

Susan Newman  
Cristina Schreil

# El pequeño libro del no



# Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Han dicho sobre «El pequeño libro del no»:

Dedicatoria

Nota de la autora

Introducción

1. Entrar en el mundo del «no»

2. Entre amigos

3. Todo queda en casa

4. Con los niños: aparcando la culpa

5. En el trabajo

6. Esas personas realmente difíciles

7. Una mentalidad nueva

Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## Sinopsis

¿Tienes problemas para decir «no»? ¿La gente siempre te pide favores? ¿Te preguntas cómo acabas enredado en cosas que en realidad no quieres hacer, con amigos o familiares, en el trabajo o incluso con vendedores?

Rechazar a alguien rara vez es fácil. A menudo, es francamente incómodo. Pero decir constantemente «sí» causa ansiedad, enfado, estrés, arrepentimiento e impotencia. Susan Newman te da el poder para romper este mal hábito del sí con unas simples técnicas e ideas. Un libro repleto de investigaciones y escenarios que te descubren cómo decir «no» sin sentirte culpable.

# EL PEQUEÑO LIBRO DEL NO

365 formas de decirlo en serio (y dejar de complacer a los  
demás de una vez por todas)

Susan Newman con Cristina Schreil



## Han dicho sobre *El pequeño libro del no*:

No saber decir «no» antes de que la palabra «sí» se escape de tus labios es un problema gigantesco, bastante frecuente y muy molesto, que acaba provocando un sinfín de complicaciones tan endiabladas como inevitables. En este impagable manual, práctico y conciso, la doctora Susan Newman recurre a su sabiduría, a su ingenio y a todos sus trucos para enseñarte —porque eres una persona amable, buena, simpática y generosa— a excusarte con elegancia, rechazar una oferta sin ofender a nadie y enseñar a otras personas a hacer lo mismo. ¡Este libro es un salvavidas que marcará un antes y un después!

DR. EDWARD HALLOWELL,  
AUTOR DE *DRIVEN TO DISTRACTION* Y OTROS LIBROS

Si quieres ser un buen amigo, un buen compañero de trabajo y una buena persona, pero siempre pones tus necesidades —y tus deseos— en el último lugar de la lista, *El pequeño libro del no* es para ti. Resulta de gran ayuda para acabar con el estigma y la culpa asociados a decir «no», y ofrece cientos de consejos sobre la mejor forma de decirlo en situaciones y relaciones muy distintas. Descubrirás los motivos psicológicos que hay detrás de la tendencia a decir «sí» con demasiada frecuencia y qué puedes hacer para evitarla.

DRA. ALICE BOYES,  
AUTORA DE *THE ANXIETY TOOLKIT: STRATEGIES FOR FINE-TUNING YOUR MIND AND MOVING PAST YOUR STUCK POINTS*

*El pequeño libro del no* proporciona al lector la fuerza necesaria para no dejarse pisotear. Su lectura es tan útil como divertida; acabarás dando las gracias a la autora, te sentirás más libre porque tienes las palabras exactas para decir «no» y pensarás en todas aquellas personas que conoces y que necesitan leer el libro.

JODY J. FOSTER Y DRA. MICHELLE T. JOY,  
COAUTORAS DE *THE SCHMUCK IN MY OFFICE*:

¿Agobiado? ¿Superado? ¿Estresado? *El pequeño libro del «no»* es de obligada lectura para el inseguro que hay en todos nosotros, que casi siempre dice «sí» a todo lo que le piden. Susan Newman nos explica por qué decimos «sí» demasiado a menudo y te enseña a decir «no» con elegancia, sin ofender ni sentirte culpable. Piensa en el libro como en un salvavidas, en una guía de referencia para gestionar las relaciones con tus amigos, familiares, compañeros, superiores, parejas, padres, hijos... y hasta con extraños. Vas a decir «sí» a *El pequeño libro del no* y no querrás separarte de él.

MICHELE BORBA,  
PSICÓLOGA EDUCACIONAL Y AUTORA DE *UNSELFIE:  
WHY EMPATHETIC KIDS SUCCEED IN OUR ALL-ABOUT-ME WORLD*

¿Es inevitable que, como padres, nos resulte casi imposible decir «no» a nuestros hijos? Susan Newman ayuda a los padres a abandonar la tendencia a ceder en todo, con consejos inteligentes en situaciones reconocibles y que resultan muy familiares. Si eres uno de esos padres del «sí», necesitas *El pequeño libro del no* para mantenerte firme en tu viaje. ¡Será bueno para ti y para tus hijos!

AMY MCCREADY,  
AUTORA DE *THE «ME, ME, ME» EPIDEMIC: A STEP-BY-STEP GUIDE TO RAISING CAPABLE,  
GRACEFUL KIDS IN AN OVER-ENTITLED WORLD*

En un mundo que se ha corrompido por la búsqueda de la gratificación inmediata y por marcar unos límites demasiado difusos, saber decir «no» —y no cambiar de opinión— se está convirtiendo en una habilidad cada vez más extraordinaria. La buena noticia es que Susan Newman ha venido a echarnos una mano. Con ejemplos detallados, una dosis de sentido del humor e instrucciones muy claras, Newman nos ayuda a comprender nuestras propias barreras a la hora de establecer y defender esos límites que resultan tan saludables, y además nos ofrece la oportunidad de poner fin a nuestra sobrecarga emocional. En el momento de decir «sí» o «no», podemos dar un gran paso que nos libere del actual culto a la hiperactividad.

KATIE HURLEY,  
AUTORA DE *NO MORE MEAN GIRLS*  
Y *THE HAPPY KID HANDBOOK*

Una guía práctica e inteligente para vivir una vida que encaje con los valores personales de cada uno. El último libro de Susan Newman atesora un sinfín de situaciones realistas y de buenas respuestas que permiten poner fin a esos compromisos que nos dejan una sensación de resentimiento y vacío. Tanto si se trata de un niño que no deja de reclamar tu atención como de un amigo muy absorbente, un familiar experto en hacerte sentir culpable o un compañero de trabajo que no entra en razón, *El pequeño libro del no* ofrece estrategias prácticas para establecer los límites que te permitirán decir «¡sí!» a aquellas cosas que de verdad te importan.

DRA. EILEEN KENNEDY-MOORE,  
PSICÓLOGA Y COAUTORA DE *GROWING FRIENDSHIPS:  
A KID'S GUIDE TO MAKING AND KEEPING FRIENDS*

A muchos de nosotros nos resulta muy difícil decir «no». Nos piden asumir más trabajo y ayudar a compañeros y clientes en proyectos que van más allá de nuestras responsabilidades. Nos piden favores amigos, familiares y hasta contactos de LinkedIn. Y sí, ayudar está muy bien, pero es fácil acabar harto de todo. En *El pequeño libro del no*, Susan Newman ofrece excelentes consejos y estrategias para aprender a decir «no». Este libro va a ser mi manual de cabecera para poner un poco más de «no» en mi vida; y en las vidas de mis clientes, compañeros y amigos.

DR. ANDY MOLINSKY,  
PROFESOR DE CONDUCTA ORGANIZACIONAL Y GESTIÓN INTERNACIONAL, BRANDEIS  
UNIVERSITY, Y AUTOR DE *REACH* Y *GLOBAL DEXTERITY*

A menudo nos sentimos estresados y agobiados porque decidimos ocuparnos de demasiadas cosas a la vez, tanto en casa como en el trabajo. En pocas palabras, ¡nos cuesta mucho decir «no»! El libro de la doctora Susan Newman es una guía imprescindible para todos aquellos que somos demasiado amables y entregados, y que siempre estamos dispuestos a todo, cuando lo que ocurre en realidad es que no sabemos marcar unos límites que resultan fundamentales.

