

3 PASOS PARA DECIR NO SIN HACER DAÑO

1. Decir "NO" no es un ataque personal: cuando dices "no", no estás yendo contra nadie; es un "no" a una cosa concreta. Lo mismo ocurre cuando eres tú quien recibe el "no".

2.- Cuando digas "no" explica a qué estás diciendo "sí": detrás de un "no" hay un "sí" a determinadas necesidades que estás protegiendo con esa negativa. Explícale a la otra persona a qué estás diciendo "sí".

Por ejemplo, si te invita a un viaje el fin de semana y tu respuesta es "no", explícale las razones a las que estás diciendo "sí" cuando decides quedarte. Puede ser que estés cansada y necesites descansar el fin de semana; puede ser porque ya habías hecho otro plan que te apetece ; puede ser porque acabas de conocer

3 PASOS PARA DECIR NO SIN HACER DAÑO

a esa persona y necesitas tener más confianza...Sea la razón que sea, explícale a qué estás diciendo "sí" con tu "no". Lo normal es que la otra persona valore tu honestidad y acepte tu negativa sin sentirse dañada. Al contrario, te comprenderá.

3.- Dale las gracias por haberte tenido en cuenta en su propuesta.

*Extraído de Pilar de la Torre, psicóloga y experta en
comunicación no violenta*