

COMO DECIR “NO” DE FORMA ASERTIVA

14 reglas de oro para aprender a decir “NO”



Quién soy

Hola soy Montse Herrera, me dedico desde hace 17 años a dar charlas, talleres y tratar de forma individual o en grupo a personas de toda índole, especialmente a mujeres y parejas que necesitan ayuda.

¿Cómo?

Soy entre muchas otras cosas terapeuta, mediadora, y coach. Utilizo técnicas como la psicología, PNL, inteligencia emocional, física cuántica, biodescodificación, hipnosis...



Después de tantos años, me he dado cuenta que casi todos los motivos de consulta, se podrían resumir en problemas de miedos y de autoestima.

Y casualmente estos dos motivos, son también los responsables en gran medida que no sepas decir “No”. Es decir, que digas “Sí” cuando quieres decir lo contrario.

¿Preparada? ¿Preparado? Bien, empecemos...

¿Por qué una guía para aprender a decir “No”?

¿Alguna vez te han pedido hacer algo que, o bien no te apetecía o no querías o simplemente no podías? Y ¿te has sorprendido al oírte decir sí claro, sin problema y luego te has sentido fatal?

¿Por qué?

Si tienes claro que no quieres, no te apetece o no puedes hacer lo que te piden. ¿Por qué tu respuesta es exactamente la opuesta, a decir no puedo, no quiero o no me apetece...?

Hay numerosas razones que obstaculizan la negación y en esta guía te hablaré de ellas. También que el primer paso es tomar conciencia de cuando dices “Sí”, cuando quieres decir “No”. Reconocer y saber que te ocurre con el “No”. ¿Cómo te sientes, y qué es lo peor que te podría pasar si te dicen que no? Incluso cuando eres tú el que lo dice.

¿De qué tipo eres? Es decir cuándo y por qué utilizas o no el “NO”. Para ello te voy a dar diferentes posibilidades para que puedas reconocerte.

Eres una persona que:

- Nunca dices “No”.
- No te interesa decir “No”.
- No te sientes con derecho a decir “No”.
- No sabes o te da miedo decir “No”.
- El problema no es poder o saber decir que “No”, más bien se trata de una cuestión de querer llegar a todo.



En el caso de las mujeres (la gran mayoría)...

Superwoman

¿Te suena?

Si no lo hago yo,
no lo hace nadie

**¿Necesitas llegar a todo
o quieres llegar a todo?**

Si lo quieres bien
hecho, hazlo tú
misma

No se trata tanto de cantidad sino de la calidad, de hacer las cosas bien, no de forma mediocre. El día tiene 24 horas, estaría bien saber que capacidad de resistencia tienes, tanto física como mental. Y tener criterio, discriminar a qué o a quien se le dice “No” y cuales son tus motivos (esto es solo para ti).

Sobretudo en la mujer... Le cuesta más decir “No”.

1

A la mujer le gusta o ha sido educada para ser complaciente.

2

La mujer ha sido educada para ser “buena persona” y estar pendiente de los demás.

3

Lo importante es, lo que los demás piensen de mi.

Esto no es así para todas las mujeres, pero sí para la gran mayoría. Incluso hay quien se molesta al oírme decir esto en mis charlas o talleres, nada más lejos de mi intención. Solo explico algo que para muchos es obvio y para otros no lo es tanto. Evidentemente se puede matizar mucho.

Si partimos de la base que decir “No” es una negación, vamos a dar un paso más. ¿Qué representa para ti la negación?

- **Tener mala educación:** Te educaron diciendo que es de mala educación decir “No”. Y por lo tanto no se dice.
- **Signo de prepotencia:** Te enseñaron que la persona que dice “No” es prepotente. Y evidentemente a ti no te gusta serlo.
- **Una decepción:** Te enseñaron a no encajar una negativa como respuesta.
- **Una virtud:** Aprendiste que decir “No” era correcto y por eso te gusta la gente que es capaz de decirlo.
- **Una agresión:** Te enseñaron a vivir la negación como una agresión por parte de la persona que dice “No”.
- **Un rechazo:** Aprendiste que a todo te tienen que dar un “Sí”, y te sientes rechazada con un “No”.
- **Una muestra de egoísmo:** Te enseñaron que decir “No” era ser egoísta y evidentemente dentro de la misma lección, ser egoísta también es “malo”.

Este ejercicio es uno de los que hago en mis talleres grupales, identifica qué significa para ti la negación.



Hay personas que siempre dicen “Sí”, y también hay personas que por norma siempre dicen “No”.



