

Decir NO: máxima expresión de libertad



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Le ha sucedido alguna vez que un amigo le pide ayuda y usted acepta. Su amigo le pide un espacio de su tiempo para proporcionarle la ayuda que precisa. Usted asiente.

Lo que debía durar 10 minutos, al final termina en más de una hora. Se siente contrariado porque tiene otras cosas que hacer más importantes que dedicarle este tiempo a su amigo para algo que a usted no le interesa.

Al final, siente que no debía haber aceptado proporcionar esta ayuda. ¡Le ha quitado tiempo!

El asunto es que en otro momento otro amigo se le acerca y le pide otro favor, usted concede dedicarle tiempo a su petición a pesar de todo lo que tiene que hacer el día de hoy que es importante para usted. Este comportamiento repetido de conceder ayuda cuando alguien se pide y su aceptación a costa de postergar las propias necesidades, **constituye un patrón de conducta**. Los patrones de conducta o patrones psicológicos son comportamientos recurrentes e inconsistentes que exhibimos en diversas situaciones a lo largo del tiempo. Generalmente, no somos conscientes de ellos y dependen de nuestra **personalidad, experiencias pasadas y del entorno social y cultural** donde nos encontramos. Los patrones de conducta pueden ser modificados en el tiempo a través de la autoobservación, la reflexión y el propio interés de modificar conductas no deseadas.



Por qué hay personas que no saben decir NO

Hay personas que les cuesta mucho decir “no” cuando alguien cercano les solicita ayuda, aunque reconozcan que en el fondo no están cómodos concediendo este tiempo y esta atención.

Las causas más frecuentes que producen la aceptación no deseada son:

- 1. Deseo de agradar.** Hay personas que les preocupa mucho ser aceptadas. Negarse a cumplir con la petición de otro, corren el riesgo de provocar su rechazo, a lo que no se quieren exponer.
- 2. Evasión del conflicto:** Ante el riesgo de tener un conflicto con el otro, mejor decir “sí” y evitarlo.
- 3. Baja autoestima:** Las personas con baja autoestima creen que su valía personal depende de la opinión que otras personas tienen de ellas. No se arriesgan a decir “no” para evitar una posible imagen negativa hacia su persona.
- 4. Sentimiento de culpa:** Aparece cuando alguien siente que decirle “no” a alguien es defraudar lo que esta persona esperaba de nosotros. Defraudar a alguien por negarse a corresponder a su petición de ayuda, produce sentimiento de culpa.
- 5. Condicionamiento social o cultural:** En ciertos contextos sociales decir “no” puede considerarse como algo inapropiado. Las normas culturales pueden presionar a las personas a ser siempre complacientes y serviciales.
- 6. Miedo a las consecuencias.** El temor a las consecuencias negativas que pudiera tener decir “no”, hace que las personas eviten este pronunciamiento.
- 7. Exceso de empatía:** La alta empatía y la preocupación por los sentimientos y necesidades de los demás puede hacer que alguien priorice las necesidades ajenas sobre las propias

Saber decir NO es una habilidad asertiva

La asertividad es una habilidad esencial para **mantener relaciones saludables y el equilibrio emocional**. Se trata de la capacidad de **expresar los propios derechos, necesidades y deseos de manera honesta y directa**, sin violar los derechos de los demás. Las personas asertivas comunican lo que realmente desean sin ser agresivas, pero tampoco siendo sumisas.

La asertividad cambia el concepto negativo del “NO” por el concepto afirmativo del “SI”. El “no” y el “sí” son las declaraciones más contundentes que comunicamos los seres humanos.

Al decir “no” cuando se nos solicita algo, lo que determina la respuesta es la disposición que tenemos de proporcionar la ayuda solicitada. Si no contamos con la disponibilidad, procede la “afirmación asertiva del no”. En palabras de Jean-Paul Sartre: *“La confirmación de la libertad es decir NO”*.

La declaración del NO

Lo más importante es reconocer el derecho de decir “no”, entender que es válido y necesario establecer límites para proteger el propio bienestar.

Las estrategias para declarar “no” son las siguientes:

- 1. Ser claro y directo:** Expresar el “no” de forma clara y sin rodeos, que sea entendible para el otro. Ejemplo: *“No puedo acompañarte en este momento”*.
- 2. Utilizar el mensaje “yo” en la comunicación:** Ponerse siempre en primer lugar, hacerse responsable de la respuesta. Ejemplo: *“Quisiera acompañarte, pero ahora no me es posible”*.
- 3. Ofrecer una explicación breve:** Aunque la justificación no es necesaria, a veces ayuda argumentar el motivo de la declaración del “no”. Ejemplo: *“Tengo que preparar una presentación para mañana y cuento con el tiempo muy justo”*.
- 4. Repetir la respuesta si es necesario:** Ante la insistencia de la otra persona es conveniente mantener la respuesta con firmeza, aunque con un tono amable y de apertura hacia el futuro. Ejemplo: *“Lo siento, no puedo acompañarte ahora, otro día lo haré con mucho gusto”*.
- 5. Sugerir alternativas:** Cuando sea posible y aporte valor, es recomendable ofrecerle alguna alternativa a la persona que solicita la ayuda. Ejemplo: *“Como te he dicho, no puedo acompañarte ahora, pero tal vez podrías preguntarle a X”*.

Superar la dificultad para decir “no” mejora significativamente la calidad de vida y las relaciones personales, fomentando un mayor equilibrio y bienestar emocional. Si deseas contactarnos, escríbenos a contacto@megaron.com.mx