DR. RONALD E. RIGGIO,  
PROFESOR DE LIDERAZGO Y PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL,  
CLAREMONT MCKENNA COLLEGE

A veces hay que decir «no» para poder decir «sí» a lo que importa de verdad: todas esas cosas que te parecen esenciales, que contribuyen a tu bienestar y que te ayudan a

ser feliz. Ésta es la poderosa moraleja de un libro muy realista, que te ayudará a acabar con el hábito del «sí» y a adoptar el poder del «no».

ANN DOUGLAS,  
AUTORA DE *PARENTING THROUGH THE STORM*

En esta edición de *El pequeño libro del no*, la psicóloga social Susan Newman ha incluido todos los hallazgos y herramientas que te ayudarán a marcar tus propios límites y dejar de complacer a los demás. El libro es divertido, fácil de leer y plantea un sinfín de situaciones cotidianas, como que te pidan cuidar de los hijos de un familiar, llevar en coche a tus hijos al centro comercial o renunciar a tus planes del fin de semana para ocuparte de un trabajo urgente. En cada situación se reproduce un diálogo detallado que describe lo que tienes que decir exactamente. Esas respuestas negativas van directas al blanco: son claras y contundentes, pero siempre respetuosas. Muchos de nosotros tenemos dificultades para establecer límites de manera inteligente, sin dañar o perjudicar nuestras relaciones con los demás. ¡Este libro es lo que necesitamos!

DRA. MELANIE GREENBERG,  
PSICÓLOGA CLÍNICA Y AUTORA DE *MINDFULNESS*  
Y *NEUROPLASTICIDAD. PARA UN CEREBRO A PRUEBA DE ESTRÉS*

Para los millones de personas que se encuentran en millones de lugares diferentes haciendo millones de cosas que no quieren hacer; sólo porque no saben decir «no».

## Nota de la autora

Diez años después de escribir la primera edición de *El pequeño libro del no*, todavía me sorprende descubrir lo bien que siento decir «no» o cualquiera de sus sinónimos: «Ahora tengo demasiado trabajo»; «Eso no va conmigo»; «Ese día estoy ocupada». Aún resulta más sorprendente descubrir que decir «no» nunca significa el fin del mundo. No va a provocar que mis hijos dejen de quererme, que mis amigos me abandonen o que mis compañeros de trabajo me ignoren.

Sin embargo, a lo largo de esta última década, la vida ha empezado a parecerse demasiado a una olla a presión, siempre con más demandas y exigencias. Sin lugar a dudas, las nuevas tecnologías han aumentado la posibilidad de desencadenar conflictos imprevistos: todo el mundo espera una respuesta inmediata. Por el motivo que sea, la mayoría estamos más ocupados que nunca.

Una de las trampas que he descubierto es que, como muchas otras personas, creo que puedo hacer más de lo que en realidad soy capaz de asumir. Teniendo en cuenta la cantidad de horas disponibles, siempre hay que renunciar a algo. Pero ¿a qué? Comprendí que debía cambiar mi forma de pensar y ser más eficiente en el momento de establecer y defender mis límites, porque esas líneas rojas son la clave para no convertirme en una persona que se dedica a complacer a los demás, y que acaba sepultada bajo una avalancha de obligaciones.

Evidentemente, en ciertas situaciones todos queremos o debemos echar una mano. No he escrito *El pequeño libro del no* para justificar al ególatra que quiere que todo se haga a su manera. Todo lo contrario. Es para todos aquellos —entre quienes me incluyo— que decimos «sí» demasiado a menudo. Es para aquellas personas que querrían desaparecer después de decir «sí» a alguna petición que, a la hora de la verdad, no requería nuestra intervención.

Esta edición está repleta de nuevos descubrimientos y situaciones que te explican por qué un «no» puede ser la mejor respuesta, además de ofrecerte más fórmulas para expresar una negativa sin sentirte culpable o dañar una relación. Empezarás a prestar más atención a las cosas que te piden, al momento y a la forma en que te las exigen y a la velocidad de tu respuesta; normalmente, demasiado inmediata en un intento de complacer, cuidar o apaciguar los sentimientos de otras personas. Estoy convencida

de que, en muy poco tiempo, aprenderás a ser más feliz cuando el «no» se convierta en una palabra básica de tu vocabulario.

El objetivo final es conseguir un mejor dominio de la palabra «no» para gestionar todas esas situaciones que reclaman tu tiempo, tu talento, tu fuerza, tu dinero, tus conocimientos o tu presencia; y que te acaban empujando en direcciones opuestas, lo que incrementa tu nivel de estrés y consume un tiempo que resulta precioso. Las ideas y los ejemplos que siguen a continuación fortalecerán tu determinación, para que puedas disponer del tiempo suficiente para hacer más por las personas y las cosas que te importan de verdad. Lo que también te incluye a ti.

## Introducción

En la actualidad vivimos en un mundo que celebra el poder del «sí». Es una moda: una gran cantidad de blogs, libros de autoayuda e incluso de argumentos de novelas y películas sugieren que decir «sí» permite obtener más de la vida. Esta forma de pensar enseña a las personas que son particularmente tímidas a buscar un cambio o una aventura en sus vidas diciendo «sí», en lugar de ir siempre sobre seguro. En este sentido, decir «sí» suele ser algo positivo. El «sí» no tiene nada de malo cuando te acerca a tus objetivos: apuntarte a esa clase de boxeo, como siempre habías soñado, pero que te daba un poco de miedo; mantener un buen ambiente en tu familia; o reforzar tu posición estratégica dentro de una empresa. En el ámbito laboral, decir «sí» envía en teoría el mensaje de que eres un buen compañero, de que apoyas a tu grupo de trabajo, lo que aumenta tu valor dentro de la empresa. Un «sí» es una respuesta perfecta si te permite avanzar de alguna forma o te hace sentir bien.

Pero ésta es la cuestión: «Sí». «Por supuesto.» «Ningún problema.» Las palabras salen de tu boca antes de comprender la realidad o la magnitud del compromiso. Descubres demasiado tarde que no tienes el tiempo o las ganas de llevar a cabo la tarea que has aceptado. No quieres ocuparte de los hijos de tu amigo o de tu hermano, ni tampoco tienes tiempo de pasear al molesto perro del vecino cada vez que te lo pide. Te preguntas cómo han conseguido atraptarte para hacer esas horas extra en la oficina o para organizar la fiesta de despedida de un compañero. «¿Por qué me ocurre tan a menudo?», añades. Y, si no te lo preguntas, quizá deberías.

«No», la palabra que repetías sin titubear cuando tenías dos años, ahora parece mucho más problemática, cuando no inviable, en la mayoría de tus interacciones cotidianas. Ha llegado la hora de reorientarte hacia la palabra «no». Tiene el poder de aportar un mayor equilibrio a tu vida y de gestionar mejor tus interacciones. Si consigues tener el «no» bien presente, entonces tienes un plan de vida y los medios para hacerlo realidad. Con el «no», tu bienestar se convierte en una prioridad.

### **Test: ¿te dedicas a complacer a los demás?**

En numerosas ocasiones, las personas que responden regularmente a cualquier

petición con un «sí» en lugar de con un «no», son incapaces de entender que tanta abnegación es un obstáculo para su propia felicidad. Este test te ayuda a analizar tu dilema personal entre el «sí» y el «no» con mayor claridad. Presta atención a las preguntas que respondas con un «sí» o con un «¡Oh, pero si ése soy yo!».