Las personas que siempre dicen que “Sí” a todo:

Viven resolviendo las necesidades de los demás.

Se anulan a sí mismas, ya que le dan preferencia siempre a los otros.

Tienen mucha empatía, normal ya que a todos nos gusta que siempre nos digan que sí.



Las personas que dicen “No” a todo:

Suelen ser personas muy seguras de si mismas.

Tienen problemas interpersonales, normal, a nadie le gusta que siempre le digan que “No” a todo.

Tienen poca empatía. Esto hace que se queden bastante aislados.

Siguiente paso, reconocer que me pasa con el “No”

No estoy a la altura

Rechazada

Segura

Avergonzada

Fuerte

Incomoda

¿Cómo me siento
cuándo alguien
me dice “No”?

Culpable

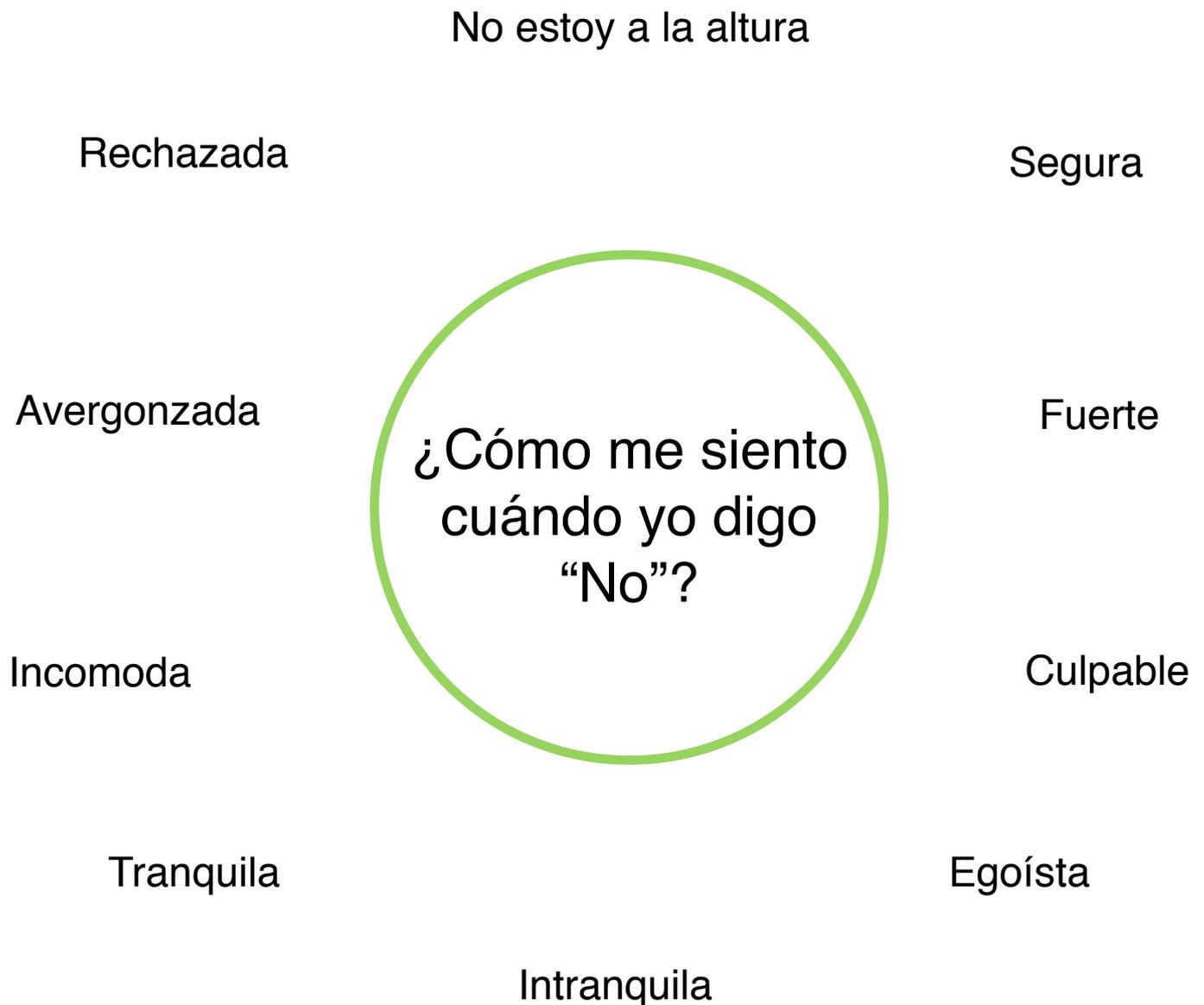
Tranquila

Egoísta

Intranquila

Puedes dar tantas respuestas como quieras, no hay una correcta o incorrecta. Y evidentemente dependerá de varios factores, se trata de tomar conciencia, solo eso.

