

ESPECIALISTAS SEÑALAN QUE SE TRATA DE UN COMPORTAMIENTO COMÚN

"Dije que sí iba, pero en verdad no quiero": el problema de quienes no saben decir "no"

Aunque parece un gesto simple, muchas personas no logran negarse a favores o invitaciones por miedo al rechazo o la crítica. Esta dificultad puede generar agotamiento, irritación e incluso afectar la calidad de sus relaciones.

ANNA NADOR

Aceptar invitaciones o asumir favores cuando no se quiere, o simplemente evitar rechazar una petición por temor a la crítica, son conductas más comunes de lo que se cree. Para muchas personas, decir "no" resulta casi imposible, y esta dificultad puede derivar en agotamiento, frustración y malestar emocional, advierten los expertos.

José Pinedo, psicólogo y jefe del programa de Psicología Médica de la UC Christus, señala que este comportamiento es frecuente. "Hay muchas personas a las que les cuesta mucho decir que 'no' por el temor al rechazo, la crítica, el castigo y la manipulación", explica.

Cecilia Besser, psicóloga y directora de la Clínica Psicológica de la Universidad Diego Portales, coincide. "Nos han educado para

ser complacientes. En cambio, la asertividad —que incluye la capacidad de decir que 'no' de forma adecuada— es una de las habilidades que tenemos menos desarrolladas", sostiene.

Esta dificultad se manifiesta con mayor fuerza en ciertos grupos, influida por los roles de género y las etapas del desarrollo. "Las mujeres, por ejemplo, suelen estar más socializadas en roles de cuidado, entrega y contención, lo que puede dificultar la puesta de límites", afirma Josefina Escobar, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Sin embargo, también suele ser común entre adolescentes, por ejemplo, o en quienes sienten que tienen que cumplir a la perfección en las distintas fases de su vida.

El problema es que esta con-

ducta puede tener consecuencias importantes. "Provoca estrés, irritabilidad, ansiedad, culpa y, en algunos casos, *burnout* (agotamiento). Cuando una persona dice que sí a todo, vive desconectada de sus propias necesidades y se sobreexige constantemente", advierte Escobar.

Además, puede deteriorar las relaciones interpersonales. "Cuando alguien siempre dice que sí, pero luego no llega, no cumple o lo hace con desgano, se erosiona la confianza. Los otros no saben si realmente pueden contar con esa persona. Por otro lado puede pasar que se generen vínculos desbalanceados: uno da y da, pero empieza a sentirse agotado o resentido, lo que termina afectando también la calidad de esos lazos", agrega.

Por eso, es fundamental prestar atención a las señales de alerta que indican una falta de límites. "Sentir cansancio crónico, enojo por situaciones que uno mismo aceptó, dificultad para expresar desacuerdo, hacer cosas por compromiso más que por deseo, dejar de hacer lo que uno realmente quería o sentir que los demás se

aprovechan, son algunos signos", señala Escobar.

¿Autocuidado o egoísmo?

En ese contexto, Pinedo recuerda que desarrollar la capacidad de poner límites es clave para el bienestar. "Decir que 'no' —cuando la petición es opcional y no hay un compromiso previo y libremente asumido— es un acto de autocuidado, no de egoísmo", enfatiza.

Por ello, recomienda comenzar de forma gradual. "Empezar a decir que 'no' de forma lenta y progresiva: primero en situaciones pequeñas y luego en temas más relevantes. Por ejemplo, si estás en una comida y alguien te dice 'oye, pero tómate otra copa', puedes responder 'no, gracias, estoy bien'. Al ejercitar esta capacidad en decisiones cotidianas, se fortalece la posibilidad de poner límites también en asuntos más importantes", señala.

Besser sugiere además identificar en qué situaciones cuesta más establecer límites. "En general, lo que observamos es que cuando alguien tiene dificultades para de-

cir que 'no', no suele ser en todos los ámbitos, sino en uno en particular. Identificar en qué contextos cuesta más permite enfocar mejor los esfuerzos", dice.

Y agrega que no se trata solo de atreverse a decir que "no", sino también de aprender cómo hacerlo. "Si yo digo 'no' de forma agresiva, voy a recibir una respuesta agresiva. Pero si ese mismo 'no' lo marco desde lo positivo —por ejemplo, 'sí, hace mucho que no nos vemos y los extraño, pero esta vez no puedo ir'—, pongo primero lo afectivo, y eso predispone al otro a una actitud más receptiva. La respuesta también cambia: 'Sí, es cierto, ojalá nos veamos pronto'", explica.

Aun así, incluso cuando se dice que "no" de forma respetuosa, puede haber costos que deben asumirse, advierte Pinedo. "Cuando alguien dice que 'no', uno debería respetarlo y no castigar. Sin embargo, esto no siempre ocurre. Entonces, hay que asumir las consecuencias: algunas personas te van a rechazar, negociar, cuestionar. Pero uno debe mantenerse firme, con la idea clara de que esto es por mi autocuidado", concluye.

"Aprender a decir que 'no' es elegir cuidarse y priorizar lo que realmente importa. Eso no solo mejora nuestra salud mental, también mejora la calidad de nuestros vínculos", dice la psicóloga Josefina Escobar.