

Decir «no»: ¡Es una cuestión de salud, felicidad y supervivencia!

Boletín Mensual Abril de 2013



Hay muchas situaciones cotidianas en las que no se tiene el poder o la flexibilidad de decir «no». Pero también hay ocasiones en las que se puede - y tal vez debería - decir «no».

Después de todo, si usted dice «sí» a todos los pedidos o favores, estará tan ocupado complaciendo a todos los demás que posiblemente se olvide de cuidar de usted mismo.

Decir «no» requiere de coraje y destreza

Dos de los retos de decir «no» incluyen cuándo y cómo decirlo.

Estos son ejemplos de momentos en los cuales decir «no» puede ser una opción saludable:

- **Su calendario está a punto de explotar.** No hay margen de maniobra en su horario. Si toma tan solo una tarea más, va a ser a costa de algo más que usted realmente quiere o necesita hacer.
- **Ya está estresado.** Si no dice «no», agregará aún más presión sobre sí mismo y los demás en su vida.
- **Si dice «sí», será solo producto de la culpa.** Si quiere sentirse enojado y resentido la mayor parte de su vida, solo siga diciendo «sí» cuando quiere decir «no».
- **Sus instintos dicen «no».** Si no se siente bien acerca de un favor o petición, siga su intuición y diga «no».

Consejos sobre cómo decir «no»

- **Sea honesto y breve.** Sea breve y dulce. Las explicaciones extensas y con vueltas a menudo suenan y se sienten incómodas.

- **Sea firme, pero agradable.** Puede endulzar un «no» con algo como: «Gracias por la propuesta, pero no tengo tiempo en este momento». A continuación, cambie de tema.
- **Diga que lo va a pensar.** Todos tenemos personas en nuestras vidas que no aceptan un «no» como respuesta. En esos casos, no discuta ni ceda porque es más fácil. En lugar de eso, espere para dar su respuesta. Diga algo como: «Déjame echar un vistazo a mi calendario» o «Me pondré en contacto con usted». Asegúrese de retomar la conversación cuando se sienta lo suficientemente fuerte como para decir «no».
- **Ofrezca un sustituto.** Tal vez ahora está demasiado ocupado, pero le gustaría ayudar. Considere la posibilidad de ofrecer su ayuda en otro momento que sea más conveniente para usted.

«No» le ayuda a controlar su vida

Aprender a decir «no» le ayuda a mantener el control de su vida. Le puede ayudar a construir confianza en sí mismo y mantener un equilibrio saludable en su vida cotidiana.