envera

aniversario

Todos podemos ser los mejores en algo

Guía para aprender a decir...

LF

Mejorará tu autoestima

Elaboración y desarrollo del proyecto:
Envera – Asociación de Empleados de Iberia Padres de Personas con Discapacidad

Ilustraciones: Enrique Pedraza Díaz

Diseño y maquetación: Alfonso Iriarte Muñoz-Seca

Guía realizada por Envera y cofinanciada por el Área de Igualdad de Oportunidades a la Mujer del Ayuntamiento de Málaga en la convocatoria pública de subvenciones 2009.

Introducción

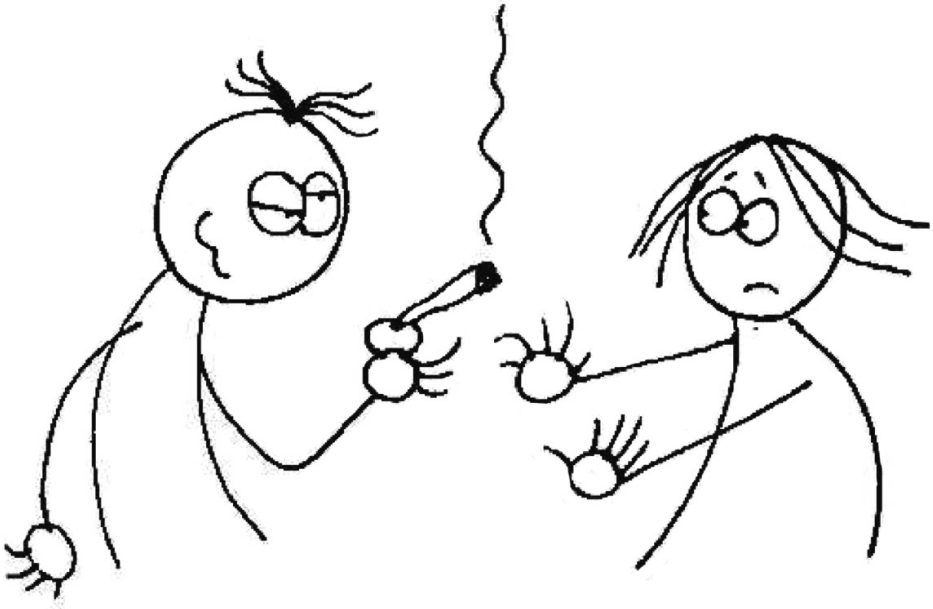
Muchas personas se caracterizan por ser serviciales y estar siempre a disposición de los demás, de ayudar, y esto sin duda puede ser una cualidad. Sin embargo, en más de una ocasión estas personas suelen meterse en problemas por no saber decir que NO.

A la mayoría de las personas nos resulta difícil responder a una pregunta o petición con una respuesta negativa, muchas veces **por temor a que no nos valoren, o por respeto o simplemente por compromiso**, es decir, por considerar que el otro no se merece un "no" por respuesta.

Preferimos la satisfacción de la otra persona, antes que la nuestra y esto es un error, pues debemos aprender a respetar nuestro tiempo antes que el de los demás.

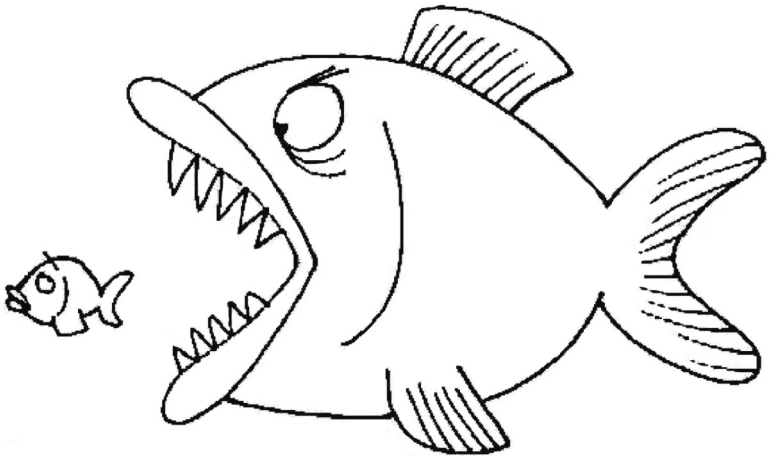
Aprender a decir "no" es algo que **se puede hacer**. Simplemente hay que invertir mucha voluntad, decisión y sobre todo mucho respeto y valoración de nosotros mismos.

Existen una **serie de reglas** que te ayudarán a hacer más fácil este proceso de aprendizaje. Algunas de ellas son las siguientes:



Debemos decir NO cuando se trate de alguna situación que perjudique a alguien o a nosotras mismas.

No te dejes chantajear por nadie. Ni tu familia, ni tu pareja o hijos pueden presionarte para que hagas algo que no quieres o no te apetece ni te gusta.



