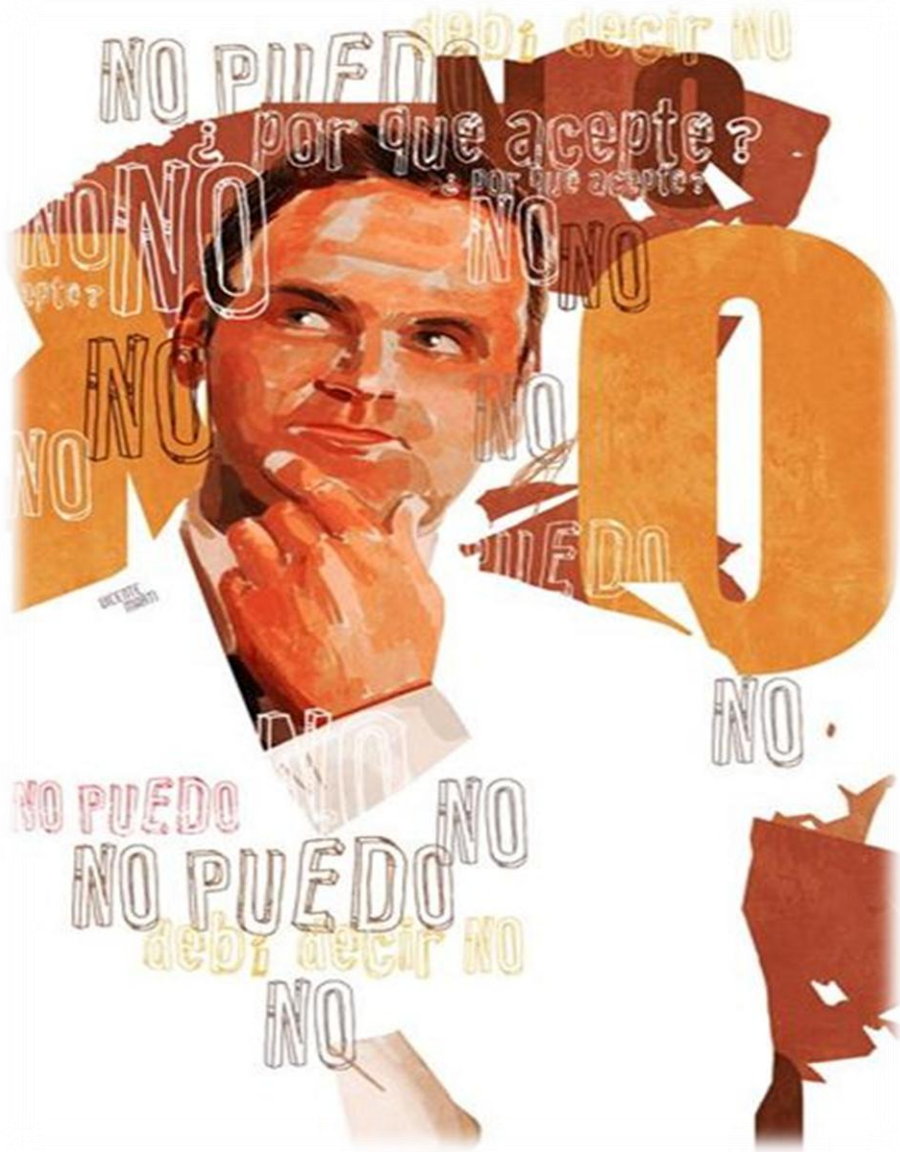


La importancia de saber decir que "No".



Hay que tenerlo claro: es importante aprender a decir que no, de lo contrario perderíamos el control de nuestra vida y nos llenaríamos de rabia por no hacer lo que en realidad queremos. Quizás alguien pueda pensar que decir que no es de mala persona y que así estamos siendo desagradables o egoístas. Pero es necesario, por momentos, saber establecer límites y no ceder ante manipulaciones y chantajes emocionales varios.

El tema en cuestión, es decir la **ASERTIVIDAD**, se refiere a la capacidad de tener seguridad en sí mismo para poder decir que no cada vez que sea necesario.

No se trata de ser un egoísta que ignore las necesidades de los demás, sino de encontrar un equilibrio entre dos extremos igual de malos: el decir siempre que sí y el decir siempre que no.

Los derechos de los demás son tan importantes como los nuestros propios y por eso hay que intentar ser asertivos y determinar en qué momentos debemos negarnos y en qué momentos hay que decir que sí y aceptar el requerimiento de otros.

Se trata de saber defender nuestros derechos, sin la intención de lastimar o perjudicar a nadie.

¿Cómo conseguir una mayor
asertividad en nuestras acciones?

La base de todo es sentir que aportamos un valor a la sociedad y que debemos ser respetados.

Conducta ASERTIVA:
Di NO cuando quieres
decir NO

<https://i.ytimg.com/vi/AMNR3mzgUGk/maxresdefault.jpg>



Además, tenemos que tener claros nuestros fundamentos, nuestra escala de valores, para saber qué cosas deseamos hacer y qué otras no.

