

Guía



Aprender a decir...

NO

SI



...mejorará tu autoestima

Proyecto IDEA

Guía N° 1 Cofinanciada por APM IB-Málaga y el Área de Igualdad de Oportunidades de la Mujer del Ayuntamiento de Málaga en la convocatoria pública de subvenciones 2.009

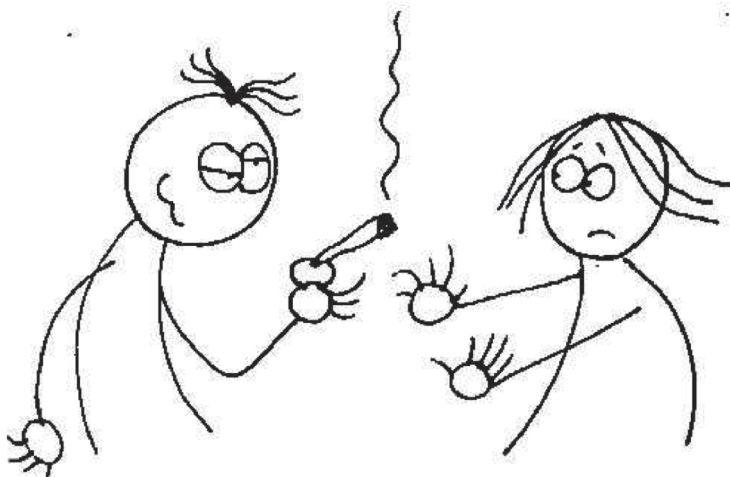
Introducción

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, por respeto o simplemente por compromiso**, es decir por considerar que el otro no se merece un “no” como respuesta. Preferimos la satisfacción de la otra persona, antes que la nuestra y esto es un grave error pues debemos aprender a respetar nuestro tiempo antes que el de los demás.

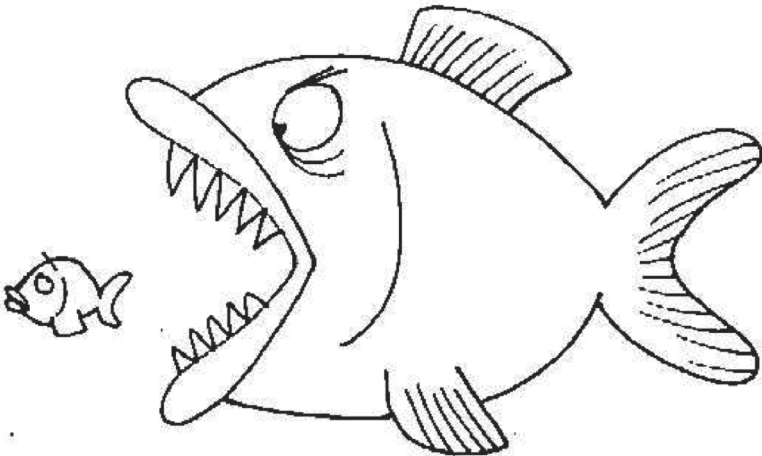
Aprender a decir “no” es algo que se puede hacer, simplemente hay que invertir mucha voluntad, decisión y sobretodo mucho respeto y valoración de nosotros/as mismos/as.

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



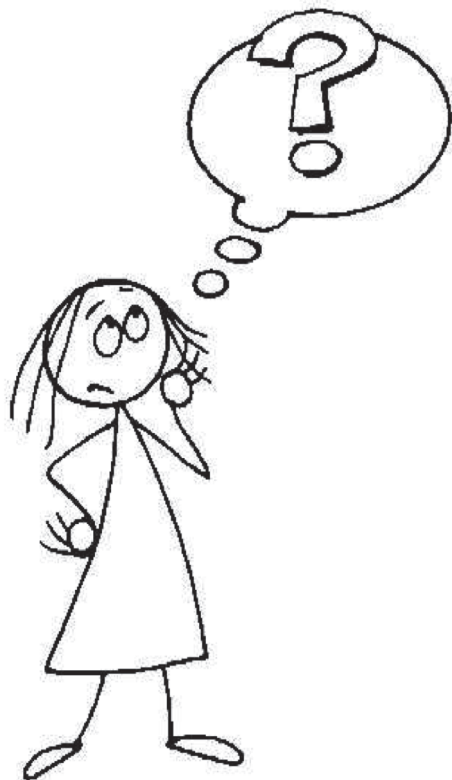
♀ Debemos decir **NO** cuando se trate de alguna situación que perjudique a alguien o a nosotros mismos.