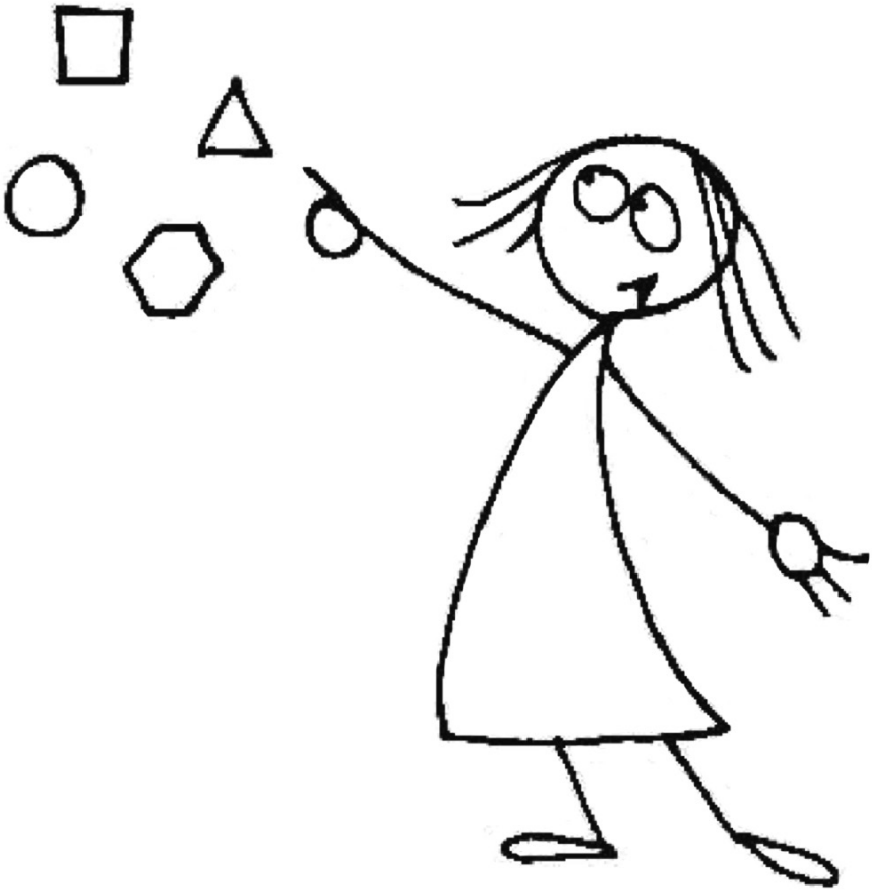
Cuando te sientas presionada a dar una respuesta rápida y no sepas qué decir, di NO.

En lugar de decir NO de forma tajante y ponerte nerviosa, puedes elegir decir:

"Prefiero pensarlo..."
"Ya te contestaré..."
"Lo pensaré..."

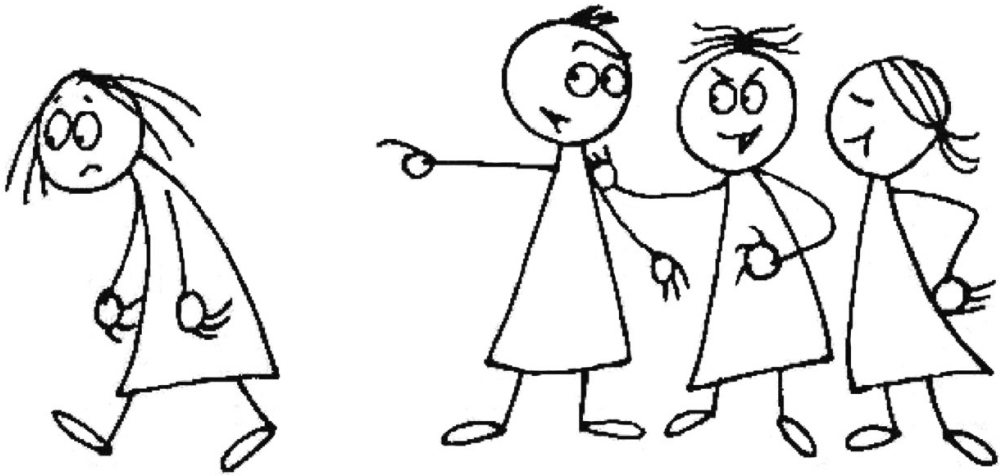
Y en caso de que aún te presionen, di NO y no dejes lugar a dudas.

Sé diplomática, pero siempre firme en tu respuesta.

