

Aprender a decir **no**

1 **A tu jefe/a, cuando te pide algo que excede tus funciones.** Si hay confianza puedes decirle: "Esto no me corresponde a mí. Si quieres que lo haga yo, tendré que dejar lo que estaba haciendo. Dime si prefieres que siga con lo otro o me ponga con esto, porque hacer las dos cosas no es posible".

2 **A tu pareja, cuando te propone un plan que no te apetece.** Con nuestro compañero/a siempre tiene que haber confianza para decir: "Esto no me apetece nada. ¿Pensamos otro plan que nos apetezca a ambos?". También se puede optar por hacer cada uno algo distinto y citarse al terminar.

Parece sencillo, pero, en ocasiones, nos cuesta demasiado. Eva Bach y Anna Forés, autoras del libro "La asertividad" (Plataforma Ed.), nos ayudan a dominar el arte de no ceder ante las presiones ajenas.

Por Paloma Corredor

5 **A tu madre, que espera que vayas de visita cuando a ella le apetece.** Este tipo de exigencias pueden significar cosas muy distintas: que se siente sola, que nos pide un poco más de atención... Háblale en tono cariñoso: "Ese día no me viene bien, pero sabes que te quiero y que iré a verte en cuanto pueda".

6 **A una proposición atractiva que, en el fondo, no te conviene.** Sé sincera y diplomática: "La propuesta que me hace es muy buena y, a pesar de ello, voy a tener que rechazarla porque no la considero conveniente para mí en mi situación actual, ya que tengo otros compromisos".

8 **A tus hijos, cuando te piden "chuches" y no quieres que los coman.** Diles que las pueden tomar en pequeñas cantidades y sólo de vez en cuando porque son perjudiciales. Si aún así las piden, argumenta: "Sé que te apetece, pero hoy no toca y aunque insistas va a seguir siendo no".

9 **A alguien que te pide que hagas algo con un: "Seguro que no te importa".** Si te quieren forzar a algo, no lo permitas, dí claramente: "Me puedes pedir lo que quieras, pero por favor no des por hecho que voy a hacerlo. Tú siéntete libre para pedírmelo y dame a mí también la libertad de decidirlo".



Ilustración → MAITE DIAZ

3 **A una persona que te pide dinero o algo que no quieres prestar.** Hay que denegar las cosas con respeto y sin excesivas explicaciones, por ejemplo: "Hay cosas que no me importa prestar, pero otras no quiero dejartas, ni siquiera a las personas que aprecio y en quienes confío plenamente".

4 **A una amiga que te pide favores continuamente.** Si tienes suficiente confianza, esa cercanía y proximidad te permitirán echar mano del sentido del humor. Prueba con: "Querida amiga mía, a partir de hoy te va a tocar a ti hacerme un favor a mí y es no pedirme tantos favores...".

7 **A tus hijos, cuando sobrepasan el límite que tú has fijado.** Hay que recordar la norma, hacer notar que se ha vulnerado y ofrecer alternativas. Por ejemplo: "Te tienes que acostar a las diez y ya son y cuarto. Como veo que no te acuerdas, mañana te avisaré a las diez menos cuarto para que te vayas a la cama".

10 **A un "pretendiente" que te pide el teléfono y no te apetece dárselo.** Lo mejor es denegarlo abiertamente y con respeto, para no crear falsas ilusiones: "No voy a darte mi teléfono, lo siento. Nuestras expectativas no son las mismas y prefiero dejarlo claro desde el principio".