

SABER DECIR "NO"

Distinción

coraops.com

CORAOPS COACHING & MANAGEMENT



coraops
coaching & management

ÍNDICE

1. Distinción: Saber decir "no".....	3
2. ¿Por qué a veces nos cuesta tanto decir que no?.....	5
3. ¿Cómo decir "no"?.....	8
4. Juicios y creencias asociadas.....	9
5. Bibliografía.....	10



BENEFICIOS PARA LOS INDIVIDUOS

En Coaching decimos que una declaración es el acto lingüístico por el cual las personas crean nuevas posibilidades por el simple acto de hablar. Sin embargo decir sí o decir no, en sí mismo puede no cambiar nada, si no se actúa en consecuencia con lo que se ha dicho.

Las personas tenemos el mismo derecho a decir sí que a decir no; sin embargo, a algunas personas les cuesta más decir no, ya que no es una práctica bien vista socialmente.

Cuando somos pequeños, a partir de los dos años, nos sentimos libres y con el derecho a decir no.

Decimos no a todo aquello que no queremos, a lo que no nos gusta, incluso decimos no porque sí, como el simple hecho de expresar nuestra personalidad. Sin embargo, a medida que vamos creciendo, los convencionalismos sociales, el resultar agradables, amables y serviciales nos hace decir sí, cuando nuestra necesidad interna nos pide decir no.