1. ¿Crees que no tienes tiempo suficiente para hacer deporte, desconectar, dormir las horas necesarias o conseguir lo que quieres llevar a cabo?
2. ¿Sueles sentirte incapaz de expresarte o de pedir lo que deseas?
3. ¿Dices «sí» y después te arrepientes de haberte comprometido a hacer lo que te estaban pidiendo?
4. ¿Te sientes culpable cuando rechazas a alguien?
5. ¿Te sientes molesto ante la persona que te ha pedido el favor?
6. ¿Tienes la necesidad de ser amado o de gustar a los demás?
7. ¿Te sientes engañado o manipulado después de haber accedido a echar una mano?
8. ¿Sientes que alguna de tus relaciones es unilateral? ¿Te ves preguntándote a ti mismo «qué hace esta persona por mí, si es que hace algo»?
9. ¿Los demás te ven como una persona que siempre está disponible?
10. ¿El miedo a perderte una experiencia divertida o a que los demás te dejen de lado condiciona tu forma de responder a una invitación o a un plan para hacer cosas juntos?
11. ¿Parece que eres la persona a la que siempre hay que llamar para que haga un sacrificio personal cuando hay algún problema?
12. ¿Te gustaría que te vieran como una persona responsable en la que se puede confiar?
13. ¿En ocasiones piensas que «ya no me lo paso bien»?
14. ¿A veces sientes que haces demasiado por los demás y no lo suficiente por ti?
15. ¿Permites que las opiniones de los demás condicionen tu autoestima?

Si tienes más «síes» que «noes», probablemente dices «sí» demasiado a menudo: tienes la *enfermedad* de complacer.

### **La enfermedad de complacer: por qué dices «sí»**

Si eres una persona que hace muchas cosas por los demás, y que tiene muy poco

tiempo —o ninguno en absoluto— para sus propios asuntos, y si a menudo te sientes como si estuvieras en un callejón sin salida, entonces perteneces a la categoría de los *complacientes*. Igual te has pasado toda tu vida adulta complaciendo a los demás, ayudando a otros a prosperar mientras tú te llevabas la peor parte. Has llegado a un punto en que esas personas que tanto te absorben siempre esperan que te preocupes y cuides de ellas. Sólo por eso ya estarías en lo más alto de la escala de los *complacientes*.

O puede que te cueste expresar tus necesidades y, al no hacerlo, estés dejando la puerta abierta a decir «sí». Igual eres un yonqui de la hiperactividad: cuantas más cosas puedas embutir en un solo día, más feliz eres; y, cuanto más feliz eres, más probabilidades hay de que digas «sí». El «sí» es el modo por defecto de muchas personas que se comprometen a hacer más de lo que en realidad pueden asumir. Después de todo, las personas que andan siempre ocupadas son las que consiguen que las cosas se hagan; y todos aquellos que te rodean lo saben. Muchas personas sobreocupadas ya llevan una carga enorme sobre sus hombros y, aun así, tienden a racionalizar: «No me viene de aceptar una tarea más».

O puede que seas una persona que evita los conflictos o las situaciones desagradables. Para ti, el «sí» es el camino más fácil y la manera de evitar cualquier perjuicio en la relación que mantienes con otras personas.

Los «sís» constantes nacen muchas veces de la incapacidad de pensar con claridad sobre lo que te piden los demás. Muchos consideran como un momento de debilidad cualquier milisegundo de retraso en el momento de decir «sí»: «Es que tenía un mal día»; «Estaba de mal humor»; «No me encontraba bien; tenía la cabeza en otra parte»; y una larga lista de frases similares. El motivo que te impide decir «no» suele estar justo debajo de la superficie de la pregunta: un juicio implícito, un casi inaudible *deberías* que te hace sentir culpable, tus propias dudas sobre la posibilidad de ofender o decepcionar, o tu miedo al poder o la influencia que otra persona ejerce sobre ti.

Después hay una peligrosa zona intermedia, que se compone de aquellas situaciones sobre las que no tienes una opinión formada. Cuando te encuentras en esa zona gris, eres una persona indecisa y moldeable. Las peticiones que llegan de la nada te colocan en un torbellino de aguas turbulentas. Hasta que no consigas tomarte una larga pausa para analizar la situación, seguirás diciendo «sí».

O puede que digas «sí» porque te gusta sentirte imprescindible y has cogido la costumbre de estar siempre disponible. Disfrutas de la sensación de sentirte amado o de gustar a los demás y que emana de la decisión de cooperar. En este mismo sentido, anhelas esa aprobación que te valida como persona y que produce un aumento de tu

nivel de autoestima. Te desvives por los elogios de los demás cuando te dicen *gracias*. En una situación extrema, decir «sí» se convierte en una adicción.

Quizá tienes tendencia a decir «sí» porque temes perderte un acontecimiento divertido o importante. Quizá te preocupa que te dejen de lado o que te abandonen. Te afecta que los demás puedan juzgarte negativamente si rechazas sus peticiones o no estás disponible.

Con moderación, estar disponible es algo positivo. El sacrificio, por el contrario, no lo es. Las personas complacientes se sienten agobiadas, rotas, atrapadas o creen que los demás se aprovechan de ellas, y a veces se sienten molestas consigo mismas por ser un blanco fácil. Las consecuencias de decir «sí» de manera indiscriminada te perjudican mucho más de lo que afectan tus negativas a las personas que rechazas.

Hombre o mujer, puede que seas una persona complaciente por la simple razón de que, al ir creciendo, te enseñaron a cuidar y preocuparte de los demás. Durante toda tu vida, decir «sí» ha sido tu forma de actuar. Pero ahora puedes cambiar.

### **«No»: una habilidad adquirida**

Decir «no» puede ser como penetrar en territorio inexplorado: cuando eres un maestro del «sí», eres un principiante del «no». Para ti, decir «no» significa probar algo completamente extraño. Piensa en el proceso como si fuera una aventura hacia lo desconocido, con una maravillosa recompensa al final del viaje: una vida más tranquila y feliz, en la que tú tienes el control.

Para dominar el «no», es posible que tengas que salir de tu zona de confort. Decir «no», no va a cambiar tu personalidad, pero te ayudará a mantenerte firme y a poner fin a esa sensación de vacío en la boca del estómago que aparece cuando aceptas un encargo que sobrepasa tus capacidades, hasta el punto de agotar tus reservas emocionales. Con el tiempo y un poco de práctica, la palabra «no» se convertirá en tu primera opción, y reemplazará tu inclinación actual, profundamente arraigada, a decir «sí».

«No» es una palabra impregnada de negatividad, una percepción que está enraizada en la infancia. Cuando eras un niño, te costaba muy poco decir «¡no!», pero poco a poco los demás te fueron arrebatando la palabra. Si te negabas a compartir tus juguetes con otros niños, te enviaban a tu habitación o te confiscaban aquel deseado tesoro; a medida que te hacías mayor y rechazabas las órdenes de tus padres, perdías privilegios. Estas experiencias a una edad tan temprana se fueron traduciendo en un miedo concreto a usar la palabra «no».

No cabe duda de que una parte de aquella aprensión se trasladó a tu vida adulta.

Tardarás un tiempo en apreciar el verdadero poder del «no» para proteger tu tiempo, equilibrar tus relaciones, preservar tu salud y crear cambios positivos. Antes de que seas capaz de adoptar el «no», debes comprender su importancia.

Puede que seas una persona a la que siempre hay que empujar y espolear, a la que hay que poner entre la espada y la pared, o que necesita verse en medio de una gran montaña de trabajo antes de plantearse la posibilidad de decir «no». Caer en la rutina del «sí» es muy perjudicial. Una dieta constante de «síes» es agotadora, y muy perjudicial para el cuerpo y la mente. El estrés y la frustración se acumulan; ese exceso de estrés puede provocar insomnio, afectar a tu estado de ánimo y conducir a una depresión. Vivir bajo una presión constante también puede causar dolores de cabeza o de estómago y originar adicciones como comer en exceso o fumar, que algunas personas utilizan para soportar el estrés. En pocas palabras, decir «no» más a menudo te permitirá mantener bajo control tu nivel de estrés y evitar posibles problemas de salud.

