

# SABER DECIR NO

## ANTE LA PRESIÓN DE GRUPO

TIENES DERECHO A DECIR "NO". SIÉNTETE BIEN DE HACER REALMENTE LO QUE DESEAS Y EVITARÁS CONSECUENCIAS NO DESEADAS.



SABER DECIR "NO" CON RESPETO ES UN CRITERIO MUY VALORADO PORQUE NO TE DEJAS LLEVAR POR LOS DESEOS DE OTRAS PERSONAS.



TÓMATE UN TIEMPO PARA PENSAR Y PREGUNTAR ANTES DE ACCEDER A LO QUE TE PIDEN.



DI "NO" DE MODO CLARO, FIRME Y SINCERO, SIN JUSTIFICACIONES O EXCUSAS.



### ¿QUÉ ES?

CAPACIDAD PARA SEGUIR NUESTROS CRITERIOS Y DESEOS, TOMANDO NUESTRAS DECISIONES SIN DEJARNOS LLEVAR POR LA PRESIÓN DE OTRAS PERSONAS.

ESCUCHA CON ATENCIÓN Y SIN JUZGAR LO QUE TE PROPONEN Y PONTE EN EL LUGAR DE ESAS PERSONAS PERO SIN CEDER, USANDO MENSAJES QUE HABLEN DE CÓMO TE SIENTES.

OFRECE ALTERNATIVAS A LO QUE TE PROPONEN, SI LA RELACIÓN CON ESA PERSONA ES IMPORTANTE PARA TI.



LAS PERSONAS A LAS QUE LE IMPORTAS, ENTENDERÁN TU "NO" Y TE VALORARÁN.



SI TE SIGUEN PRESIONANDO ANTE EL "NO", TIENES DERECHO A DEJAR LA RELACIÓN CON ESAS PERSONAS. ES ALGO MUY SANO Y MADURO.

