

LA IMPORTANCIA DE DECIR NO

Negarse aumenta la seguridad en nosotros mismos y la sensación de libertad. Nos permite desarrollar confianza en nosotros mismos, sabiendo tomar nuestras propias decisiones y dirigir nuestra vida. Evitamos posibles complicaciones.

La clave para saber negarse está en la **asertividad**. Saber decir que no influye en la motivación de empezar a poner en práctica una estrategia asertiva.

Y es que, cuando decimos “no” a alguien que nos está diciendo de hacer algo que va en contra de nosotros mismos, Y NUESTROS PRINCIPIOS Y VALORES, estamos evitando y potenciando una serie de factores. Estos son:

- ☐ Evitamos la manipulación hacia nosotros.
- ☐ Potenciamos nuestra autoestima.
- ☐ Evitamos posibles complicaciones.
- ☐ Evitamos sentir sentimiento de culpabilidad y la idea de ser una mala persona.
- ☐ Perdemos el miedo a que los demás se enfaden.
- ☐ Fortalecemos la sinceridad.
- ☐ Nos hace mejores personas.

Claves para saber decir NO de forma asertiva

- ☐ Lo primero que debes hacer, antes de practicar el decir **no**, es **identificar aquellas situaciones** en las que no sabes decir que no, cómo te pasa y ante quién.
- ☐ **Reflexiona sobre tus emociones**, qué te lleva a decir que sí y si realmente te sirve.
- ☐ Tus razones para negarse ante algo son tan **válidas y respetables** como las de los demás.

