.