

## Cómo decirle «no» a tu jefe

---

¿Por qué nos cuesta tanto decir «no»? Al jefe que nos pide algo que no debería, al amigo «gorrón», a la pareja, a los hijos... Situaciones en las que no nos atrevemos a contestar de forma negativa por miedo a no cumplir las expectativas del otro, a quedar mal con las personas con las que nos relacionamos de forma cotidiana.

La cultura del «quedar bien», de las apariencias, que impera en nuestros días, tiene mucho que ver con esa dificultad para expresar lo que sentimos de verdad y también con el sentimiento de culpa o miedo que sufrimos después de habernos negado a algo. «El juego continuo de tener presente al otro nos complica la vida.

Y en parte tiene que ser así, pero cuando la persona nunca se atreve a decir «no» tiene un problema de autoestima serio», explica a ABC Xavier Guix, psicólogo, especialista en comunicación y programación neurolingüística, y autor del libro «Atrévete a decir no y refuerza tu autoestima» (La Esfera de los Libros).

Esa dificultad para negarse a ciertas cosas cuando es preciso puede provocar situaciones tan rocambolescas como la que vivió uno de los pacientes de Xavier Guix, que acabó comprometiéndose sentimentalmente con tres mujeres al mismo tiempo. «Esta persona estaba siempre sonriendo y siempre decía sí. No tenía otra manera de relacionarse con los demás. Es sorprendente lo que costó que fuera tomando conciencia de la situación», cuenta el especialista, que afirma que este paciente había automatizado su sonrisa como «una estrategia, un escudo para evitar sentir, para ofrecer una imagen positiva, de que nada le afectaba, y que acabó desconectándole de su verdadero yo».

El trabajo para superar el problema se basó en conseguir que el individuo conectase más con sus emociones y no con lo que se esperaba que hiciera. «Se permitió estar con él, ser él mismo. Aceptándose y sintiéndose a sí mismo», asegura Guix.

Precisamente, aprender a aceptarnos tal como somos, atrevernos a expresar lo que sentimos y pensamos es, según el autor, la base de la confianza personal. Pero, en el juego de las relaciones, tan importante es ser sincero como saber hacerlo en el momento oportuno. «A veces se confunde la franqueza con la descortesía», recuerda Guix en el libro.

En este sentido, a los españoles nos queda mucho que aprender de los anglosajones. «Nuestra cultura es de extremos. Igual decimos a todo que "sí" como que decimos a todo que "no". Vamos del servilismo al "a mi nadie me tiene que decir las cosas"». Y ese carácter tan pasional, ese dejarnos llevar por las emociones es lo que, según el especialista, no nos permite desarrollar lo que los ingleses denominan asertividad. O lo que es lo mismo, la capacidad de autoafirmarse, de expresar nuestros deseos y opiniones de manera firme y honesta, pero sin perder de vista las opiniones y deseos de otras personas.

Para conseguir esa confianza y seguridad en nosotros mismos es imprescindible reconfigurar nuestro sistema de creencias. «Entender que puedes hacerte respetar, reclamar aquello que consideras tu derecho, asumir que es imposible que todo el mundo te quiera, pensar en ti positivamente, actuar en lugar de deprimirse, no esconderse de los demás y restar importancia cuando algo salga mal, siempre que sientas que te has afirmado» son las siete claves que, según Guix, debemos interiorizar «como si se

tratará de unos mandamientos».

Una guía que podemos aplicar en todos los ámbitos de nuestra vida, incluso en el laboral. ¿Se puede y se debe decir que «no» a un jefe si no nos parece razonable lo que pide?. La respuesta es sí. «Aquel que nunca se atreve a contrariar al jefe por miedo tiene un problema de desconfianza personal. ¿Por qué tengo yo que ponerme por debajo del jefe?. ¿Y si resulta que diciéndole que «no» y luchando por lo mío en lugar de quedar mal estoy quedando bien?. Lo admirable es ser uno mismo», afirma el autor. Habrá que ponerlo en práctica...

CRISTINA GARRIDO | [www.abc.es](http://www.abc.es)