**Actúa desde
tu LIBERTAD**

**Defender tu NO te
da CREDIBILIDAD**

**Sé SINCERO, no
te traiciones**

**No decir NO pone en
juicio tu DIGNIDAD**

**Los LÍMITES te
los pones TÚ**

**Sé coherente con
tus PRIORIDADES**

**Sé AUTÉNTICO, no
vulneres tu opinión**

**Ponte en VALOR en tus
relaciones**



**Diciendo NO
actúas con
LEGITIMIDAD**

**Gestiona tu TIEMPO,
cumple promesas,
compromisos y plazos**

**Genera CONFIANZA
en los demás**

**No seas víctima de tus
propias decisiones**

**Crea el espacio para que
respeten tu NO**

**ACEPTA el NO de
los demás**

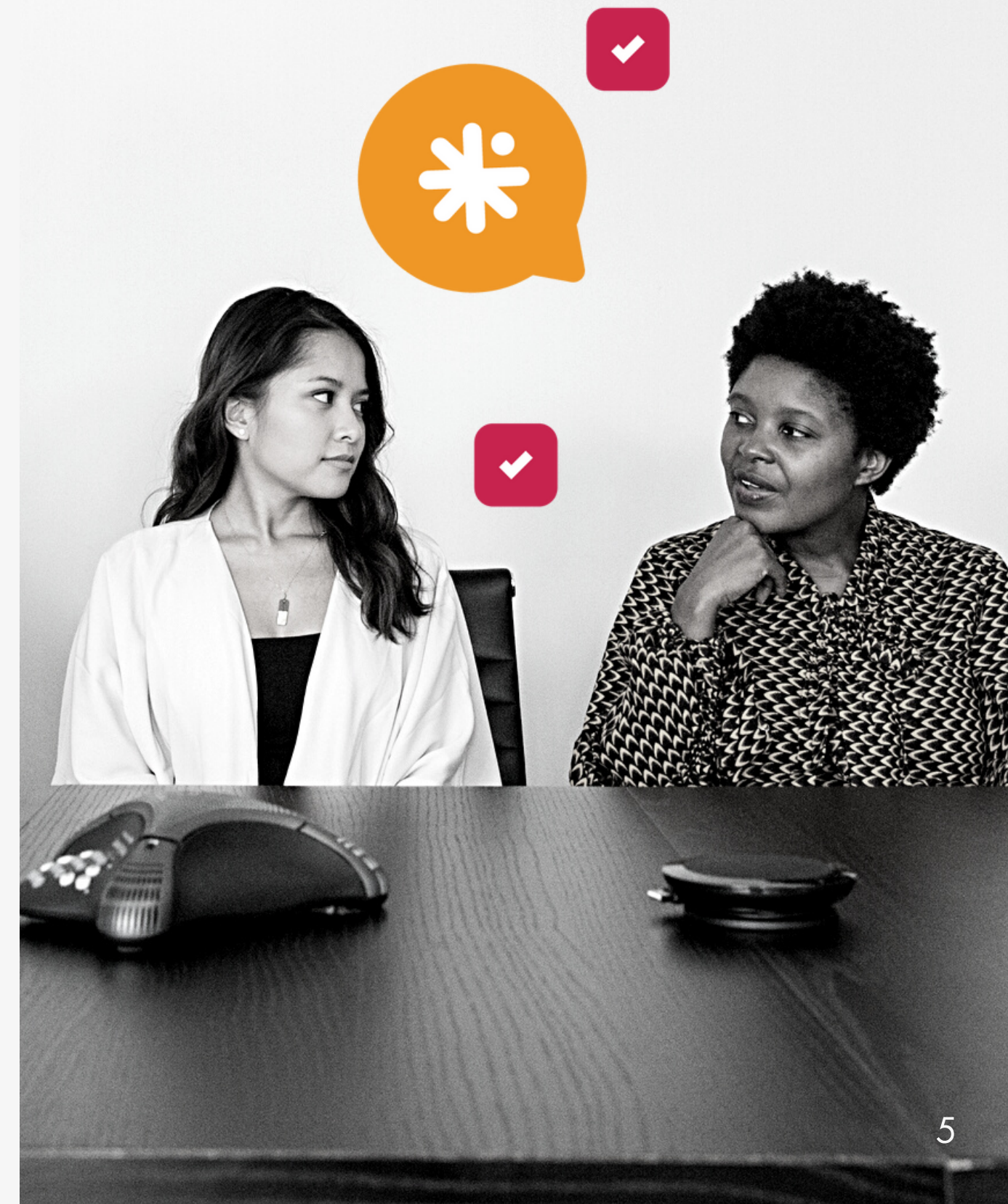
**No tengas MIEDO
a decir NO**

¿POR QUÉ A VECES NOS CUESTA TANTO DECIR QUE "NO"?

Las personas vamos adquiriendo a lo largo de los años una serie de creencias que hace que, desde esa óptica, veamos el mundo y nos comportemos como tal. Si yo tengo la creencia de que si digo que no, no me van a querer, o que voy a dañar una relación, o que me van a despedir, o que me van a percibir como una persona poco amable, probablemente me sienta en la obligación de decir que sí, ante las consecuencias que pienso puede acarrear la declaración del no.

Sin embargo, decir sí cuando en nuestro fuero interno queremos decir no, puede acarrear disfunciones y otras consecuencias personales y profesionales.

En primer lugar, nuestra autonomía y legitimidad se ve amenazada. Nos podemos estar traicionando y quizás no estamos siendo sinceros con nosotros mismos, ni nos estamos respetando. Decir sí cuando queremos decir no, es un acto mediante el cual no estamos escuchando lo que necesitamos y podemos estar atentando a nuestra propia dignidad como personas.



Poner ciertos límites es un acto de autenticidad y nos hace ponernos en valor en una relación, sentimos respeto por nosotros mismos y así lo expresamos ante los demás, sintiéndonos con el derecho de decir no.

Cuando no sabemos decir no ante una petición, por ejemplo, ¿por favor me puedes prestar tu coche nuevo?, o ¿por favor me puedes hacer ahora mismo este informe?, solemos ver a la otra persona como una persona desconsiderada, aprovechada y con falta de sensibilidad, en lugar de reconocer nuestra incapacidad para saber decir que no. Vemos al otro como el culpable y nosotros nos sentimos como víctimas de la situación, obligados a decir que sí por el miedo a que se dañe la relación. Este comportamiento de no legitimar nuestro derecho a decir no, deteriora más la relación y la emoción de rabia y resentimiento que se produce, en ocasiones, puede ser más perjudicial que el hecho de decir que no.

