



# EL NO ASERTIVO

## EL CONCEPTO

### Decir que no puede ser más asertivo que decir que sí a disgusto.

¿Podemos decir que no de forma que ese no sea bien recibido? Esta es la esencia del no asertivo.

Y puede hacerse si seguimos dos sencillos pasos:

- 1- Explicar bien el motivo de ese no (el motivo, no la excusa; las excusas son una mala recomendación a la hora de decir que no, porque se desenmascaran muy fácilmente)
- 2- Sugerir una solución alternativa, para que la persona tenga al menos una posible salida (que luego adoptará o no).

Desde estos dos pasos, el decir no es legítimo y ese no será recibido con comprensión y un cierto agradecimiento por la solución sugerida. Y si hecho así no es bien recibido... el problema ya no es nuestro, porque significa que alguien está abusando de nosotros.

*Ejemplo: Trabajé 19 años en una agencia de publicidad, pero hace 16 que salí. Una persona que es importante para mí me pidió hace unos meses si podía hacerle unos folletos de su negocio. Me debatí pensando que en el fondo podía hacerlo, y que era una persona que merecía mi esfuerzo, pero la realidad es que me costaría mucho hacerlo. Al final le di un no. Le conté que tras tanto tiempo me sería muy difícil hacer el trabajo, y le recomendé una amiga que lo está haciendo brillantemente en estos momentos. Lo entendió, y unas semanas más tarde y ya con el folleto en las manos me lo agradeció.*

## LA RECOMENDACIÓN

Cuando te piden algo, disciplínate en no responder al instante y en directo. Comprométete a una respuesta próxima, pero tómate el tiempo para valorar si eso que te piden lo puedes hacer, lo quieres hacer y lo harás bien. Si no es el caso, piensa en el no asertivo.

No caigas en las excusas porque se desmontan muy fácilmente. Tu dices “me encantaría pero esta semana estoy fuera” y te cae un “pues quedamos la semana que viene...” y no te dejes condicionar por la insistencia. Hay personas que, faltando a la empatía, piden las cosas tres veces.