

HABILIDADES PARA LA VIDA

¡APRENDE A DECIR NO!



M^a 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) Ensaya** 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^a Carmen Camacho Gil

ccamachogil@gmail.com

Tel.: 630610717

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