Transformar la manera de pensar acerca de ti mismo y de tu propia vida, incluso en lo relativo a tus sueños, cambiará tu forma de responder a las peticiones de los demás. Dedicar un tiempo a analizar lo que quieres, y analizar si todo lo que haces por los demás se ha convertido en un lastre o, como mínimo, en una carga. Con unos objetivos bien definidos, estarás en mejor posición para evitar cualquier interrupción indeseada que interfiera o ponga trabas en tu camino. Habrá menos posibilidades de que te pliegues a la voluntad de los demás, de actuar con generosidad siempre que te lo piden.

Piensa en el «no» como en tu asistente personal, como en el medio de convertirte en tu mejor versión. Decir «no» mejora tu estado de ánimo y te permite seguir por el camino —por tu camino—, y sentir así que tienes un objetivo en la vida.

## **Cambiar tu modo de pensar**

Dedicar un momento a analizar a las personas que conoces y que casi nunca dudan en el momento de decir «no» cuando les piden algo. Fíjate en cómo cuidan de su tiempo y colocan unos límites que no cruzan casi nunca. Piensa en una de esas personas como en un ejemplo a seguir.

Decir «sí» no te hace mejor persona, y el «no» tampoco te convierte en un individuo a quien no le importan los demás. Puedes ser amable y empático sin tener que asentir a todo lo que te piden. Olvídate de los *debería* que molestan a tu conciencia, absorben tu energía y se tragan una parte importante de tu día a día.

Resulta muy frustrante no hacer todo lo que querías en un día concreto o no

alcanzar los objetivos que visualizas desde hace meses, incluso desde hace años. Las horas y los días se desvanecen en el momento en que te distraes un poco. Comprender tus propias necesidades y colocarlas en primer término impedirá que te comprometas a hacer cosas que en realidad te parecen contraproducentes, y hasta desalentadoras.

No es posible mostrar firmeza o señalar tus preferencias hasta que no sepas cuáles son. Definir unos objetivos personales o profesionales es fundamental para alcanzar tus metas. Quizá quieres aprender o perfeccionar tu destreza con un instrumento musical o hablar otro idioma. Tu objetivo puede ser tan simple como dormir más horas o dedicar menos tiempo a hacer recados para tu suegra, que es perfectamente capaz de hacerlos por sí misma. Quizá te gusta la jardinería, o coser, o quieres unirse a un club de lectura o ver más películas, pero nunca parece que tengas tiempo.

Deja de asumir más tareas de las que eres capaz de soportar. Date permiso para guardar un tiempo para ti mismo y eliminar la monotonía de tener los días y las noches hasta los topes. Es perfecto decirse «yo voy primero». Con un cambio de mentalidad y un enfoque orientado hacia tus objetivos, tendrás la capacidad de cumplir con tu agenda y la vida empezará a parecerse más satisfactoria y gratificante. Verbalizar lo que quieres conseguir apuntala tus límites automáticamente y te permite tener claras tus prioridades.

## **Establecer límites**

Para impedir que los demás crucen tus propios límites, planifica lo que quieres y reserva una franja de tiempo inalterable: la hora de la siesta de tu niño, por ejemplo, o el momento en que llegas a casa después del trabajo, o después de la cena. Cuando alguien te pida algo, sabrás que no quieres renunciar al tiempo que has reservado para ti. Lo que también significa que no siempre vas a negarte a renunciar a ese tiempo.

Haz listas —diarias, semanales, mensuales o a largo plazo—, y adopta la costumbre de echarles un vistazo antes de acceder a cualquier solicitud. Coloca la lista donde la puedas ver, para que no se te olvide: pégala en tu escritorio o guárdala en tu cartera; en cualquier lugar donde pueda asumir un papel similar al de tu conciencia. Mejor aún, memorízala, para tener aún más asimilado que quieres rechazar esas peticiones que te obligarían a eliminar elementos de la lista.

Igual de efectivo: piensa en las cosas que quieres dejar de hacer. Anótalas en una lista para tenerlas bien presentes.

¿Necesitas más refuerzos? Pega un letrero con un «no» en tu ordenador o en tu escritorio, cerca del teléfono que usas casi siempre o en la cocina: en el lugar donde

pases la mayoría del tiempo, y donde hay más probabilidades de que alguien te pida que hagas algo.

Ten en cuenta que cada petición tiene el potencial de anular los planes que ya has hecho. Responder a estas preguntas antes de decir «sí» o «no» reforzará tu nueva actitud, y trazará aún mejor tus líneas rojas:

- ¿Tengo el tiempo necesario?
- ¿A qué tengo que renunciar para hacer esto?
- ¿Me sentiré presionado para hacerlo?
- ¿Me enfadaré conmigo mismo después de decir «sí»?
- ¿Estaré resentido con la persona que me lo pide?
- ¿Me sentiré engañado, coaccionado o mangoneado?
- ¿Por qué estoy diciendo «sí»? ¿Qué beneficio obtengo?

### **Que el «no» trabaje a tu favor**

Cuanto más cómodo te sientas diciendo «no», más oportunidades tendrás de alcanzar esa vida menos caótica, y mucho más gratificante, que siempre parece estar lejos de tu alcance.

En ocasiones, maximizar el poder del «no» requiere comprender cuándo hay que decir «sí», cuándo hay que mantenerse firme o cuándo es inteligente entablar una negociación. Aprenderás a sacar el mejor partido de una respuesta negativa; es decir, a rechazar una petición y, aun así, no provocar el menor distanciamiento. Serás capaz de decir «no» y seguir manteniendo una excelente relación con tus amigos, familiares, jefes y compañeros de trabajo. También tendrás las respuestas y la capacidad para lidiar con el acoso de terceras personas o con aquéllas especialmente persistentes.

Incluso después de firmar ese pacto contigo mismo, es posible que necesites trazar unos límites más claros en ciertas áreas de tu vida. Quizá no tengas ningún problema plantando cara a tu pareja, pero decir «no» a tus hijos es harina de otro costal. Decide en qué situaciones debes marcar unos límites sólidos y dónde deberían funcionar mejor.

Si quieres cultivar el poder del «no» con tus amigos, después de leer el capítulo 2, «Entre amigos», te sentirás capaz de hablar con ellos cara a cara. Si tu familia te involucra en embrollos inimaginables, querrás centrarte en el capítulo 3, «Todo queda en casa». Si la relación y los conflictos con tus hijos piden a gritos unas cuantas negativas, descubrirás varias formas de utilizar el «no» en el capítulo 4, «Con los

niños: aparcar la culpa». Si tus indecisiones en el momento de decir «no» son más frecuentes en el trabajo, entonces bucea en el capítulo 5, «En el trabajo», para aprender varias respuestas que puedes utilizar con tu jefe, tus compañeros o clientes. Profundiza en el capítulo 6, «Esas personas realmente difíciles», para dominar el «no» ante una gran variedad de entrometidos, *vendemos* y estafadores que están esperando que digas «sí» y caigas en sus trampas.

Cada capítulo incluye situaciones, peticiones y exigencias que cada día consiguen atrapar a miles de personas. A pesar de que ciertos ejemplos puedan quedarte un poco lejos, seguro que reconoces el dilema que plantean y empiezas a anticipar situaciones similares en las que quizá podrían pillarte con la guardia baja.

Cada situación hipotética incluye varias preguntas, peticiones y exigencias. Y cada situación se divide en tres partes: «Qué está pasando», «Respuesta» y «Alerta».

- **Qué está pasando:** este apartado te advierte de los posibles motivos que hay detrás de la *petición* y te ofrece los detalles y circunstancias que pueden condicionar tu respuesta. «Qué está pasando» analiza lo que te piden y por qué puede resultar difícil decir «no». Estos conocimientos fortalecen tu resistencia y te ayudan a construir una base sólida sobre la que empezar tu cambio de rumbo.
- **Respuesta:** las respuestas ayudan a liberarte y, en la mayoría de los casos, te sugieren el lenguaje para desentenderse de la petición sin parecer indiferente o maleducado a ojos de los demás. Cuando no tienes la confianza necesaria para encontrar tu propia voz, el guion te propone las palabras para decir «no». También te ayuda a valorar la situación y a responder con menos impulsividad.
- **Alerta:** Las «alertas» te ofrecen los motivos y una serie de advertencias, para que la próxima vez que te encuentres en un lío parecido te lo pienses dos veces antes de caer en la trampa. La «Alerta» también te revela lo que están pensando las personas que piden favores, por qué se comportan de esa manera para conseguir que hagas algo por ellas y, en ciertos casos, por qué reaccionas de ese modo. Esta información te da la valentía necesaria para decir «no» sin obsesionarte con tu decisión.

