

¿Por qué cuesta tanto decir no?

Decir que no es una habilidad que nos facilita establecer nuestros límites personales, permitiendo que los demás conozcan lo que estamos o no dispuestos a hacer. Al ser una habilidad, se trata de un comportamiento aprendido, si bien es cierto que existen determinadas características de personalidad que pueden facilitarnos dicho aprendizaje. Así por ejemplo, los individuos extrovertidos a los que les gusta relacionarse con muchas personas suelen adquirir más fácilmente esta habilidad que aquellos que son introvertidos.

Pero, dejando a un lado las características de personalidad, ¿por qué nos cuesta tanto “decir no” a los demás?

Explicamos los principales motivos que pueden influir a una persona para que adopte este comportamiento:

- **Elevada deseabilidad social:** en muchas ocasiones buscan complacer al otro, por lo que dicen que sí o dejan violar sus propios derechos personales porque creen que es lo que se espera de ellos.
- **Facilidad para sucumbir a la presión de otra persona o grupo:** como consecuencia de lo anterior acaban haciendo aquello que las otras personas desean. Por ello, la ausencia de esta habilidad es especialmente peligrosa en los adolescentes en lo que al consumo de drogas se refiere.
- **Falta de asertividad:** son incapaces de expresar de manera adecuada aquello que piensan. Por ello, aunque crean que deben decir que no, no se atreven a hacerlo o, cuando lo hacen, no resultan convincentes.
- **Experiencias negativas previas:** es posible que en algún momento hayan intentado decir que no, o establecer sus límites, y les hayan respondido de una manera inadecuada o hayan sufrido consecuencias negativas importantes. Por lo tanto, a partir de estas experiencias pueden aprender a “decir sí” para evitar las repercusiones que podría tener su negativa.
- **Baja autoestima:** en muchos casos es la causa (“no valgo nada como para negarme”), y en muchas otras también es una consecuencia, ya que las personas que no saben decir que no se sienten inferiores a los demás por no verse capaces de establecer límites respecto a ellos.
- **Miedo al rechazo o a una evaluación negativa:** para ellos es importante que los demás les acepten y no les evalúen negativamente. Creen que si se muestran de acuerdo con todo lo que el otro les propone tendrán menos posibilidades de ser rechazados y, por el contrario, serán “más queridos”, y se les aceptará con facilidad.
- **Temor a las consecuencias que imaginan que podría tener su negativa.**

Aprender a decir no

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.

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. ¿Suenan convincentes?

Haz una **jerarquía de esas situaciones**, y clasifícalas 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 deseas 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 deseas, 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.

- **No es necesariamente egoísmo**. Cuando se dice que no a un nuevo compromiso se está dando valor a las obligaciones existentes y se asegura poder dedicarte a ellas empleando tiempo de calidad.
- **Abre nuevas oportunidades**. Sólo porque siempre has ayudado a preparar determinada celebración laboral o familiar no significa que vayas a tener que hacerlo siempre. Decir que no te proporciona tiempo para dedicar a otros intereses.
- **No es saludable decir que sí a todo**. La sobrecarga y el estrés excesivo producen decaimiento y abren la puerta a las enfermedades.
- **Al aceptar los otros se desentienden**. Cuando se dice que no se abre la puerta a que los demás puedan participar. Quizás no hagan las cosas como nos gustaría pero de igual forma estarán bien hechas.

CUÁNDO DECIR QUE NO

Algunas veces es muy difícil determinar qué actividades merecen nuestro tiempo y atención. Las siguientes estrategias permiten evaluar las obligaciones y oportunidades que se presentan:

* **Centrarse en lo más importante.** Es útil examinar nuestras obligaciones y prioridades antes de realizar nuevos compromisos. Antes de aceptar hay que examinar si el nuevo compromiso es importante para nosotros. Si es algo que se considera vital, adelante pero si no es así, hay que dejarlo estar.

* **Sopesar la cantidad de estrés que se asume cuando se dice que sí.** Hay que tener en cuenta si es un compromiso a corto o largo plazo, si supondrá algo más de estrés en un momento concreto o añadirá tensión al día a día durante un tiempo. Ante un compromiso de este tipo no se debería decir que sí si supone meses de estrés añadido. En vez de ello, es mejor encontrar la forma de echar una mano de forma puntual.

* **Elimina la culpabilidad de la ecuación.** No hay que decir que sí a peticiones que se declinarían si no estuviera de por medio la culpabilidad o la obligación. Haciéndolo de esta forma probablemente el estrés aumentará y el resentimiento jugará también un importante papel en las relaciones.

* **Consúltalo con la almohada.** Antes de responder, es preferible reservar un día para pensar sobre la petición y cómo encaja entre los compromisos ya existentes. Si hay que tomar una decisión rápida, al menos hay que dedicar unos momentos para pensar sobre el tema antes de contestar.



CÓMO DECIR QUE NO

Es fácil decir una palabra como 'No' pero habrá ocasiones en las que no será fácil de decir. Aquí exponemos algunas cosas que hay que tener en mente cuando se decide presentar una negativa:

- * **El poder del 'no':** hay que emplearlo sin miedo. Hay que tener cuidado y no hacerlo junto a frases sustitutivas como 'No estoy seguro' o 'No creo que pueda'. Esto puede ser interpretado como que más tarde podrías decir que sí.

- * **Brevedad:** está bien señalar la razón para rehusar la petición pero no se aconseja desarrollar el tema. Esto supone evitar justificaciones o explicaciones elaboradas.

- * **Honestidad:** no hay que fabricar razones para evitar la obligación. La verdad es siempre la mejor forma de rechazar a un amigo, familiar o colega de trabajo.

- * **Respeto:** muchas buenas causas están por llegar y puede ser difícil rechazarlas. Felicitar el esfuerzo a la vez que se comunica que no es posible asumir un nuevo compromiso, muestra que existe respeto por lo que están tratando de conseguir los otros.

- * **Firmeza:** en ocasiones es necesario rechazar una petición varias veces antes de que la otra persona acepte la respuesta. Cuando esto sucede, hay que mostrar firmeza y volver a decir que no de forma tranquila, con o sin el razonamiento original, según sea el caso.

No será fácil si lo acostumbrado es decir que sí todo el tiempo pero es una parte **importante para simplificar nuestras vida y manejar el estrés**. La práctica convertirá en cada vez más sencillo este saludable gesto de decir que no cuando asumir un exceso de tareas o atribuciones puede conducir a un camino sin retorno para nuestra salud mental y física.