

El poder de decir NO

Reyes Cortés

Trabajadora Social Solc

#Solcestacontigo



- ¿Sabes decir NO?
- ¿Por qué digo SI cuando quiero decir NO?
- ¿Te guías por lo que "debes" hacer y no por lo que quieres hacer?
- ¿Consientes los deseos de los demás con tal de evitar conflictos?
- ¿Rara vez dices lo que piensas o sientes?

Según que respondamos a éstas y otras cuestiones, nos da información de la dificultad que tenemos en decir NO.

Decir “no” consiste en negarse a hacer algo o rechazar una petición poco razonable o a la que no queremos acceder. Parece fácil, ¿verdad? Entonces,

¿POR QUÉ DIGO SI CUANDO QUIERO DECIR NO?

1. **Sientes la obligación de ayudar a los demás**, pero, aunque te lo **agradezcan**, no compensa a veces las molestias que has tenido que pasar.
2. **Ayudar a los demás** para ti **es un deber y algo necesario**, pero después te sueles sentir como una “marioneta”, que te dirigen.
3. **Necesitas reconocimiento constante**
4. **Te gusta que agradezcan tu amabilidad** porque crees que sólo ayudas por buenas razones
5. **Falta de asertividad**. Recuerda que hace semanas en uno de los artículos de #Solcestacontigo hablamos del concepto de asertividad, definida como “expresión de sentimientos, pensamientos, ideas y preferencias, defendiendo nuestros derechos y los de los demás”. Por tanto la dificultad en decir NO, está ligada a falta de asertividad en la persona.
6. **Deberías o tengo que**. “Debería haber dicho que NO” “tendría que haber ayudado a mi madre...” Son creencias irracionales rígidas y absolutistas. Creemos con innumerables deberías, impuestos y/o creados por nosotros mismos, que se convierten en normas de obligado cumplimiento y si no se cumplen comienzan los sentimientos negativos hacia uno mismo. Otros de los deberías van encaminados a satisfacer las necesidades de los demás.

CÓMO DECIR QUE NO.

- ✓ Exponer las razones siendo breve y claro. No dar demasiadas explicaciones ni rodeos a la negativa. Ejemplo; “No me gusta el cine, no insistas”
- ✓ Si es necesario, pedir tiempo para valorar la posibilidad de realización de lo que se solicita. Ejemplo : “Mañana te contesto”
- ✓ Pedir más información, clarificar. Ejemplo: “¿Entonces lo que me pides es que te cambie el turno de trabajo para la próxima semana pues viene tu pareja de viaje? “
- ✓ Remitir a otras personas que pueden ayudar. Ejemplo: “No lo sé hacer, pero conozco quien te puede ayudar...”
- ✓ Rechazar la petición de manera respetuosa: Ejemplo: “no, lo siento..”, no, por favor..”, “preferiría que no..”, “me gustaría que no..”
- ✓ Dejar bien claro que se está diciendo “No” a la petición, no a la persona, aunque es posible que no se comprenda.

Es importante saber que podemos sufrir manipulaciones por parte de los demás cuando contestamos NO, tales como:

- a. Falso Halago: “Vaya había creído que eras una persona generosa...”
- b. Crítica: “Vaya, siempre tienes algún problema para...”
- c. Provocar pena: “Sabes que no te lo pediría si no fuera preciso..”
- d. Excepción: “Nunca te he pedido nada hasta ahora... ni te volveré a pedir jamás...”
- e. Última vez: “Te prometo que esta es la última vez que te lo pido...”
- f. Inducción de culpa: “Sinceramente me dejas muy mal si te niegas a...”

Pero, a pesar de todo practica el NO, pues te traerá múltiples beneficios a corto y largo plazo

BENEFICIOS DE DECIR “NO”

- Enseña a pensar por uno mismo y a tomar decisiones
- Sirve de canal para expresar pensamientos y sentimientos.
- Aumenta la confianza y autoestima en uno mismo, alimentando una imagen positiva de sí mismo
- Capacidad para verbalizar lo que se siente
- Ayuda a mantener decisiones
- Respeto hacia uno mismo
- Causa satisfacción y autonomía
- Aumenta la calidad en las relaciones con amigos, familiares y entorno en general.

“Cuando dices Sí a los demás, asegúrate de no decirte No a ti mismo” Paulo Coelho.

