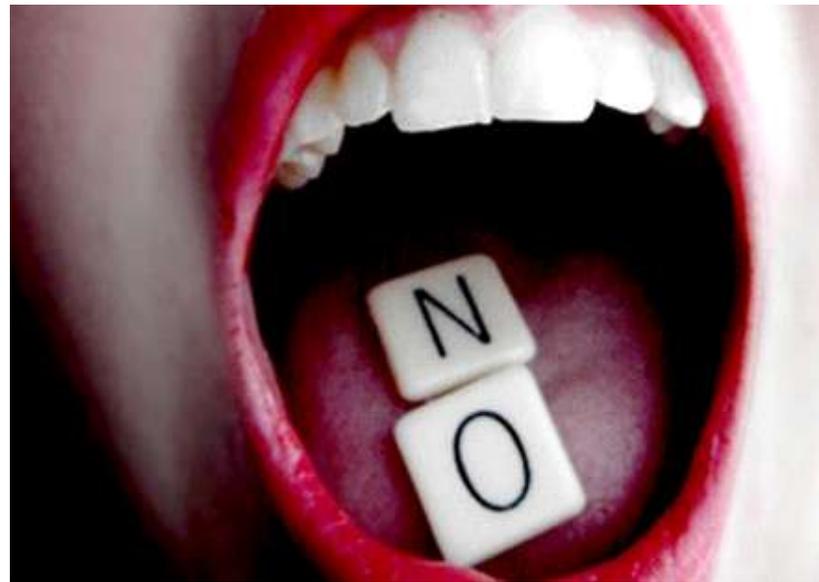


# HABILIDADES PARA LA VIDA

**¡APRENDE A DECIR NO!**



**M<sup>a</sup> Carmen Camacho Gil**



# ¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO DECIR NO?

**Por evitar un conflicto.**

**Por no hacer sentir mal al otro.**

**Por miedo a no ser aceptado.**

**Por sentir que no tengo derecho a negarme.**

# CREENCIAS QUE NOS LIMITAN

*“Las buenas personas son las que ayudan siempre y no molestan a los demás con sus problemas”*

*“Es egoísta anteponer nuestras necesidades a las necesidades de los demás”*

*“Si le caes mal a alguien es porque has hecho algo inadecuado”*

# CONSECUENCIAS POR NO DECIR "NO"



# ¿HASTA CUÁNDO VAS A DECIR SÍ CUANDO QUIERES DECIR ?

*¿Cómo quieres que sean tus relaciones?*

*¿Aún sigues esperando que sea el otro el que cambie?*

*¿Te has fijado que cuanto más cedes más rabia sientes hacia él/ella?*

*¿Cómo te sientes cuando dices “Sí” queriendo decir “No”?*

# ANTE UNA PETICIÓN O CONDUCTA

- 1) ¿Qué me está pidiendo? Escucha, observa...
- 2) ¿Cómo responde mi cuerpo? Escucharme
- 3) Decidir lo más adecuado: sí, no, más tarde...
- 4) Expresar nuestras ideas con claridad, serenidad y firmeza
- 5) Negociar o completar información
- 6) **BUSCAR UN ACUERDO PARA AMBOS.**
- 7) *Aceptar las consecuencias de decir NO.*

# 3 PASOS PARA DECIR NO

- 1) Di **NO**
- 2) Explica **por qué**, pero no te justifiques ni pidas perdón
- 3) Ofrece una **alternativa**

“Si vas a decir Sí, establece los límites y evitarás sorpresas desagradables”

# ¿Y AHORA QUÉ...?

- 1) **Reúne fortaleza.** “Yo tengo derecho, yo valgo, yo lo merezco”
- 2) **Ensayá** el momento de decir NO
- 3) **Dilo**
- 4) **Asume las consecuencias.** Acéptalo como parte del proceso de cambio de ell@s y nosotr@s

***¡Tienes derecho a decir NO, utilízalo  
y vive la vida que quieres vivir!***

**¡¡GRACIAS!!**



M<sup>a</sup> Carmen Camacho Gil

[ccamachogil@gmail.com](mailto:ccamachogil@gmail.com)

*Tel.: 630610717*

*Usuaria del Banco del Tiempo  
de Rivas Vaciamadrid. 2011*