Ciertas estrategias pueden parecer un poco duras, pero así es la vida. Son verdades sobre los demás y sobre nosotros mismos que no queremos aceptar, y hechos sobre la naturaleza humana que a veces son difíciles de asumir. Una lección importante que hay que aprender desde el principio es la siguiente: la gente no dedica tanto tiempo a pensar en ti como el que tú inviertes en preocuparte por sus posibles reacciones. En

cuanto digas «no», pasarán página para encontrar a otra persona que sí esté dispuesta a hacer lo que quieren.

Al decir «no», manifiestas tu opinión, no te dejas pisar y te conviertes en el único propietario de tu vida. Empieza soltando unas cuantas negativas de vez en cuando, como en un laboratorio de pruebas. El primer «no» a una persona hace mucho más fáciles los siguientes. Una breve declaración para expresar tu rechazo es más que suficiente. Las explicaciones dejan margen para el debate y los malentendidos, o pueden abrir la puerta a una nueva petición.

## Entrar en el mundo del «no»

### *Conceptos básicos*

Pronunciar un «no» enfático no significa ser agresivo, antipático, egoísta o manipulador. Significa que sabes cómo protegerte. La alternativa —cuando resulta inevitable decir «sí»— te deja muchas veces un sentimiento de frustración, te sientes engañado porque percibes que lo has dado todo y no has obtenido gran cosa a cambio; o bien te provoca un estado de asfixia, de extenuación, en un cuadro de permanente exceso de trabajo y con más responsabilidades de las que puedes asumir.

Aunque es muy sencillo acusar a los demás por pedirte demasiado, tú también podrías tener tu parte de culpa por esperar demasiado de ti mismo. Ejerce tu derecho a escoger. En el mundo del «no», reducir las exigencias te ahorrará acabar ahogado en un exceso de trabajo autoimpuesto. Decir «no» es autodefensa, prácticamente; y la autodefensa no es egoísta.

No serás capaz de decir «no» a todo lo que te pidan y, de hecho, tampoco quieres que sea así, pero siempre será posible encontrar una solución intermedia. Para ser querido, respetado y admirado no tienes que ser una persona que siempre dice «sí» y se adapta a todo. Decir «no», no sólo resulta liberador; es tu derecho.

Estos seis pasos básicos pondrán a punto tu capacidad para rechazar las peticiones de los demás. En cuanto empieces a aplicarlos, sentirás que decir «no» está más que justificado.

1. **Ten claras tus prioridades.** ¿Quién es el primero que te intentaría persuadir sin que te sintieras agobiado o ansioso? ¿Un niño? ¿Un amigo? ¿Un padre? ¿Una pareja? ¿Un jefe?
2. **Presta atención a cómo organizas tu tiempo.** Si la mayoría de tu tiempo queda monopolizado por un único amigo, por ejemplo, ¿cuándo quedarás con los demás? Si tienes muchos compromisos laborales o familiares, ¿cuándo vas a poder divertirte un poco? Cuando gestionas bien el tiempo, siempre te reservas

una parte para las cosas que son importantes para ti.

3. **Fíjate en los momentos y en la frecuencia con que dices «sí».** Anota tus «síes» durante una semana. Si tiendes a decir «sí», la cantidad te resultará sorprendente. El número que se considera aceptable depende de cada persona. Podría ser que una sola petición te hiciera entrar en barrena, mientras que otra persona puede necesitar cuatro o más para acabar desquiciada. La cantidad depende de las prisas, la presión o la incomodidad que sientas. Cualquier reacción negativa —«¿Por qué he accedido?» «¿En qué estaría pensando?» «¿Qué estoy haciendo?» «Preferiría estar en otra parte»— te indica la cantidad real.
4. **Deja de intentar hacerlo todo.** Hacer malabarismos para ser una pareja perfecta, un súper padre y un profesional de éxito puede ser demasiado para una sola persona. Es posible que te sientas culpable si no puedes serlo todo para todos, y que lo compenses con un exceso de responsabilidad y dedicación.
5. **Acepta tus límites.** Todo el mundo tiene una cantidad limitada de energía física y emocional. ¿Hasta qué punto puedes tolerar los problemas de los demás sin agotarte? ¿Hasta cuándo vas a aguantar en una relación asimétrica, en la que tú siempre te llevas la peor parte? Decide el nivel de intimidad de la relación y qué clase de peticiones te causan incomodidad o nerviosismo. ¿Cuándo se agota tu energía física? ¿Qué peticiones son demasiado exigentes o van más allá de tus capacidades? Si quieres conservar la salud, el cuerpo y la mente necesitan descanso para rejuvenecerse, y si no reconoces tus límites, no encontrarás el momento para ello.
6. **Cede el control a otras personas para minimizar tus responsabilidades.** Desentenderse de tu necesidad de «dirigir el espectáculo» para asegurarte de que todo sale como tú quieres, alivia una gran parte de la presión que te autoimpones y elimina los «síes» innecesarios. Si eres una persona perfeccionista, y no confías en que otros tomen el mando o se encarguen de terminar las cosas, al final acabas diciendo «sí» y haciendo mucho más de lo que te corresponde.

### **Tus «noes» de referencia**

Utilizar la palabra «no» te empodera. Cuando evites una petición, no adornes tu «no» con una mentira ni lo acompañes de excusas baratas. Las mentiras y las excusas son

contraproducentes porque al final, y con total seguridad, te harán sentir culpable por tus maquinaciones; y la culpa es, precisamente, lo que tratas de evitar. La lista que tienes a continuación incluye tu arsenal de respuestas de referencia:

- Preferiría no...
- No me siento cómodo...
- No soy la persona adecuada...
- Por desgracia o, aunque me sabe muy mal, no puedo...
- Ojalá pudiera, pero...
- Aunque me encantaría ayudar... vuelve a pedírmelo en otra ocasión.
- Quizá la próxima vez.
- Gracias por pedírmelo. Pero estoy hasta arriba.
- Tengo que pensármelo antes.

Mientras desarrollas tu músculo del «no», ten muy presentes los conceptos básicos que aparecen en los apartados «Ganar tiempo» y «Cuando el “no” está más claro que el agua». Te ayudarán a rechazar a una clase de personas de las que te hablaré con mayor profundidad en los últimos capítulos.

## **Ganar tiempo**

Ciertas peticiones requieren un período de análisis antes de poder dar un rotundo «sí» o un insolente «no». Ésta es la zona gris, así que mantente alerta. Este tipo de demandas exigen que, en un primer momento, lances evasivas e indirectas. Primero tienes que digerir lo que te están pidiendo y sopesar las consecuencias de tu decisión. Las tácticas evasivas son efectivas para salir del paso hasta que no lo tengas muy claro.

Cuando eludes un compromiso con un «no» preventivo, estás ganando un tiempo que te permitirá disfrutar más de tu posterior negativa, y que además te ayudará a justificarte mejor por rechazar las demandas de otros. Si dispones de tiempo suficiente, quizá te des cuenta de que no quieres involucrarte, de que nadie te ha pedido tu opinión o de que no quieres ayudar o atender a esa persona; unas ideas que quizá no te vinieron a la cabeza en un primer momento. En cualquier caso, tomarse un tiempo para reflexionar indica a la otra persona que tienes tus reservas, y sólo con eso ya es posible mantener a raya futuras infracciones. Tus evasivas e indirectas ponen sobre aviso a quien te pide el favor.

