



MIEDO A DECIR NO

Cómo decir NO con educación y profesionalidad para prevenir riesgos en las empresas



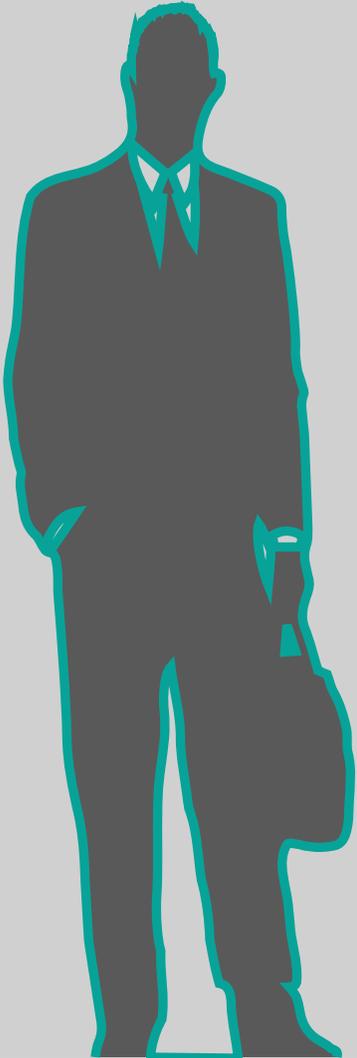
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cómo decir NO con educación y profesionalidad para prevenir riesgos en las empresas

OBJETIVOS

- 01** Mejor aprender a replantear las reacciones al "NO"
- 02** Potenciar la capacidad de entender el "NO" en relación con el autocontrol
- 03** Aumentar la concienciación sobre el poder de un "NO" positivo
- 04** Mayor comprensión de las influencias de decir "NO" educadamente



snail





TABLA DE CONTENIDOS

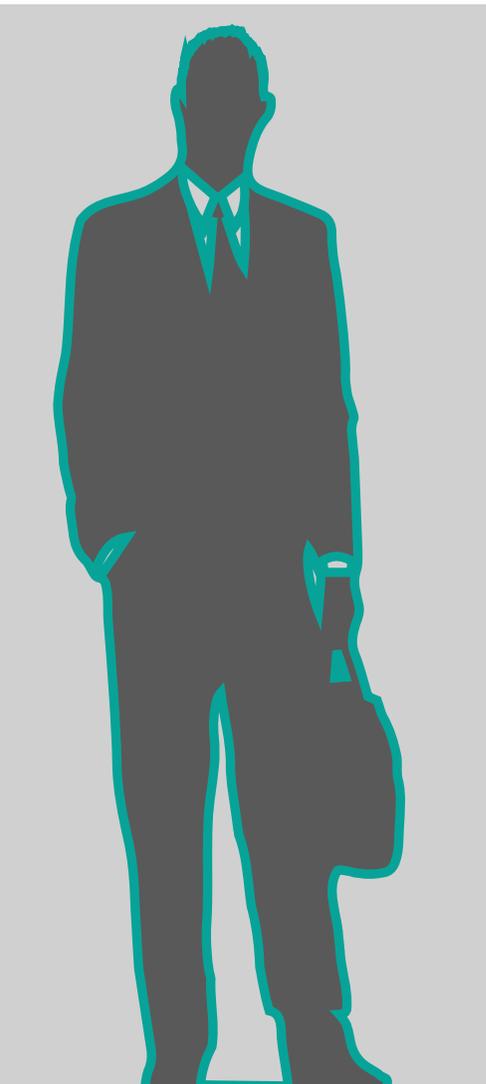


01 Cómo decir no sin dañar las relaciones laborales

02 Reformular la reacción del "NO"

03 Estar atento a las posibles técnicas de persuasión - El método "REMEMBER"

04 El "NO" en el lugar de trabajo





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cómo decir NO con educación y profesionalidad para prevenir riesgos en las empresas



Decir no a las invitaciones es la forma de salvaguardar la atención que necesitas para decir sí a los aspectos que más importan. Decir no a las exigencias que comprometen tus valores es la forma de asegurar tu dominio de esos valores.

snail





Reformular la reacción del "NO"

Uno de los mayores retos a la hora de aprender a decir no es replantear la propia negatividad en torno a esta palabra.

Decidir cuándo decir no puede parecer una fina línea entre la autorrealización y el egoísmo.

Recuperar nuestra capacidad de decir no puede ayudarnos a mantenernos centrados en nuestros objetivos y a apoyar más los objetivos generales de nuestro equipo o empresa.

Deja de decir "no" sólo para no molestar a los demás.