- ♀ No te dejes chantajear por nadie, ni tu familia ni tus pareja o hijos pueden extorsionarte para conseguir que hagas algo que no quieres o no te apetece ni gusta.



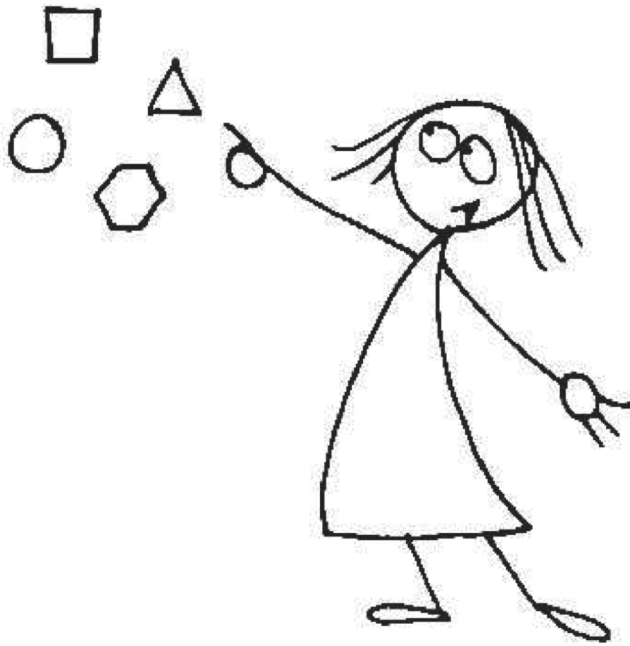
- ♀ Cuando nos sentimos presionadas a dar una respuesta rápida y no sabemos qué decir, di NO.

- ♀ En lugar de decir NO tajantemente y ponerte nerviosa, puedes elegir decir: *“prefiero pensarlo”, “ya te contestaré”, “lo pensaré...”*



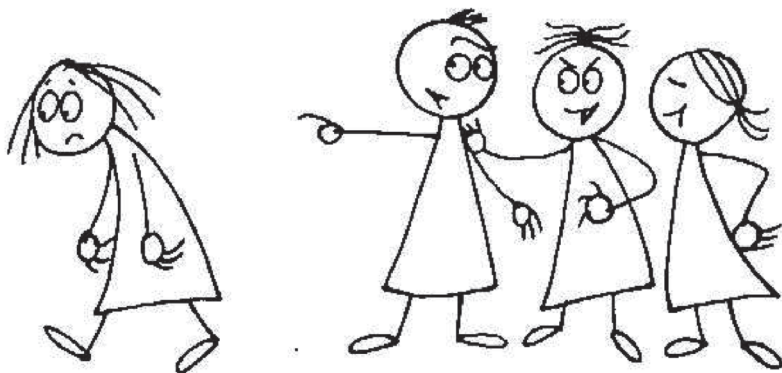
...y en caso de que aún así te presionen, di “NO” y no dejes lugar a dudas.

♀ Sé diplomática pero siempre firme en tu respuesta.