Debemos olvidar el miedo y la sensación de culpabilidad al negarnos en una situación determinada. El miedo hay que superarlo de la única manera posible, afrontando la situación que nos asusta. En cuanto a la culpa, es más un tema social que hemos aprendido, pero si tenemos claro nuestros fundamentos, podremos decir que no con una base clara del porqué, y esto nos incrementará la seguridad que necesitamos.

En el momento que valoramos reposadamente nuestras razones, no actuamos en forma precipitada y tomamos una decisión, ya no queda lugar para la culpa, pues hemos actuado en base a nuestras convicciones.

¿Cómo son las personas poco asertivas?



<http://previews.123rf.com/images/kaligori/kaligori1405/kaligori140500046/28453053-Three-school-girls-bullying-poor-sad-girl-clearmate-Stock-Vector.jpg>

Son individuos que se alejan de cualquier tipo de controversia y necesitan agradar, hasta tal punto que lo hacen a costa de sus propios deseos y necesidades. Creen que para ser aceptados por los demás, no pueden negarse a nada y al final acaban siendo manipulados para hacer cosas que no quieren y que van en contra de sus principios. Su motivación es el miedo al rechazo y la falta de afirmación en sus propias ideas.

Es sumamente importante aclarar que este es un perfil muy diferente al de aquella persona que decide, en forma consciente y voluntaria, dedicar su vida a ayudar al prójimo, en ocasiones resignando sus propias necesidades. En ese caso se trata de una elección libre y personal y como resultado, la persona siente una profunda satisfacción y felicidad. Muy por el contrario, en los casos que estamos tratando, las personas poco asertivas sacrifican su propio bienestar, pero basado en miedos, inseguridades, etc., lo cual en definitiva no genera otra cosa que una gran insatisfacción personal.

Cómo aprender a decir no

Te damos algunos consejos para que aprendas a decir que no y seas capaz de negarte a hacer todo aquello que no deseas:

- ✚ Pierde el miedo a lo que los demás puedan pensar: dentro de unos límites razonables, tú eres la primera persona que debe estar satisfecha con su conducta.
- ✚ Acepta la ansiedad como parte del proceso. Es normal que te pongas nervioso o te sientas incómodo a la hora de decir que no, pero no sucumbas a este malestar diciendo que sí y tratando de quitarte el problema de encima cuánto antes, porque así solo conseguirás diferir una situación indeseada, pero no resolverla.

- ✚ En relación a lo anterior, recuerda las consecuencias negativas que te puede acarrear aceptar, y que seguramente no se verán compensadas por el alivio emocional momentáneo que experimentarás si aceptas.



Pierde el miedo a lo que piensen los demás, a veces hay que saber decir 'no'

- ¿Por qué cuesta tanto decir no?
- Consecuencias de no saber decir no
- Cómo aprender a decir no
- Perfil de las personas que no saben decir no

- ✚ Colócate frente a un espejo y entrena un estilo de comunicación asertivo; piensa en situaciones cotidianas en las que tengas que decir que no, y observa mentalmente tu comunicación no verbal, escuchando también tu lenguaje verbal. ¿Suena convincente?
- ✚ Haz una jerarquía de esas situaciones, y clasificalas para analizar desde aquellas en las que más difícil te resulta negarte a lo que te piden, hasta aquellas en las que te cuesta menos decir que no, y comienza desde hoy mismo a dejar claro a los demás todo lo que no desees hacer.
- ✚ Di que no sin dar demasiadas explicaciones; así ofrecerás menos argumentos a aquellos que te quieran convencer de lo contrario.
- ✚ Interioriza esta idea: “es posible que no hagas ni seas aquello que desees, pero siempre tienes la opción de no hacer ni ser aquello que no quieres”, y ponla en

práctica cada vez que te enfrentes a una situación en la que no desees hacer lo que te proponen.

Cómo decir no: te ponemos un ejemplo

Imaginemos el caso de dos enfermeras compañeras de trabajo. Una de ellas está cansada de que habitualmente la otra le esté pidiendo que le cubra las guardias, a lo que siempre accede para complacerla y evitarse problemas con ella. Sin embargo, decide no continuar haciéndolo más. ¿Cómo debe actuar? Debe **decir que no desde un primer momento** sin temer lo que su compañera piense de ella. Si una persona te aprecia de verdad, no va a dejar de hacerlo porque un día le digas que no puedes cubrir su guardia.

Es importante no dar demasiadas explicaciones pues, de lo contrario, la otra persona puede dar la “vuelta a la tortilla” y hacerte ver que ella tiene motivos más importantes por los que te solicita el cambio. Para evitarlo, existe una técnica denominada *disco rayado* que consiste en repetir una y otra vez tu opinión sin añadir más información. Por ejemplo: “lo siento, pero hoy no puedo hacerte la guardia···, sí, entiendo, pero hoy no puedo···, lo sé, lo siento de veras, pero hoy es imposible···”.

Infografía:

<https://lamenteesmaravillosa.com/asertividad-la-importancia-de-saber-decir-que-no/>

http://www.xiskya.com/wp-content/uploads/2015/03/20140909_decirno_1.jpg

<http://www.lanacion.com.ar/1776249-que-dificil-es-decir-que-no-las-ventajas-practicas-y-emocionales-de-saber-negarse>

<http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/como-aprender-decir-no-11680>