Cómo decir no sin dañar las relaciones laborales

Reconocer el valor del "no"

- ✓ 'El "no" nos permite recuperar la propiedad y resaltar el valor de nuestro tiempo. Un "no" bien planteado puede suponer el reconocimiento de una agenda ya completa.

Ser inquisitivo y minucioso

- ✓ Asegúrate de que comprendes perfectamente la tarea: esto puede incluir el plazo, los parámetros, cómo se medirá el éxito, cómo puede afectar a tu trabajo (o al de otros).



Considerar el impacto

El no puede ser una herramienta poderosa para ayudar a conseguir un equilibrio entre el trabajo y la vida privada y disminuir el impacto que el estrés del trabajo puede tener en el tiempo que se pasa con la familia, los amigos o para lograr el propio bienestar.



Sopesar el coste (y los beneficios)

Intenta considerar tanto el coste inmediato (en tiempo, estrés o energía) como la ganancia a largo plazo (aumento de las habilidades, procesos más sencillos, vínculos de equipo más fuertes).



Cómo decir no sin dañar las relaciones laborales





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Decir "no" a veces es decir "sí"



A veces, decir "sí" en el trabajo es el camino a seguir. "Sí" a ese nuevo proyecto y sí a más responsabilidad. Cada vez que dices no a una cosa, estás diciendo sí a otra.

Pero otras veces, tienes que rechazar. "No", estás demasiado ocupado, "no" no te interesa, o no, no quieres trabajar hasta las tantas de la noche.

snail





El "NO" de los directivos



Free image on Unsplash



Decir "no" no siempre es tan fácil...

No vamos a negar el poder que puede tener la visualización positiva para ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos, pero también es hora de que empecemos a reconocer el impacto positivo que puede tener un "no" bien elegido para proteger nuestra propia sensación de bienestar.





Permítete decir "no".

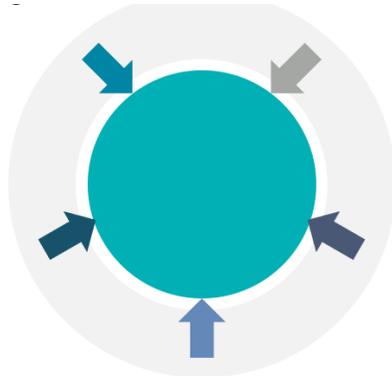
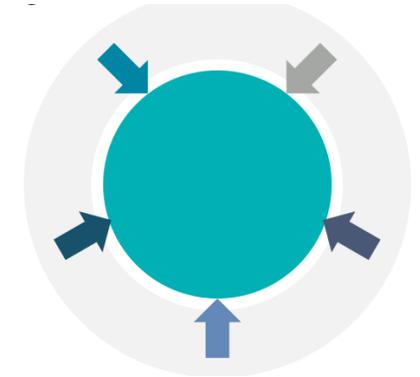


Imagen libre en Unsplash



Aprender a rechazar una invitación o petición sin sentirse culpable es un aspecto esencial para vivir una vida feliz. Cuanto más domines el arte de decir no cuando sea necesario, más fácil será llenar tu vida de actividades y personas que te aporten verdadera felicidad.



Estar atento a las posibles técnicas de persuasión - El método "REMEMBER"

01

Recuerda que el hecho de que alguien te haya hecho un favor no significa que se lo debas.

02

Recuerda que debes ser firme. Sigue diciendo "No".