En este sentido, es importante dejar el espacio para que los demás nos puedan decir que no y relacionarnos de forma natural con este derecho, así abriremos nuestra capacidad como personas y como líderes, generando entornos con más posibilidades y de mayor confianza.

En la otra cara de la moneda podemos ver que, si nosotros nos relacionamos de esa manera con las peticiones que nos hacen, posiblemente nos costará hacer peticiones, ya que no nos gustará que nos vean como personas aprovechadas y poco consideradas. Además, quizás no estaremos preparados a recibir un no por respuesta. Perderemos muchas posibilidades de pedir aquello que necesitamos por el temor a ser rechazados y que nos digan que no. En este punto es interesante hacer una observación, la persona siente que le dicen no a su persona, cuando en realidad le están diciendo no a la cosa o hecho que está pidiendo.



Otra consecuencia es la gestión del tiempo. Si decimos que sí a todo, a todas las personas, en todas las ocasiones y estamos siempre disponibles, es muy posible que no hagamos un buen uso de nuestro tiempo. Además de caer en la trampa de creer que podemos llegar a todo, generando a veces incumplimientos de promesas y afectando a nuestra imagen pública, como una persona que se compromete a todo pero que luego no lo cumple. Esta consecuencia puede ser muy grave, llegando incluso a hacer que se resienta la confianza que los demás han depositado en nosotros.

Como vemos, decir sí a todo se puede también volver en nuestra contra, comprometiendo nuestra dignidad y credibilidad. Esta declaración define el respeto que nos tenemos a nosotros mismos y nos da libertad. La declaración del no es el derecho a no aceptar las cosas que no nos gustan o que no queremos hacer. Tiene que ver con la sinceridad con uno mismo.

Hemos visto que las personas tenemos dificultades para decir no, de la misma forma, esto les sucede a las empresas. En ciertas empresas existen creencias del tipo en esta empresa no puedes decir a tu jefe que no, un cliente no puede recibir un no por respuesta. Al igual que sucede con las personas, las consecuencias pueden ser destructivas, ya que una empresa que no sabe decir que no a sus clientes, puede incumplir sus compromisos y afectar directamente a la confianza, con la consecuente pérdida de clientes. Un empleado que no sepa decir no a su jefe, posiblemente no hará una buena gestión del tiempo, incumplirá sus promesas y no acabará a tiempo sus tareas.

