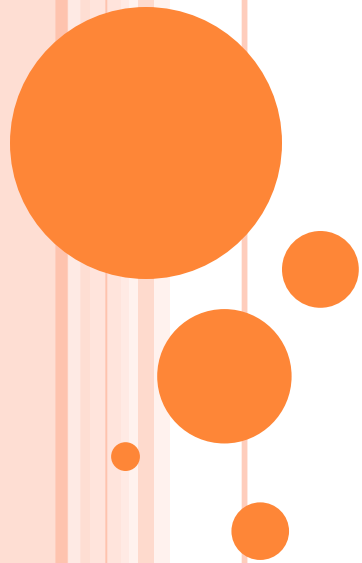


APRENDER A DECIR QUE No

CÓMO PONER LÍMITES.



- **Jefe:** Paola, necesitaría que hoy te quedes dos horas más por la tarde ¿te va bien?
- **yo:** ...Bueno, si es necesario... (pensando: no, no me va bien para nada, tengo una cita..)
- **Jefe:** Perfecto! gracias!!
- **¿Te ha pasado alguna vez algo así?**



¿POR QUÉ NOS CUESTA DECIR QUE NO ALGUNAS VECES?

- Sentirnos culpables si no hacemos lo que nos piden
- Hacernos responsables de todo
- Sobrevalorar el “qué dirán” y la opinión de los demás por encima de nuestros motivos.

¿CÓMO PODEMOS DECIR QUE NO, O PONER LÍMITES, DE BUENAS MANERAS?

- **Detectar las situaciones problemáticas**
- **Analizar los pensamientos y emociones que hacen que digamos que si cuando queremos decir no**
- **Analizar la intencionalidad del otro y expectativas que presuponemos**



ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN PARA DECIR QUE NO:

○ La Asertividad Elemental:

Ejemplo: – ¿Te vienes a tomar algo al salir del trabajo
– No, gracias, tengo cosas que hacer en casa esta tarde

○ La Asertividad Empática: Ejemplo

– Entiendo que vas mal de tiempo y veo que estás muy agobiado, pero no puedo ayudarte a terminar el informe, lo siento, tengo trabajo acumulado yo también y tampoco tengo tiempo, a lo mejor puedes pedir a otra persona que te eche una mano.

– Siento que se te haya roto el coche, es una faena, pero justamente este fin de semana no puedo prestarte el mío, lo necesito. Siento no poder ayudarte esta vez, pero me gusta que cuentes conmigo cuando necesitas ayuda.

-Siento mucho que te duela la muela ,imagino que debe de dolerte mucho por lo que me cuentas, pero justo ahora no puedo salir del trabajo y acompañarte al dentista ¿Qué tal si llamas a un taxi para que te lleve y me avisas cuando estés allí esperando para ser atendido?

○ El Banco de Niebla *Ejemplo:*

– Sería de tontos rechazar esta oferta, si firma con nuestra compañía telefónica hoy se ahorrará mucho dinero y además le regalamos un móvil nuevo ¿se lo tramito ahora?

– Es verdad, puede que sea una muy buena oferta, pero no quiero tomar esa decisión ahora, no es un buen momento.

buen

○ **El aplazamiento asertivo:** Ejemplo

- *Me ha surgido un problema en casa y no puedo venir el sábado a trabajar ¿Me cambias el turno? ¿No te importa verdad? Luego yo hago otro día por ti..*
- *Pues no puedo confirmarte ahora, déjame que mire si tengo compromisos y te digo algo en unas horas.*

○ **Técnica del acuerdo asertivo:** Ejemplo:

- *Si me quisieras me acompañarías a la fiesta.*
- *No puedo acompañarte porque tengo que terminar un trabajo, no tiene nada que ver con el amor que siento por ti.*
- *Eres un aburrido por no querer venir de fiesta con nosotros.*
- *Esta noche no me apetece salir, estoy cansado, el que no vaya no quiere decir que sea un aburrido, simplemente no me apetece.*



DECIR QUE NO, A PESAR DE LAS INSISTENCIAS:

□ Técnica del disco rayado: *Ejemplo:*

- *¿En serio que no vas a venir a la fiesta del sábado? ¡nos lo pasaremos muy bien!*
- *Te agradezco la invitación, pero el Domingo me quiero levantar pronto para ir a la playa y prefiero quedarme en casa el sábado, otra vez será.*
- *Andaaa!! no seas mala amigaa!! si no vienes no será lo mismo!!*
- *No soy mala amiga, ¡os quiero un montón y me gusta mucho salir con vosotras! pero el Domingo quiero madrugar y prefiero no ir a la fiesta, gracias por invitarme pero prefiero no salir este sábado.*
- *Joo tía, pero puedes venir igual, aunque vayas a la playa el Domingo, vengaaa.*
- *Prefiero quedarme en casa este sábado, de verdad.*

□ Técnica para procesar el cambio:

ejemplo: “llevas un rato insistiendo, pero no voy a cambiar de opinión, en serio.”, “Ya llevamos un buen rato con este tema, ya te dije que No, no sigamos dándole vueltas.”

**SÍ, TODO ESTO ESTÁ MUY BIEN..
¡PERO ESTE TIPO DE RESPUESTAS
NO ME SALEN!**

**El llevar a la práctica estas técnicas de
comunicación asertiva, y que además nos salga de
forma espontánea ¡no es fácil!**

¡tenemos que entrenarlos!



¿CÓMO PUEDO APRENDER Y PRACTICAR ESTAS TÉCNICAS?

✓ Ejercitando el aprender a decir que No

✓ Reflexionar antes de dar una respuesta, evitando un “SI” inmediato

