

# LOOK LIKE ME

## CÓMO DECIR NO



### RESUMEN

"Sí" es una respuesta positiva y tranquilizadora, sin embargo, cuando se utiliza sin condiciones del acuerdo y límites personales puede ser destructivo para la persona que tiende a complacer a la gente. Por eso, aprender a decir "no" es una herramienta para establecer límites y no dejarse llevar por el exceso de trabajo y descuidar las prioridades personales, limitando la salud mental y el autocuidado.

Aunque es positivo y necesario ayudar a los demás, es destructivo cuando se hace constantemente en perjuicio propio. Por eso es necesario tomarse un tiempo para evaluar la situación que se te propone, cuestionando la cantidad de tiempo y (des)confort que puede aportar.

### OBJETIVOS



### RESULTADOS

- **Reconocer su comportamiento**

Escuche atentamente y vea si puede reconocer su comportamiento en la lista que caracteriza el patrón del "sí".

- **Paciencia**

No digas que sí de inmediato. Tómate tu tiempo para analizar la situación.

- **Estructura**

Establezca objetivos y prioridades.

- **RESULTADO 1**

Inicie el proceso de cambiar sus patrones.

- **RESULTADO 2**

Evite asumir demasiadas tareas en detrimento suyo.

- **RESULTADO 3**

Cuanto más intentes decir "NO" a las cosas que no quieres hacer, más tiempo encontrarás para dedicar a las cosas que realmente disfrutas.



### IDEA DE ACTIVIDAD

**EJEMPLO:** Realización de un análisis informal de costes y beneficios.

Comience por hacerse preguntas para evaluar los posibles beneficios: ¿Coincide esta oportunidad con mis objetivos y valores? ¿Cuánto voy a aprender? ¿Crearé o fortaleceré esta oportunidad relaciones profesionales importantes? ¿Qué probabilidad hay de que cree más oportunidades beneficiosas en el futuro? ¿Qué importancia tiene esta actividad para mí personalmente?



### REFERENCIAS

- Somerville, H. Leah et al. Learn when - and how-to say no in your professional life. 2021 Jan 5. [10.1126/science.caredit.abg4310](https://doi.org/10.1126/science.caredit.abg4310)
- Hinton AO Jr, McReynolds MR, Martinez D, Shuler HD, Termini CM. The power of saying no. EMBO Rep. 2020 Jul 3;21(7):e50918. doi: 10.15252/embr.202050918. Epub 2020 Jun 28. PMID: 32596868; PMCID: PMC7332800.
- Karimi, Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. Journal of Advanced Nursing, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>

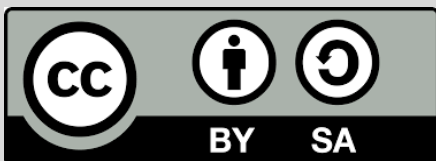
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

#### Autores

© Septiembre 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub. Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea bajo el Proyecto Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

#### Atribución, compartir bajo la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El otorgante de la licencia no puede revocar estas libertades mientras sigas los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

**Atribución:** Debes dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante te respalda a ti o tu uso.

**CompartirIgual:** Si remezclas, transformas o construyes a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

**Sin restricciones adicionales:** No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.