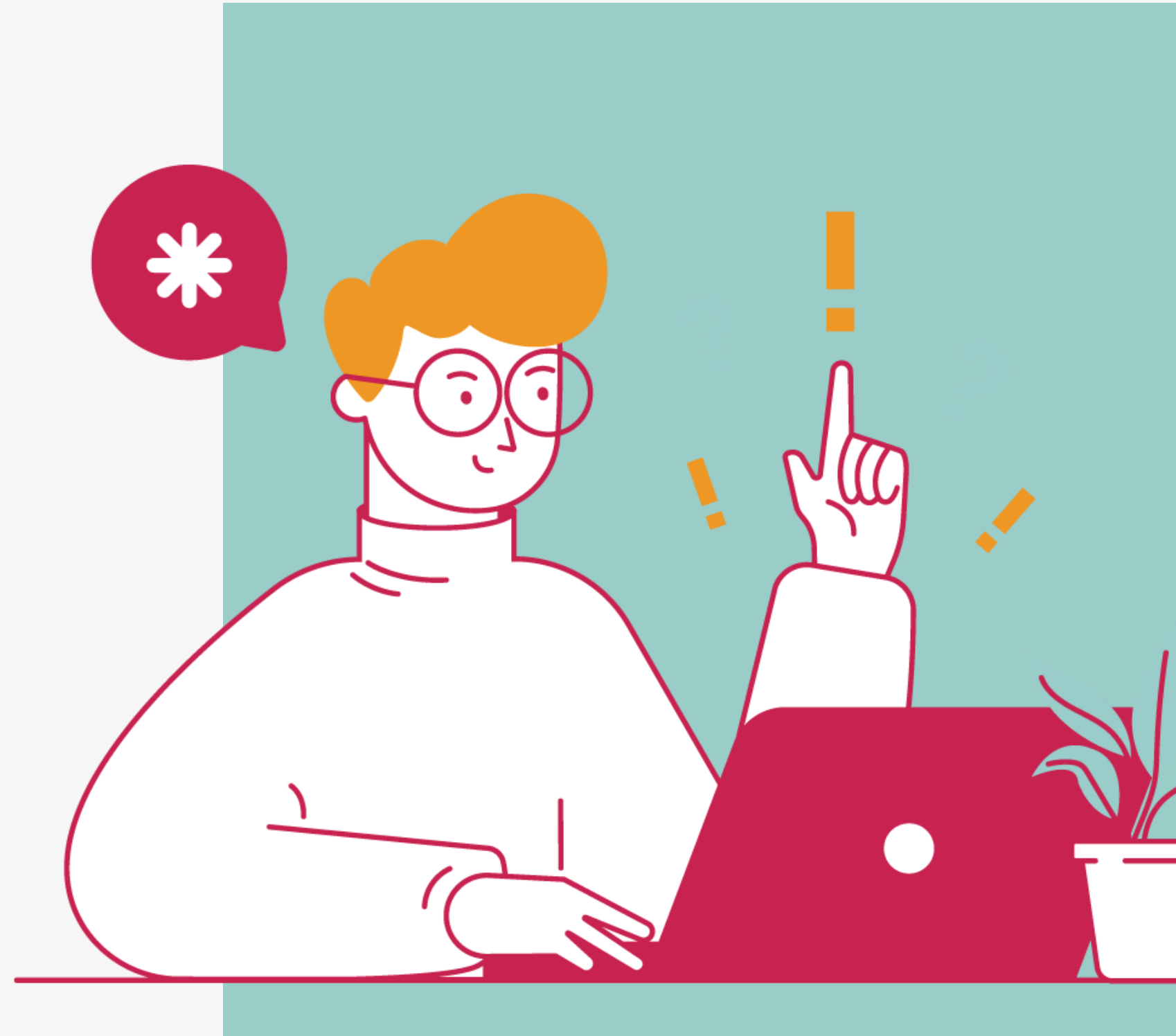


¿CÓMO DECIR "NO"?

No existe una única forma de decirlo y dependerá de cada persona, lo importante es expresarlo y que la otra persona entienda que es un no, sintiéndonos legítimos, libres y auténticos. Podemos decir ahora no puedo, podría tenerlo para..., necesito revisarlo antes de decirte que sí, ¿para cuándo lo necesitas?. Podemos explicar a la otra persona por qué no podemos aceptar esta petición, y también podemos decir no sin rodeos, sintiéndonos con el derecho y legitimados para hacerlo.

Como vemos, en muchas ocasiones el precio de decir no es alto, y depende de nosotros el pagarlo. Es importante que sintamos que es un derecho y que cada vez que consideremos que debemos decir no, y no lo digamos, nuestra dignidad se verá comprometida.

Por otro lado, cada vez que digamos que no y sea pasado por alto, consideraremos que no fuimos respetados.