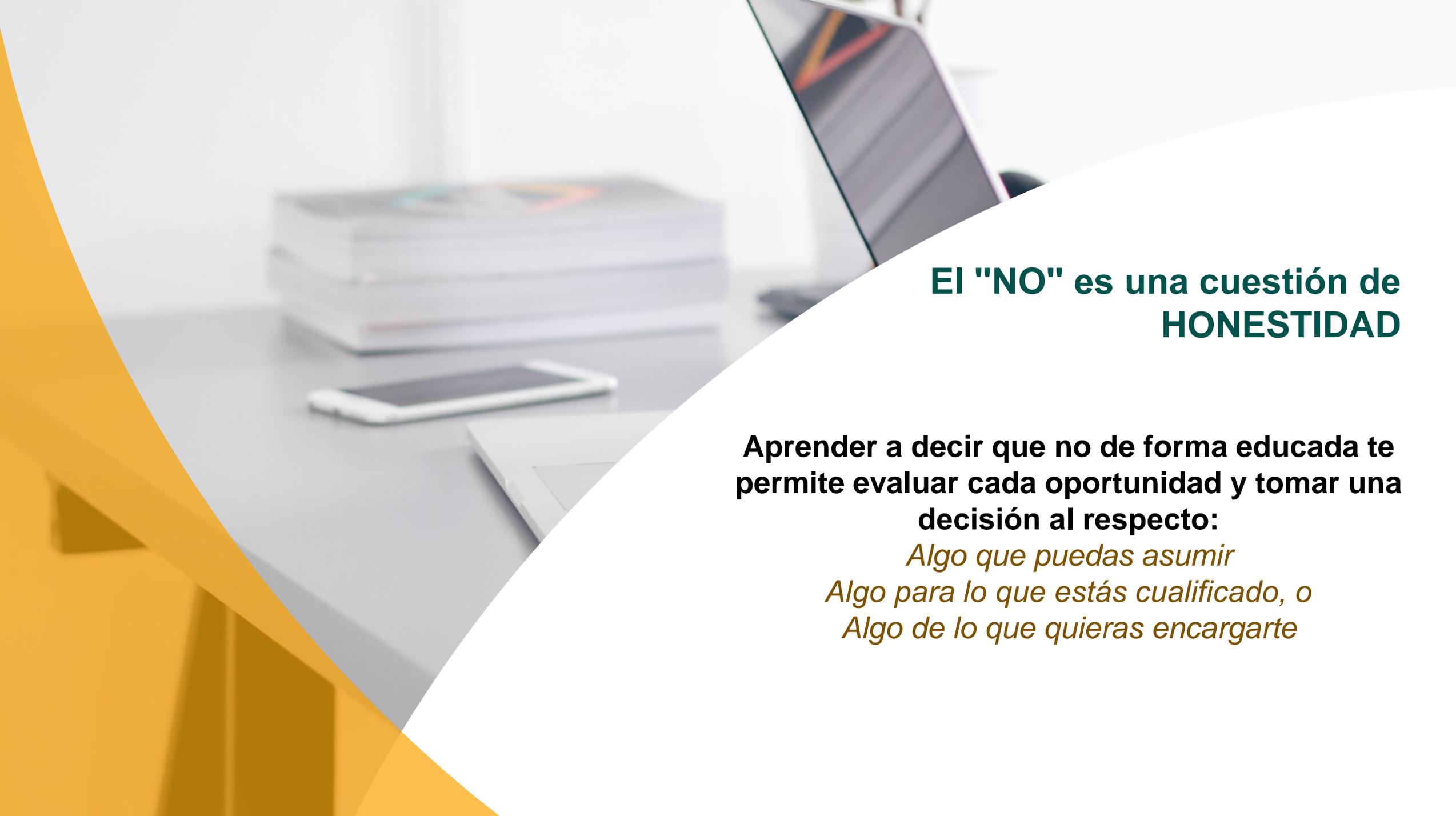
03

Recuerda que no tienes que hacer algo simplemente porque otra persona lo haya hecho.

04

Recuerda que incluso una pequeña confrontación puede ser estresante para ti.





El "NO" es una cuestión de HONESTIDAD

Aprender a decir que no de forma educada te permite evaluar cada oportunidad y tomar una decisión al respecto:

Algo que puedas asumir

Algo para lo que estás cualificado, o

Algo de lo que quieras encargarte



El poder de un “NO” positivo



El redactor James Chartrand destaca las ideas clave del libro de William Ury, El poder de un No positivo: cómo decir no y aún así conseguir el sí. Algunas de esas frases son:

“Me encantaría, pero realmente tengo que ... (inserta la acción aquí)” “Ya estoy trabajando en (inserta la tarea aquí) pero puedo (ofrece una alternativa) ...” “Sería estupendo, pero ya me he comprometido a ...” “Mi agenda está reservada hasta (fecha)... ¿qué tal después?” “Te agradezco mucho que me hayas ofrecido este trabajo, pero ahora mismo estoy muy ocupado con...” (inserta el proyecto)





El “NO” en el lugar de trabajo

Para los altos cargos directivos y ejecutivos, ser capaz de gestionar eficazmente sus recursos y decir que no cuando es necesario es una habilidad esencial. Es la clave para mantenerse en el camino de los objetivos, así como para cuidar nuestro bienestar.

