

## COMO DECIR CORRECTAMENTE NO

### 1.-Objetivos

Trabajar la forma correcta de saber decir que no.

### 2.- Participantes

Clase / grupo

### 3.- Material

Ficha: "¿Cómo decir correctamente no?"

### 4.- Desarrollo

Se reparte la ficha "¿Cómo decir correctamente: NO?" y tras leerla en voz alta entre todas las personas participantes y aclarar aquellos conceptos que no se hayan podido entender, se pondrán en los grupos en los que han participado en la actividad anterior y realizarán la actividad que se describe en la ficha. A continuación se pondrá en común en grupo grande lo comentado en cada grupo pequeño.

### 6.- Evaluación

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Han tenido en cuenta los sentimientos y ritmos de los miembros del grupo?
- ¿Cuándo se han sentido mejor, como guías o como escaladores? ¿Por qué?

### 7.- Fuente

*Solidaridad y Cooperación. ESO. Plan de Acción Tutorial. INTERED. EUSKO JAURLARITZA.*

## ¿CÓMO DECIR CORRECTAMENTE: “NO”?

A continuación te proponemos trabajar la forma correcta de saber decir que **NO**. Hay situaciones en que te sientes comprometido/a a contestar afirmativamente por no quedar mal, por querer ser adulto/a, por no ser el/la último/a de la clase, por no llevar la contraria, etc., pero, en realidad, deseas o piensas todo lo contrario a lo que respondes. Existen formas de decir **NO**, con las cuales tienes menos posibilidades de herir los sentimientos de los demás, de quedar mal o sentirte desplazado en tu respuesta.

Algunas de las **ventajas** de aprender a saber decir que **NO** son las siguientes:

- a) Que las demás personas sepan cuál es su postura.
- b) Evitar que la gente se aproveche de ti.
- c) Sentirte bien por no tener que hacer algo que no quieres.
- d) Seguramente no te volverán a pedir o proponer algo que no quieres hacer porque no te parece correcto.

Algunos de los **inconvenientes** de no aprender a saber decir que **NO** son las siguientes:

- a) Hacer algo que no te gusta.
- b) Llevar a cabo algo que te crea problemas.
- c) Dar una impresión equivocada de tu imagen a las demás personas.
- d) Trabajar más sin necesidad.

A continuación te presentamos algunas de las formas de decir **NO**. La forma correcta de decir que **NO** es la respuesta asertiva porque es la que mejor expresa la opinión de lo que se piensa. Además, en ellas se dan las razones por las que se ha optado por esta respuesta, y se expresa de tal forma que no se enfaden los demás por la negativa. La respuesta pasiva es aquella que la persona acepta todo lo que le piden los demás sin expresar su propia opinión. La respuesta agresiva es la forma de decir **NO** más contundente. Tiene el inconveniente de que los demás se pueden sentir ofendidos por la respuesta, en la mayoría de los casos se termina perdiendo la amistad o muchas veces consiguiéndose enemigos.

Después de conocer las ventajas e inconvenientes de saber decir que **NO**, te proponemos que respondas a las siguientes situaciones de forma asertiva, pasiva y agresiva. Analiza cuáles serían las consecuencias en cada una de las respuestas.

“Una tarde quedáis con un grupo de amigos/as para ir al cine, uno/a de ellos/as propone que vayáis a su casa porque sus padres han salido y él/ella está sólo/a. Argumenta que hay bebidas alcohólicas, que también tiene reservadas unas cuantas dosis, y además, que tiene toda la libertad para lo que resulte”.

- ¿Cuál sería tu respuesta pasiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cuál sería tu respuesta agresiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?

- ¿Cuál sería tu respuesta asertiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?

“Ya tienes hecho el trabajo de ciencias de la próxima clase, un/a compañero/a te llama y te pide que lo/a apuntes en tu grupo porque no ha tenido tiempo para hacer su trabajo. Te propone que se encargará de hacer la próxima tarea, te apuntará con él/ella, pero tú recuerdas que siempre te llama a última hora con el mismo argumento, debido a que no tiene tiempo porque sale todas las tardes con sus amigos/as”

- ¿Cuál sería tu respuesta pasiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cuál sería tu respuesta agresiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cuál sería tu respuesta asertiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?

“Un/a amigo/a del barrio donde vives, que conoces desde niño, te pide dinero con la excusa de que lo necesita para comprarse un libro. Tú sabes bien que sus padres le pueden costear todos sus gastos y mucho más. Además, no es la primera vez que te lo dice y cada día pide una cantidad superior y siempre cambia de excusa”.

- ¿Cuál sería tu respuesta pasiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cuál sería tu respuesta agresiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cuál sería tu respuesta asertiva?...y ¿cuáles son sus consecuencias?

Ahora te proponemos que pienses en aquellas situaciones en las que te hayas encontrado en casos similares. Reflexiona sobre las respuestas que en su momento expresaste.

Escoge una de ellas y descríbela. Después preséntala al resto del grupo y realizad la representación de la conducta correcta, es decir, la asertiva.