## SITUACIÓN

*«Oye, ¿podrías ayudarme con este asunto?  
Me está volviendo loco.»*

Qué está pasando: No estás en tu horario de trabajo, pero tu estresado compañero necesita ayuda. Quieres ser un buen compañero, pero no te apetece trabajar durante tu rato de descanso.

Respuesta: «Tengo que hacer unas cuantas cosas antes de terminar el descanso. Dame al menos media hora».

Alerta: Ganar tiempo es una buena solución en las situaciones en las que te piden ayuda inmediata. No estás cediendo ante los horarios de otra persona.

## SITUACIÓN

*«Katia y Rober se casan. Vamos a organizar  
una fiesta para celebrarlo en tu casa, porque es  
más grande que la nuestra.»*

Qué está pasando: En medio de tanto entusiasmo, tienes tendencia a decir «sí». Es maravilloso que tus amigos hayan decidido dar el paso, y por eso se merecen una buena fiesta. En momentos tan felices como éste, montar una buena jarana parece una gran idea... en principio.

Respuesta: «Bueno, vamos a hablarlo primero».

Alerta: En el ardor del momento, puede que te seduzca la idea de ser la persona que se encargará de todos los detalles. Igual acabas organizando la fiesta, pero si te tomas un tiempo para reflexionar sobre la cuestión, reducirás las posibilidades de aceptar más responsabilidades de las que te apetecía asumir.

## SITUACIÓN

*«¿Puedo unirme a vosotros para jugar  
los próximos nueve hoyos?»*

Qué está pasando: La persona que te hace la pregunta es un buen tipo lejos del campo de golf, pero tiene fama de tramposo. Y los golfistas que amañan los golpes acaban sacando de quicio a cualquiera. ¿Y no se supone que el golf tiene que ser relajante, un

deporte que se disfruta con los amigos? Ten esta idea bien presente cuando le digas al tramposo que en realidad no es bienvenido en el grupo.

Respuesta: «Creo que ya tenemos a Fede; normalmente siempre juega con nosotros».

O bien: «Estamos esperando a Fede» (si es verdad).

Alerta: Abrir la puerta a un tramposo en un momento de culpa o debilidad puede arruinar la diversión de todos. Aquí ganar tiempo es muy práctico: mientras «esperas a Fede», el jugador incordio se pondrá a buscar otro grupo. Si intuyes que puede repetirse la misma situación, organiza los equipos con antelación.

## SITUACIÓN

*«Me siento tan sola desde que murió tu padre —te dice tu madre—. ¿Puedo venir a vivir contigo una temporada?»*

Qué está pasando: Tu pareja y tú ya habéis hablado sobre cuál sería la mejor solución para que tu madre fuera feliz, pero su propuesta os ha pillado por sorpresa. Y aunque siempre habéis tenido muchos conflictos, te sientes responsable de ella. Te preocupa cómo vas a poder ayudarla a medida que envejezca, sobre todo si acabáis viviendo bajo el mismo techo. ¿Es factible la idea de «una temporada» teniendo en cuenta vuestro pasado?

Respuesta: «Vamos a hablar de las distintas opciones y así nos aseguramos de que tomamos la mejor decisión para todos».

Alerta: La fatiga del cuidador, un estado de agotamiento físico, mental y emocional, es un problema muy real. ¿Cómo cambiaría la vida de tu familia si tu madre empezara a vivir con vosotros? ¿Eres capaz de afirmar que tendrás tiempo para tus cosas? Decir un «sí» motivado por el miedo o la culpa puede conducir más adelante a una situación estresante y conflictiva.

## SITUACIÓN

*Tu amigo te añade a un grupo de WhatsApp para montar un tour de bares durante el Carnaval. Y añade: «Si los cinco ponemos 30 euros por adelantado, podemos conseguir un precio especial por cada cerveza».*

Qué está pasando: Tu colega mencionó la idea hace un tiempo, pero no esperabas un plan que requiriese tanta implicación. A decir verdad, te parece un poco caro, más aún cuando no te gusta la cerveza. Él cuenta contigo para obtener el descuento, y

cada vez parece más evidente cuando los demás llenan el chat de mensajes dando su aprobación al plan.

Respuesta: «No sé si me apunto. Me lo pensaré».

Alerta: La velocidad de los grupos de WhatsApp te presiona para que tomes una decisión inmediata. Date un poco de tiempo, y quizá acaben invitando a otra persona en tu lugar. Y, entonces, si al final acudes al festival, podrás beber lo que te apetezca.

## SITUACIÓN

*«Santi se ha ido hecho una furia.*

*Te necesito ahora mismo.»*

Qué está pasando: Tu amiga te ve como la voz de la sensatez, como la persona que puede encontrarle un sentido a la ruptura y conseguir que se sienta mejor. No te ha prestado la menor atención cuando le has dicho que hoy vas a conocer a tus suegros y que les estás preparando la cena, ni tampoco que el médico te ha dicho que dejes de conducir porque estás embarazada de nueve meses y apenas puedes levantarte de la silla. Podría ser que tu compañía la tranquilizara un momento, pero el dolor volverá un minuto después de que te hayas ido. Dejar lo que estás haciendo y salir corriendo no solucionará sus problemas, como ya sabes por sus anteriores rupturas.

Respuesta: «No puedo venir ahora mismo, pero te llamaré más tarde para ver cómo estás». Demuestra empatía.

Alerta: Nadie, ni siquiera un amigo, puede eliminar el dolor que causa el final de una relación. Con tiempo, pondrá orden a su vida. Ante personas insistentes o manipuladoras, sólo tienes que repetir el «no» hasta que por fin lo oigan.

## SITUACIÓN

*«Mamá, me he apuntado al equipo de esquí. Tenemos*

*que comprarme unos esquís nuevos antes del viernes.*

*El entrenador nos proporciona el casco de competición.»*

Qué está pasando: Tu hijo tiene unos esquís y unas botas perfectamente adecuados. Él se queja de que sus esquís son demasiado cortos y que no son los ideales para competir. La caja registradora que tienes en la cabeza va a toda velocidad mientras los importes se acumulan. Tu hijo suele entusiasmarse a las primeras de cambio, sólo para dejar que esa pasión desaparezca en poco tiempo.

Respuesta: «Empieza con el equipo que ya tienes (o ya alquilaremos lo que

necesites), y entonces veremos si hace falta comprar material nuevo».

Alerta: Antes de realizar una importante inversión en la nueva afición de tu hijo, asegúrate de que va persistir con el tema. Establece un período de prueba de varios meses, y cuando veas que se ha involucrado a fondo, id juntos a hacer las compras.

## SITUACIÓN

*«Salimos a navegar el último fin de semana del mes que viene. Queremos que formes parte de la tripulación.»*

Qué está pasando: Te encanta salir a navegar y te lo pasas bien con tus compañeros de tripulación, pero esta invitación te coloca en una situación conflictiva, porque tienes planes previstos para ese mismo fin de semana. No quieres quedarte al margen, pero tampoco quieres olvidarte de tus planes. Si dices que «no» inmediatamente, encontrarán un sustituto con una sola llamada de teléfono.

Respuesta: «Tengo un posible plan para ese fin de semana. Os digo algo en unos días».

Alerta: No descartes todas las opciones, para no acabar en medio del mar cuando preferirías estar en cualquier otro lugar.

## SITUACIÓN

*Recibes una invitación por redes sociales para asistir a un acto benéfico. En un fragmento puede leerse:  
«Todas las personas preocupadas por la lucha contra el cáncer de mama deberían asistir».*

Qué está pasando: Crees que es una buena causa, pero no tienes suficiente dinero para asistir a un acto tan importante. Ves que muchos de tus amigos han confirmado su asistencia, y empiezas a creer que deberías hacer lo mismo.