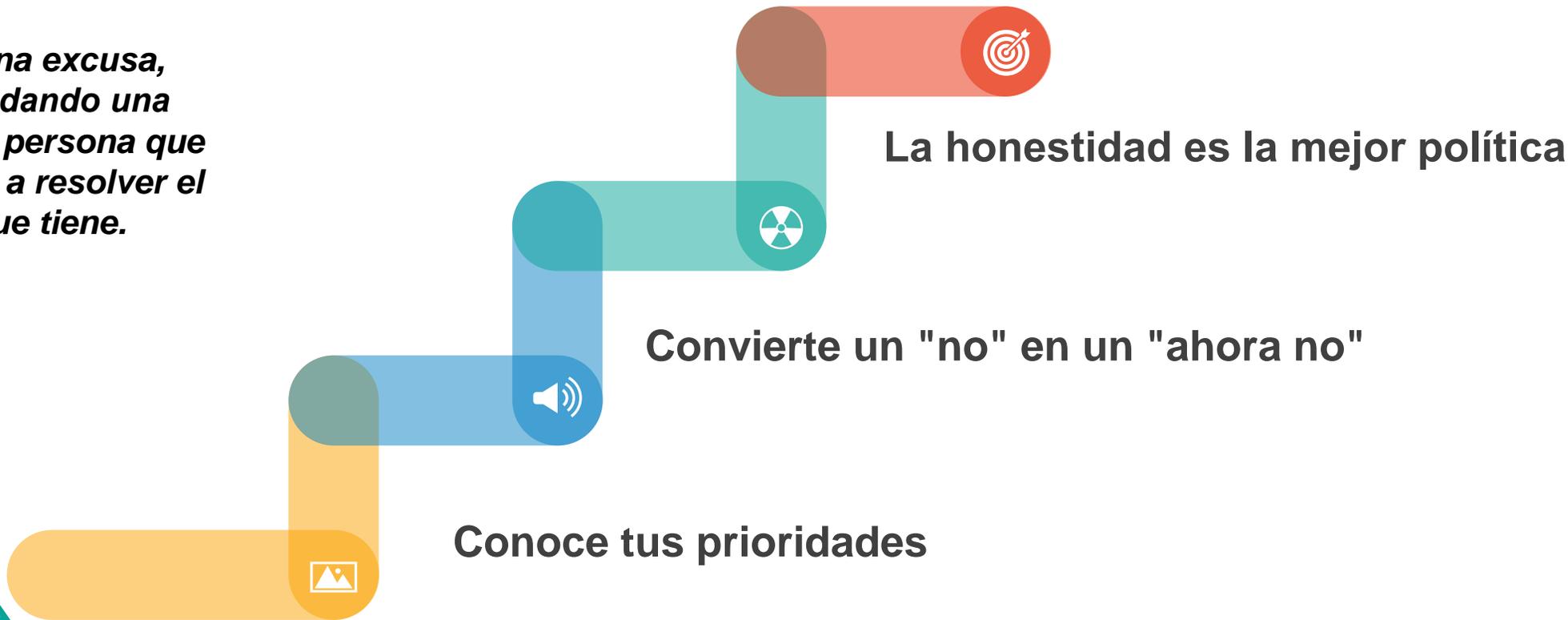


3 Estrategias para decir "NO" libremente



No hay que dar demasiadas explicaciones

*Quando das una excusa,
también estás dando una
oportunidad a la persona que
solicita tu ayuda a resolver el
problema que tiene.*





¿Todavía no sabes cómo decir "no" educadamente?



Practica

Practicar el "no" con amigos y familiares con los que te sientes más cómodo puede facilitar que empieces a poner límites en tu empresa



Haz una lista de las razones por las que estás diciendo "no"

Antes de enviar un correo electrónico o hacer una llamada telefónica rechazando una oferta, lee tu lista



Reflexiona

Es mejor que reflexiones sobre tu elección para eliminar cualquier "rastros" de incertidumbre.



Sigue adelante

Una vez que decidas decir no, termina y sigue adelante





Referencias



wikiHow. (n.d.). How to Learn to Say No. [online] Available at: <https://www.wikihow.com/Learn-to-Say-No>. [Accessed 10 Jun. 2021].

Develop Good Habits. (2020). How To Say No: 7 Strategies For Saying No Without Being Rude. [online] Available at: <https://www.developgoodhabits.com/say-no/>. [Accessed 25 Jun. 2021].

<https://us.experteer.com/magazine/saying-no-work-respectfully-decline/> [Accessed 09 Jul. 2021].

FreshBooks Blog - Resources & Advice for Small Business Owners. (2019). Honest and Direct: How to Say No Politely to a Client | FreshBooks Blog. [online] Available at: <https://www.freshbooks.com/blog/honest-polite-and-direct-how-to-say-no-to-a-client> [Accessed 30 Jun. 2021].

Happiful Magazine. (2019). How to say no at work (without burning bridges). [online] Available at: <https://happiful.com/13-ways-to-say-no-in-the-workplace/>. [Accessed 02 Jul. 2021].

DiPirro, D. (n.d.). 5 Positive Reasons for Saying No. [online] Live Happy Magazine. Available at: <https://www.livehappy.com/self/5-positive-reasons-saying-no?nopaging=1> [Accessed 26 Jul. 2021].





GRACIAS

Cómo decir NO con educación y profesionalidad para prevenir riesgos en las empresas