Siguiente paso, reconocer cómo me siento cuando yo digo “No”



Lo mismo que en la página anterior. Puedes dar tantas respuestas como quieras, no hay una correcta o incorrecta. Y evidentemente dependerá de varios factores, se trata de tomar conciencia, solo eso.

Asertividad

Bien, no se trata de decir “No” a todo, ni tampoco de aprender a decir “No” de cualquier manera, esto no tiene ningún secreto. Lo que queremos es aprender a decir “No” sea por el motivo que sea y no quedar mal, perder o estropear la relación con la persona que nos lo esta pidiendo.

Ser asertivo, es decir lo que pienso sin estropear la relación, se refiere a la capacidad de tener seguridad en uno mismo para poder decir “NO” cada vez que sea necesario.

Voy a hablarte del sistema **DEPA**, ideal en esos momentos en que necesitas tener mucha asertividad con otra persona o grupo de personas.

Te pondré un ejemplo. Trabajas en un despacho con tres compañeros más y tu jefe siempre te pide a ti que hagas horas extras.

En primer lugar, descríbele a tu jefe la situación con detalle, por ejemplo:

- *Siempre me lo pides a mí, cuando en el despacho somos cuatro.*

Segundo, explícale cómo te sientes, continuamos con el ejemplo:

- *Que solo me lo pidas a mí me genera tristeza.*

Tercero, pide un cambio o alternativa:

- *¿Es posible que algún día se lo pidas a otro?*

Y por último, agradecer:

- *Te doy las gracias por el cambio y por haberme escuchado.*

D - Describir la situación.

E - Expresar como me siento con esta situación.

P - Pedir el cambio.

A - Agradecer.

Recuerda:

El ser humano quiere acercarse a lo que le da placer y alejarse de lo que le causa dolor. Adivina... si solo pudiera hacer una de las dos ¿cuál crees que escogería?

Exacto, alejarse de lo que le causa dolor. ¿Porqué te explico esto? Porque la principal razón por la que no decimos “No” cuando queremos decirlo es por...

MIEDO

A no gustar.

A que no nos quieran.

Al rechazo y a la crítica.

A las repercusiones.

A no seguir las normas.

Y muchas cosas más...

¿Qué pasa con los demás cuándo dices “No”?

Ojo, tengo que advertirte que no basta con que tú aprendas a decir “No”, para que todo vaya como tu quieres, esta es solo una parte, la que depende de ti. ¿Pero qué pasa con los demás? ¿Qué pasa con aquellos a los que tienes acostumbrados al “Sí”, a los que siempre les dices que “Sí”?

¿Crees que por el mero echo de haber aprendido a decir que “No” van a entenderlo y te van a dar una palmadita en la espalda? Lo siento, eso no funciona así. Para ellos no es malo, es malísimo y muy incomodo que tú ahora sepas decir que “No”, por lo que vete preparando, no van a dejar que te salgas con la tuya.

Lo que ellos van a pensar de ti es...

1. Estás de mal humor.
2. Eres rencorosa.
3. Tienes problemas personales.



14 reglas de oro para aprender a decir No

- 1** Tómate tú tiempo antes de responder.
- 2** Pregúntate si lo que te están pidiendo es algo que tú realmente quieres hacer.
- 3** Reconoce que no puedes hacer todo.
- 4** Valora lo realmente importante.
- 5** Pregúntate si tienes el tiempo para hacerlo.
- 6** Si no es necesario, no des explicaciones.
- 7** En vez de dar explicaciones, pídelas.
- 8** Colocar un “pero” en la oración.
- 9** Dar un “sí” condicional.
- 10** Ojo con las mentiras o pretextos.
- 11** Poner conciencia y entrenar la mente.
- 12** No depender de su aprobación.
- 13** Hay una gran diferencia entre complacer a la gente y ayudarla.
- 14** Establecer límites.

Esto fue todo, espero que te sea útil.

Si necesitas una ayuda extra, siempre puedes ponerte en contacto conmigo, venir a una de mis charlas, o asistir a uno de mis talleres, terapia & coaching grupales. O si lo prefieres acudir a sesiones privadas individuales. Estoy a tu disposición.

Gracias.

Montse Herrera

