

# Aprendo a relacionarme con los demás

## Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales

E Q U I P O M Á G I N A

Raya Ramos, Juan de Dios - García Cordero, Juan Carlos - García Colmenero, Juan

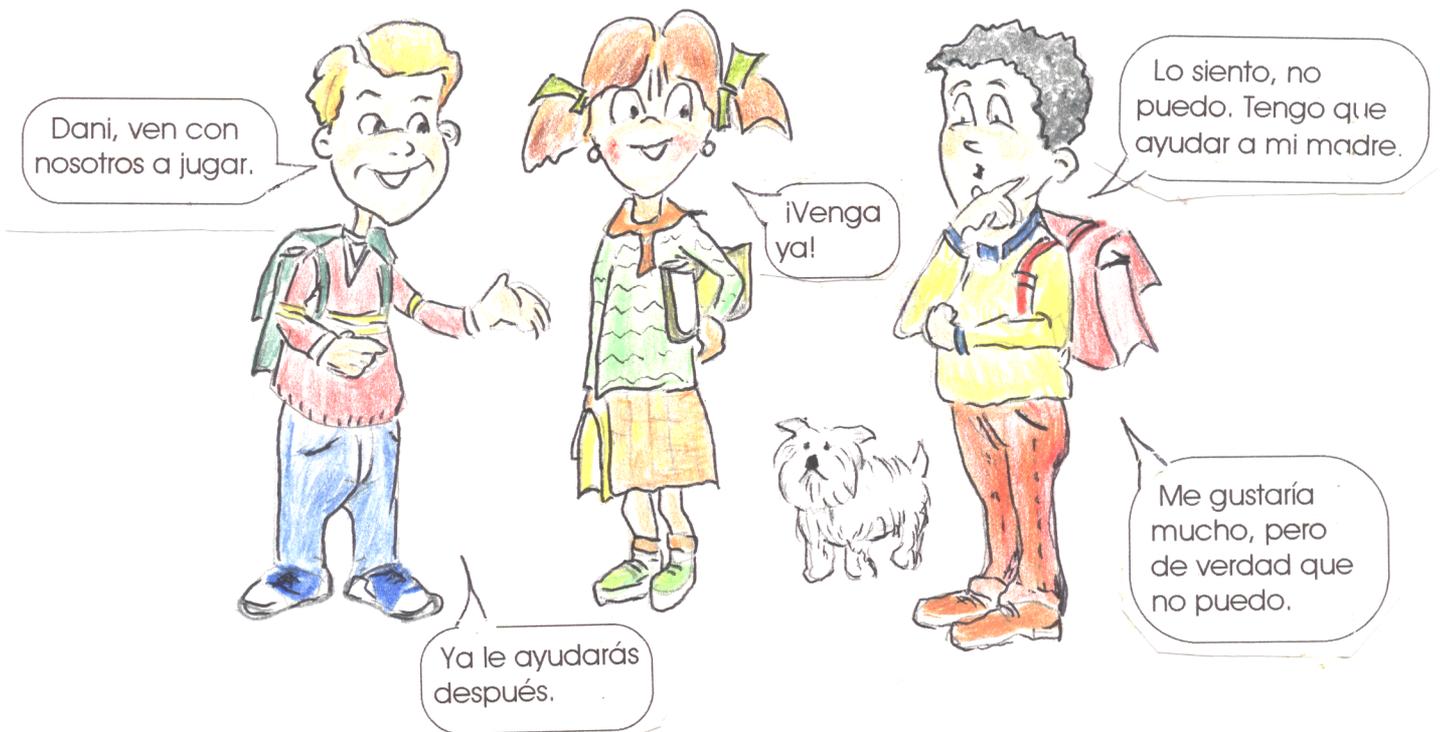
Dibujillos: Juan Carlos García Cordero



### Unidades:

- Aprendo a dialogar
- Aprendo a pedir y agradecer favores
- Aprendo a hacer y aceptar cumplidos
- Aprendo a expresar y aceptar quejas
- Aprendo a decir NO cuando me piden algo que no me conviene
- Aprendo solucionar problemas con los demás.

# Aprendo a decir "NO" cuando me piden algo que no me conviene



En ocasiones, los demás nos pueden pedir que hagamos cosas que no nos gustan, o que no son correctas y nos cuesta decirles que no. Hay niños que siempre dicen sí a todo lo que les piden sus compañeros o compañeras, los cuales abusan de su buena voluntad.

Es muy conveniente aprender a rechazar peticiones que no nos convienen, como por ejemplo hacer "novillos", hacerle los deberes a otro, etc.

Decir No consiste en negarse a peticiones inadecuadas, pero debemos de hacerlo siempre con buena educación.

¿Cómo ha dicho que "No" el niño de la escena de la página anterior?

De un modo incorrecto.  De un modo correcto.

➤ *En la situación siguiente, di cuál de las formas de decir "NO" de Pedro es la más correcta y explica porqué.*

- Luis, un niño de la clase, siempre está pidiendo cosas a los demás y, además, es poco cuidadoso con ellas, devolviéndolas casi siempre en mal estado.

Forma 1:

- Luis: ¡Déjame probar tu reloj nuevo!  
- Pedro: ¡Vete a la porra y déjame en paz!