Respuesta: Marca la casilla «quizá». Escribe un mensaje que subraye tu apoyo a la causa.

Alerta: Las invitaciones a través de las redes te lo ponen muy fácil para hacer clic y responder «sí» antes de que te des cuenta de todo lo que implica. Recuerda: siempre puedes hacer una donación económica más adelante.

## SITUACIÓN

*«Necesito tenerlo —te dice tu hijo de diez años—.  
Me lo podrías comprar para mi cumpleaños.»*

Qué está pasando: Esa prenda de ropa «obligatoria», ese videojuego nuevo o ese gran invento tecnológico son, sin lugar a dudas, los mismos que tienen o quieren todos sus amigos.

Respuesta: «Seguramente no, pero lo pensaré».

Alerta: Si le das a tu hijo todos los chismes que te pide, ¿qué es lo próximo que querrá? ¿Y cómo va a aprender a ayudar en casa o a trabajar para conseguir lo que quiere? Un «necesito» caro e innecesario que se ha puesto de moda —y que dejará de estarlo en poco tiempo— es un buen lugar donde trazar una línea roja.

## SITUACIÓN

*«¿Vendrás a nuestra boda?»*

Qué está pasando: En mitad de ese sentimiento tan halagador que viene con la petición, las damas de honor y los padrinos de boda suelen aceptar al instante, sin reflexionar sobre unos cuantos temas importantes: ¿tu relación con el novio o la novia es lo bastante cercana? ¿Puedes costearte acudir a una boda más?

Respuesta: «Me siento muy halagado por la propuesta, pero tengo que ver si me lo puedo combinar». Así tienes la opción de excusarte por un compromiso profesional o un problema de índole económica... o decidir que acudir a la boda es demasiado agobiante.

Alerta: Rehuser la propuesta no implica el final de la amistad, sólo significa que la invitación no llega en el mejor momento. Sería mucho peor que te echarás atrás después de haberlo organizado todo. Si te tomas un tiempo antes de aceptar, es probable que analices detalladamente la situación y al final respondas con un «no» incondicional.

### **Cuando el «no» está más claro que el agua**

Ahora ya tienes las pistas que señalan una posible negativa, pero en muchos casos un «no» rotundo es la respuesta más poderosa, la que te libra de cualquier malentendido. Si en el pasado tenías tendencia a rectificar y cambiar de opinión, lo lógico es que

vuelvan a pedirte el favor otra vez. Un «no» inconfundible preserva tu tiempo y tu energía, al mismo tiempo que fomenta un intercambio más equitativo.

En ocasiones te sentirás atrapado, como si no tuvieras elección, pero recuerda: siempre puedes escoger otra opción. Muchas personas no se dan cuenta de que cuando dices «no», ese amigo o vecino, ese familiar o desconocido, cambia de planes; esa otra persona quiere satisfacer sus necesidades y no le importa demasiado quién va a acudir al rescate.

Las situaciones y los dilemas que siguen a continuación te ayudarán a diferenciar entre lo que es una necesidad real y lo que sólo te presentan como si lo fuera. Aprenderás a ser de utilidad sin tener que involucrarte demasiado. Para contrarrestar cualquier posible tensión que surja de un cambio repentino, desde un «sí, por supuesto» a un «no» definitivo, no dudes en repetir a la persona que te pide el favor que la quieres o que la aprecias muchísimo; o que valoras y aprecias vuestra relación (si es cierto).

## SITUACIÓN

*«¿Puedes prestarme el coche durante el fin de semana?*

*Has dicho que no tenías planes.»*

Qué está pasando: Igual tu amigo necesita el coche de verdad, pero ¿hasta qué punto te va bien dejárselo? Prestar tu medio de transporte es pedir mucho. ¿Qué harás si, después de que tu amigo lo use, tienes que llevarlo al taller? ¿Puedes pasar sin tu coche? Si además la petición es bastante habitual, ten en cuenta lo siguiente antes dar tu consentimiento: ¿siempre te devuelve el coche con el depósito lleno? ¿Está tan limpio como en el momento de dejárselo? ¿Tu amigo sabe apreciar el gesto?

Respuesta: «No, tengo la norma de no prestar nunca el coche». O bien: «No dejo el coche a nadie; dependo demasiado de él».

Alerta: «Procura no dar ni pedir prestado, / porque el que presta suele perder a un tiempo el dinero y el amigo». (William Shakespeare)

## SITUACIÓN

*Estás en un restaurante (o en cualquier otro lugar) esperando a esa persona que siempre llega tarde. Recibes un mensaje: «Lo siento, llego tarde. ¿Pides por mí?».*

Qué está pasando: Esta persona cree que su grosería no es para tanto. Para empeorar las cosas, pretende además que le organices el menú.

Respuesta: «Mejor no. Ya pedirás cuando llegues. Empezamos sin ti».

Alerta: La costumbre de llegar tarde es una muestra de mala educación que sólo puede ir a peor si nadie protesta. Un «no» claro expresa que ese comportamiento es inaceptable y que esa persona tiene que empezar a respetar el tiempo de los demás.

## SITUACIÓN

*Tus padres exclaman: «¿No estarás pensando en mudarte a ese piso? No creas que vamos a dejarte».*

Qué está pasando: A muchos padres les cuesta dejar hacer a sus hijos independientes, que ya se las arreglan muy bien por su cuenta. Buscarán, y encontrarán, un montón de defectos a cualquier decisión que tomes: el barrio es peligroso, el piso es muy pequeño, no tiene armarios suficientes, es demasiado ruidoso, queda muy apartado, nos coge muy lejos.

Respuesta: «No, ya está decidido. Y me encanta».

Alerta: Con unos padres muy insistentes, quizá te acabes preguntando si estás tomando la decisión correcta. No dejes que los comentarios de tus padres dañen tu confianza. Cuando sepas lo que quieres hacer, toma una decisión y cuéntaselo después de llevarla a la práctica.

## SITUACIÓN

*Un amigo te pregunta: «¿Tu boda tendrá hashtags en Instagram y filtros en Snapchat?».*

Qué está pasando: No te has dejado el dinero en un fotógrafo especializado en bodas para que tus amigos se dediquen a documentar la jornada a través de estúpidos filtros y fotos borrosas sacadas con el móvil. Te encantaría prohibir los móviles en tu boda para fomentar la sensación de intimidad, pero temes que si planteas la posibilidad los invitados te vean como si fueras *Bod-zilla*.

Respuesta: «No, en realidad preferimos una boda sin móviles para que la ceremonia sea íntima. Después de la boda, habrá una web donde podrán verse las fotos que habrá hecho un fotógrafo profesional».

Alerta: Es tu boda, y aunque no es realista actuar como si fueras la policía del móvil el día que te casas, tienes todo el derecho del mundo a expresar tus preferencias a los invitados.

## SITUACIÓN

*«Gracias por hacer la cena. Pero necesito un minuto para echar un vistazo al correo electrónico.»*

Qué está pasando: Ya has dejado claro que los móviles en la mesa —sobre todo si es para seguir pendiente del trabajo— te sacan de quicio. Quieres insistir en la idea, pero no te apetece discutir después de un día muy largo.

Respuesta: «Podrías guardar el móvil veinte minutos al menos, mientras cenamos. Creo que me lo merezco».

Alerta: A no ser que estar localizable sea una cuestión de vida o muerte para tu pareja, es mucho más importante respetar el tiempo y el esfuerzo del otro.

## SITUACIÓN

*Tu compañero de trabajo te hace una petición: «¿Me ayudarías a redactar un discurso para mi reunión? Será sólo un momento.»*

Qué está pasando: Ya sabes de qué va. Antes de que puedas ser de ayuda, tendrás que entender las características de la empresa o de la reunión en cuestión, los objetivos del discurso y saber cuatro cosas sobre el público. Y eso lleva tiempo.

