

Los beneficios de decir “no”



Hay muchas situaciones cotidianas en las que simplemente no se puede decir “no”. Pero también hay momentos en los que puede, y tal vez debería, decir “no”. Después de todo, si usted dice “sí” a todas las exigencias o favores, estará tan ocupado complaciendo a los demás que es posible que se olvide de cuidar de sí mismo.

Para decir “no” se necesita coraje y habilidad

A continuación, se mencionan algunas situaciones en las que decir “no” puede ser una opción saludable:

- **Su agenda ya está completa.** No hay margen de maniobra en absoluto. Si asume incluso una tarea más, será a expensas de otra cosa que realmente quiere o necesita hacer.
- **Ya está estresado.** Si usted no dice “no”, va a poner aún más presión sobre usted y también sobre los demás en su vida.
- **Si usted dice “sí”, es simplemente por un sentimiento de culpa.** Si usted quiere sentirse enojado y resentido gran parte de su vida, solo siga diciendo “sí” cuando quiere decir “no”.

Consejos sobre cómo decir “no”

- **Sea honesto y breve.** Las explicaciones interminables pueden sonar y parecer incómodas.
- **Sea firme pero agradable.** Se puede endulzar un “no” con algo como: “Gracias por invitarme pero simplemente no tengo tiempo en este momento”.
- **Deje la puerta abierta.** Tal vez usted está demasiado ocupado ahora, pero le gustaría ayudar. Considere ofrecer dar una mano en algún otro momento.

“No” lo ayuda a usted a controlar su vida

Aprender a decir “no” puede ayudarlo a construir confianza en sí mismo y mantener un equilibrio saludable en su día a día. Es posible que se sorprenda al ver lo bien que se siente tomar más control de su vida mediante esta sencilla pero potente manera.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.