Forma 2:

- Luis: ¡Déjame probar tu reloj nuevo!  
- Pedro: ¡Lo siento, me da miedo que se me estropee. Utiliza el tuyo que también es nuevo.

*La respuesta de Pedro más correcta es:*

La forma 1  La forma 2

¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ *En las situaciones siguientes, di "NO" adecuadamente eligiendo una de las respuestas que se te proponen.*

- Situación 1<sup>ª</sup>: Ángel, un compañero de clase, quiere que tú también te burles de otro compañero, tal y como los demás están haciendo casi siempre.

*Bueno, vale.*

*¡Bah! Vete y no me molestes.*

*No me parece bien lo que estáis haciendo. Conmigo no contéis. Debéis dejarle en paz.*

- Situación 2<sup>ª</sup>: Luis, un compañero de clase que siempre está pidiendo dinero y que no acostumbra a devolverlo, te pide que le prestes cien pesetas..

*Bueno, vale.*

*¡Déjame tranquilo!.*

*No, no me gusta prestar dinero, sobre todo a quien se olvida de devolverlo.*

- Situación 3<sup>ª</sup>: Vanesa, una amiga del colegio, te ve al principio de una larga cola para entrar al cine y te dice que la dejes colarse. Tú ya llevas mucho rato esperando.

*Me callo, siempre dejo que se me cuele alguien.*

*¡Déjame tranquila!.*

*Eso no es justo. Además de que yo tengo prisa, los que están detrás de mí también la tienen. Debes guardar cola como los demás.*

Hay respuestas que son pasivas, es decir, que no está claro si dices sí o no.

Observa esta conversación entre Javier y Antonio:

Javi, ¿por qué no me dejas otra vez tus patines?



No sé. Bueno, pss...



¿Cómo crees tú que ha sido la respuesta de Javier?

- Correcta, pues ha quedado claro que no se los quería dejar.
- Pasiva, pues no quería dejárselos y al final Antonio le ha convencido.

Cuando estés convencido de que no debes aceptar una petición inadecuada, debes expresarlo claramente.

Si dices "NO" adecuadamente...

- Darás a conocer a los demás lo que tú sientes.
- Te sentirás mejor contigo mismo/a porque no harás algo que no te gusta.
- Evitarás que se aprovechen de ti y que en adelante te pidan cosas inadecuadas.

Sin embargo, si aceptas peticiones inadecuadas....

- Te sentirás mal, porque harás algo que no te gusta o que te perjudicará.
- Podrás crearte problemas si aceptas realizar cosas inadecuadas o incorrectas: no ir a clase, estropear el material, insultar a alguien, etc.
- Los demás creerán que es muy fácil convencerte y siempre te estarán haciendo peticiones inadecuadas para ti.

Hay varias maneras o modos de decir NO de una forma correcta:

La técnica del rayado: para utilizarla cuando nuestro interlocutor se ponga muy pesado e insistente. La frase clave a utilizar es: "Ya, lo siento, pero..."

La técnica de aplazar la respuesta: consiste en dar "largas" al personal. Es una especie de NO, pero

un poco camuflado y que no hiere los sentimientos de quien te hace la petición, a la cual tú no estás dispuesto/a a acceder.

□ Cortar: consiste en decirle a nuestro interlocutor que no queremos hablar de ese tema.

➤ En cada uno de los diálogos, di qué técnica para decir "NO" ha empleado Irene.

- *Pilar*: Irene, préstame tu compact para este fin de semana.

- *Irene*: Mañana te responderé.

-----

- *Pilar*: Irene, préstame tu compact para este fin de semana.

- *Irene*: Ya, lo siento, pero es que lo utilizaré yo...

- *Pilar*: Déjamelo, chica.

- *Irene*: Ya, lo siento, pero...

-----

- *Pilar*: Irene, préstame tu compact para este fin de semana.

- *Irene*: Lo siento, pero es que lo voy a utilizar yo.

- *Pilar*: Déjamelo, chica.

- *Irene*: No quiero hacerlo, así que te agradecería que no me lo volviesses a pedir.

➤ *Completa los siguientes diálogos diciendo "NO" de forma adecuada. Utiliza la técnica que quieras.*

▶ *Un niño de la clase te ve al principio de una larga cola para entrar en el cine.*

- *Niño:* *¡Oye! ¿Por qué no me dejas colar? Así podríamos sentarnos juntos?*

- *Tú:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

▶ *Un amigo quiere que le prestes tus patines para esta tarde y tú los necesitas.*

- *Amigo:* *¿Me podrías dejar tus patines para esta tarde?*

- *Tú:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

▶ *Un amigo quiere ir a tu casa y jugar contigo después del colegio, pero tú tienes que hacer muchos deberes.*

- *Amigo:* *Esta tarde me gustaría ir a tu casa y jugar contigo.*

- *Tú:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Compruebo lo que he aprendido

1.- ¿Qué significa decir "NO"?

- Negarme a todo.
- Decir que no cuando alguien me pida algo.
- Decir que no cuando lo que me piden me perjudica y no me parece adecuado.

2.- Escribe las ventajas de decir "NO" adecuadamente.

---

---

---

---

3.- Di cómo te sentirías si aceptases peticiones inadecuadas.

---

---

---

---

4.- Escribe las técnicas o maneras de decir NO de una forma correcta.

---

---

---

---