

# Técnicas y estrategias para aprender a decir “NO”

## 1. Técnica sándwich

Consiste en **decir NO** entre dos cosas positivas.

- Algo positivo.
- La negativa al tema.
- Algo positivo.

**Ejemplo:** alguien nos pide que vayamos a una fiesta/evento y no queremos ir. Podríamos expresarnos: «me gustaría mucho asistir al evento, pero no puedo ir, ya me apuntaré en la siguiente ocasión».

## 2. Técnica del razonamiento firme

Consiste en **decir NO** y dos o tres razones contundentes y firmes que parezcan inamovibles.

- Negativa.
- Decir dos o tres razones contundentes.

**Ejemplo:** queremos decir «no» a gastar una broma a un compañero. Podríamos decir: «No quiero hacerlo, me parece una “brutalidad” y a mí no me gustaría que me lo hicieran».

## 3. Técnica de la alternativa

Consiste en **decir NO** a la petición y dar una o más alternativas a esa propuesta.

- Negativa.
- Dar una o más alternativas a la propuesta o viceversa.

**Ejemplo:** nos sugieren ir a comer a un sitio muy alejado del trabajo. Podríamos decir: Yo tan lejos no voy a ir. «¿Y si comemos en la terraza de aquí al lado o pinchamos algo rápido en aquel food truck?»

## 4. Técnica de «déjame pensar»

Consiste en retrasar la respuesta a través de cualquier excusa, con intención de **decir NO**. A veces no es necesario llegar a decir «no», ya que, pasado el momento de la propuesta, quizá ya no nos hagan la petición otra vez. Decid siempre que cuando ya sepáis la contestación seréis vosotros los que avisaréis para contestar, si no puede que os atosiguen continuamente para que digáis sí.

- Retrasar la respuesta con cualquier excusa.
- Ante la insistencia, decir NO rotundamente o usando una de las anteriores estrategias.

**Ejemplo:** se nos propone participar en una actividad grupal con un grupo de personas al que no nos apetece pertenecer. Podríamos decir: «ahora no puedo contestaros, dejádmelo pensar y en cuanto lo tenga claro, os aviso».