“Puedo con todo”

**“Me gusta que la gente me quiera,
y si digo que no...”**

**“En esta empresa no puedes
decir que no”**

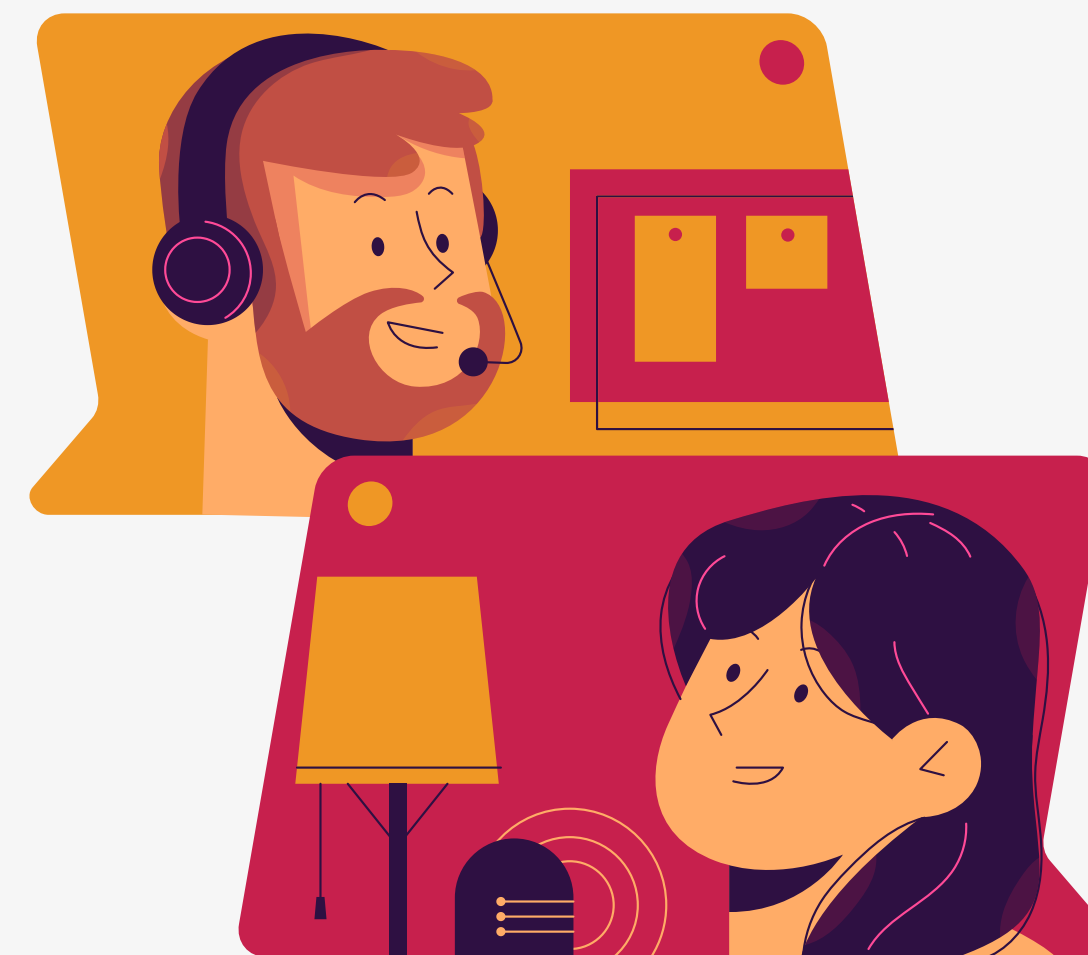
**“Si digo que no, no me van
a aceptar”**

“Si digo que no, les estoy fallando”

**“No van a volver a contar conmigo,
si digo que no”**



**Esta distinción es muy útil en
todas las fases de la
Metodología CORAOPS®,
especialmente en
la fase de Realidad.**



BIBLIOGRAFÍA

- M. Gómez Checa y Centro de Excelencia CORAOPS, Artículos distinciones
- R. Echevarría, Ontología del lenguaje
- S. Guarnieri y M. Ortiz de Zárate, No es lo mismo
- L. Wolk, El arte de soplar las brasas
- F. Kofman, Metamanagement





coraops
coaching & management

915 015 150

info@coraops.com

www.coraops.com