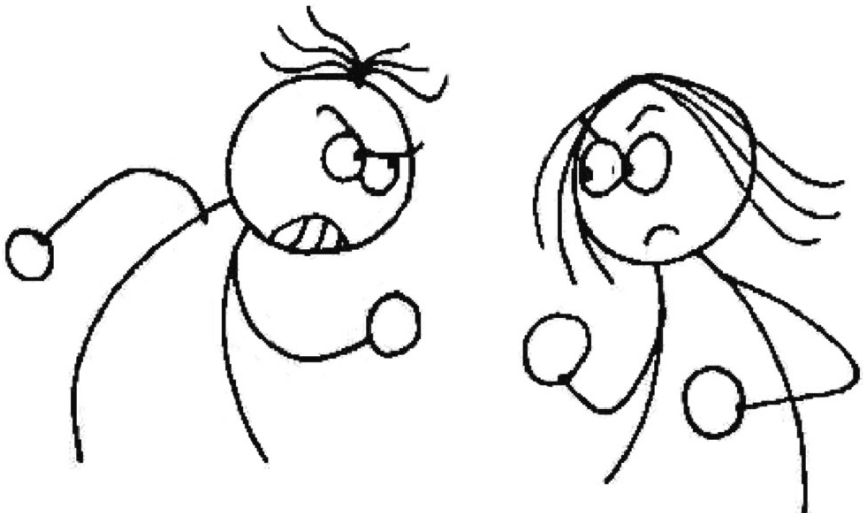


Respeta tus propios deseos, elige aquello que quieres y no te preocupes si alguien cuestiona tu respuesta.

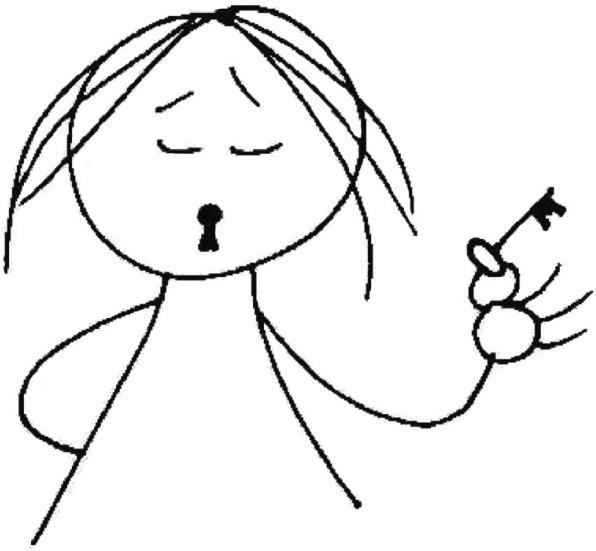
Jamás toleres que te griten o maltraten por negarte a hacer algo.



No llegues a la violencia. Si una situación se sale de control, vete del lugar inmediatamente

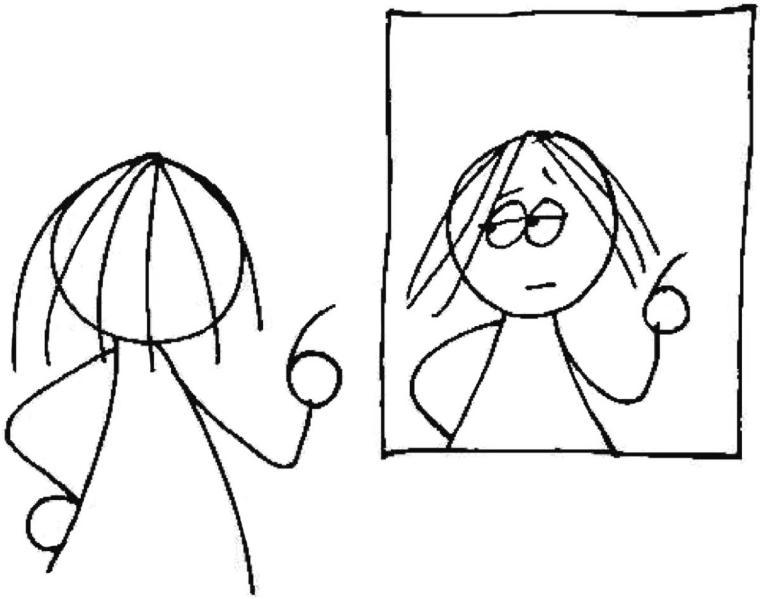


Aprende a guardar silencio para evitar polémicas...



No justifiques tus decisiones ante los demás

Ensaya tus "No" frente al espejo



¡Verás cómo no es tan difícil... y además te sentirás más segura!

Perfecciona el arte de decir "No"

Recuerda que si después de decir que no pierdes una amistad, estás aún a tiempo de replantearte si esa amistad era sincera y valía la pena.

Nadie que te respete y quiera reaccionará con indignación ante una negativa tuya, solo tienes que ser honesta contigo misma y con tus amigos.

Un buen comienzo puede ser mostrar interés hacia la otra persona o hacia su propuesta, aunque no la compartamos o no deseemos llevarla a cabo.

Es recomendable expresar con claridad la razón por la cual no deseamos o no aceptamos y decir sin miedo lo que pensamos sin miedo a herir o a hacer daño. Así evitaremos sentirnos culpables cada vez que NO queremos hacer algo.

¡ESPERAMOS QUE ESTOS CONSEJOS OS SEAN DE AYUDA!

Todos podemos ser los mejores en algo

www.grupoenvera.org