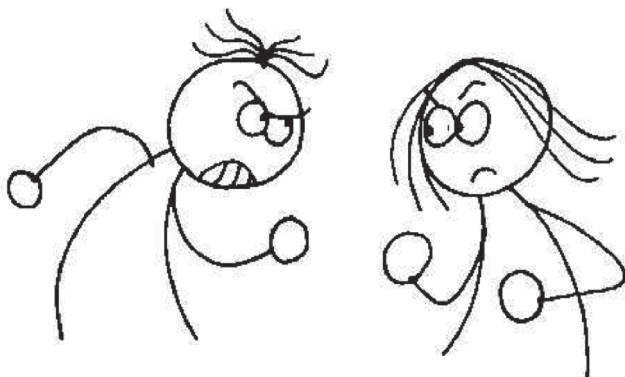


♀ Respeta tus propios deseos, elige aquello que quieres y no te preocupes si alguien cuestiona tu respuesta

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



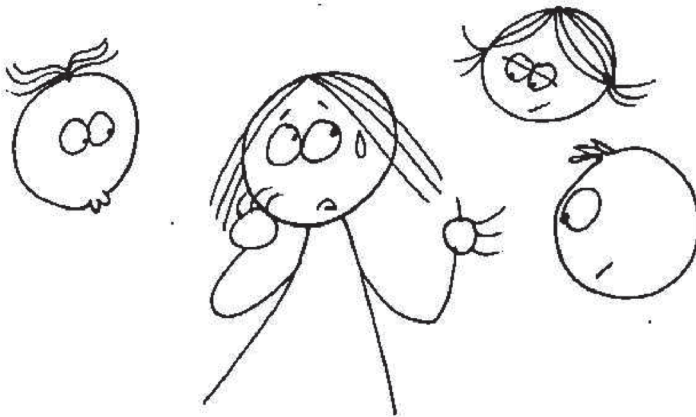
- ♀ **No llegues a la violencia, si una situación se sale de control, sal del lugar inmediatamente.**



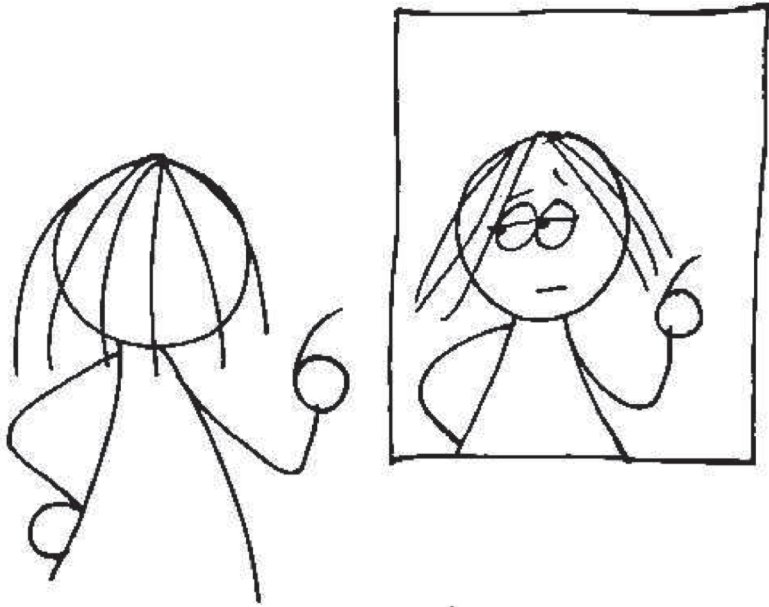
♀ Aprende a guardar silencio para evitar polémicas...



♀ No justifiques tus decisiones ante los demás



♀ Ensaya tus “NOS” frente al espejo



¡Verás como nos es tan difícil!... y además te sentirás más segura!

♀ Perfeccionar 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, lo único que tienes que ser honesta contigo misma y con tus amistades.

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 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!

Elaboración y desarrollo del proyecto:
APMIB-MÁLAGA

Ilustraciones: Enrique Pedraza Díaz

Diseño y maquetación: Carmen Pedraza D. (APMIB)

Edita y distribuye:

APMIB-Málaga
Carretera del Aeroclub S/N
29004, Málaga
Tel. 952067017
Fax: 952242382
malaga@apmib.com
www.apmib.com

Imprime:

Solprint, industrias gráficas
Mijas Costa-Málaga. Noviembre 2009