Respuesta: «No, no tengo ni idea sobre tu proyecto y ahora no tengo tiempo para aprender de qué va».

Alerta: No te comprometas a hacer un favor que requiera aprender demasiadas cosas o que te exija una gran dedicación, excepto si crees que hay una buena razón, beneficiosa para ti.

## SITUACIÓN

*«¿Podrías escribirle otra carta a mi casero? Yo ya no sé qué decirle; y llevo días intentando escribir algo.»*

Qué está pasando: Cuidado. La táctica del desamparado puede hacerte caer en la trampa una y otra vez. Lo primero que piensas es: «¿Cómo podría abandonarle ahora?». Pero es que, quizá, ya le has escrito unas cuantas cartas. Como apela a tu capacidad intelectual, aceptas la jugada.

Respuesta: «No, pero esto es lo que tienes que decir...». Y le explicas verbalmente los puntos esenciales que debería incluir en su próxima carta.

Alerta: Cuando les dejas arreglárselas por su cuenta, muchas veces esos que van de incompetentes acaban descubriendo solos lo que tienen que hacer.

## SITUACIÓN

*«Podemos limpiar y organizar esta pocilga en un momento si cada uno se ocupa de una habitación. A ti te toca la cocina.»*

Qué está pasando: Un grupo de amigos y tú habéis alquilado un piso para compartir o un apartamento de verano. Y hace falta que todos trabajéis de lo lindo. Pero alguien se ha convertido en la voz cantante; no deja de dar órdenes mientras los demás os dedicáis a frotar. Es un mandón de primer orden.

Respuesta: «No: creo que hacerlo a mi manera es más justo y eficiente. Vamos a probarlo».

Alerta: Las personas que asumen el mando esperan que obedezcas. Dispútales su autoridad. Saber decir que no antes de que sea demasiado tarde te permite gestionar (y evitar) futuros encontronazos.

## SITUACIÓN

*«Tu página web está muy bien hecha. Es justo de mi estilo. ¿Me haces la mía?»*

Qué está pasando: Has tenido que ir a unas cuantas clases para aprender a programar. Esta persona no sabe (o no quiere saber) el dinero que te gastaste en las clases o la cantidad de tiempo que requiere diseñar una página web.

Respuesta: «Ojalá fuera tan fácil, pero no lo es».

Alerta: Presta especial atención cuando la petición requiere bastante trabajo y dedicar mucho tiempo.

## SITUACIÓN

*«¿Me ayudarás a reparar esta estantería antes de que lleguen mañana mis invitados? Cuando me pongo a reparar algo, al final está como para tirarlo a la basura. En cambio, cuando lo haces tú, parece recién comprado.»*

Qué está pasando: Tu amigo te halaga para aprovecharse de tu habilidad. No has recibido tantos cumplidos desde el día que aprendiste a atarte los zapatos. Es tu ego

quien quiere decir «sí» para que los halagos no cesen, pero ya has visto la estantería... y te llevará más de un día dejarla presentable. Domina tu ego antes de responder.

Respuesta: «Gracias por el cumplido. Es mucho trabajo, pero puedes hacerlo tú solo. Subestimas tus capacidades».

Alerta: Desconfía de aquellos que te llaman «experto». Los halagos pueden pillarte con la guardia baja y empujarte a decir «sí» al instante. Devuelve el cumplido con otro halago para reforzar la autoestima de la otra persona.

## SITUACIÓN

*«¿No te parece que debería comprar ese piso  
(o ese coche o esas acciones)?»*

Qué está pasando: Aquí estás entrando en terreno peligroso, sobre todo si no dominas el tema del que te hablan. Aunque creas que es buena idea cerrar la compra, vuestra relación puede verse afectada si al final las cosas salen mal (si resulta que el coche es un cacharro o si las acciones se hundien, por ejemplo).

Respuesta: «No lo sé». O bien: «No me gusta dar una opinión cuando eres tú quien se gasta el dinero».

Alerta: Al poner un poco de distancia, estás dejando claro que no te apetece dar consejos.

## SITUACIÓN

*«¿Me enseñarás a utilizar mi “nuevo” portátil?»*

Qué está pasando: Creías que estabas siendo un buen tipo; que tu amiga se llevaba un *chollo* si le regalabas tu viejo ordenador o cualquier otro aparato. Y ahora ella cree que, porque una vez fue tuyo, eres el responsable de su mantenimiento. Esta clase de peticiones, *a priori* asumibles, van subiendo de nivel hasta convertirse en compromisos que roban mucho tiempo: llamadas telefónicas con preguntas sobre archivos perdidos, conexiones de internet que fallan, virus ... todo lo que podría salir mal, en especial si estás lidiando con alguien que normalmente necesita supervisión.

Respuesta: «No, creo que aprenderás más deprisa con un profesional o con alguien que sepa más de informática que yo».

Alerta: Sé muy específico sobre la cantidad de tiempo que estás dispuesto a invertir en impartir clases de informática.

## SITUACIÓN

*«Vas a parar y comprar algo para cenar, ¿verdad?  
Lo digo sólo por preguntar.»*

Qué está pasando aquí. Está demostrado: vas a conducir quince minutos más dando un rodeo para comprar algo para cenar cuando la persona con la que vives está pasando ahora mismo por delante de la tienda.

Respuesta: «No, te toca comprar la cena esta noche. Me va bien todo lo que elijas». O bien: «Ya sabes lo que me gusta, coge lo de siempre».

Alerta: No subestimes la capacidad de tu pareja para realizar las tareas domésticas que sueles hacer tú. Si te preocupan sus elecciones, hazle una lista y elogia su buen gusto, escoja lo que escoja.

## SITUACIÓN

*«Tienes que dejar ya esa ridícula dieta. Los macarrones  
con queso y langosta están deliciosos. Un par de bocados  
no te harán ningún daño.»*

Qué está pasando: Te has pasado muchas horas en el gimnasio sudando esos kilos de más y te sientes orgulloso de lo que has conseguido. Esta persona cree que estás haciendo una montaña de la estricta dieta que sigues. Su perplejidad inicial se ha transformado en un criticismo descarado y muy insistente.

Respuesta: «Ni en sueños me como ahora eso. Aunque tiene buena pinta».

Alerta: Ceder al capricho te haría sentir fatal y animaría a la otra persona a seguir pinchándote por ir al gimnasio para estar en forma. ¿No debería apoyarte, en vez de criticar todo tu esfuerzo? Un «no» rotundo es la mejor forma de no perder de vista tus objetivos.

## SITUACIÓN

*«Por favor, mándale un mensaje a mi cita de esta noche. Dile que me encuentro mal  
y que no puedo quedar hoy.»*

Qué está pasando: Tu amigo está perfectamente, pero por alguna razón misteriosa ha decidido que no quiere acudir a su cita. Y tú no has soltado una mentira convincente en toda tu vida. No vale la pena pasar por un rato de vergüenza si te pillan.

Respuesta: «No, no puedo mentir por ti».

Alerta: Nunca accedas a hacer el trabajo sucio de otros.

## SITUACIÓN

*«Si es un niño, “Max” es bonito. ¿Y no crees que “Magdalena”, por la tía Magdalena, sería un nombre precioso para una niña?»*

Qué está pasando: Tus padres o tus suegros te están intentando arrastrar a una sesión de «vamos a poner nombre al niño» para averiguar las opciones que tienes en mente (y asegurarse de que sabes los nombres que ellos prefieren). Ya conoces la tradición de escoger el nombre en honor de algún miembro de las familia, y tanto tus padres como tus suegros tienen la esperanza de que sigas con la tradición.

Respuesta: «No. Vamos, seguramente no».

Alerta: Si quieres que la elección del nombre del bebé quede entre tu pareja y tú, recuerda a todo el mundo que no necesitáis ayuda de nadie y que anunciaréis vuestra elección el día que nazca.

## SITUACIÓN

*«¿Harás un discurso en el funeral de Jorge?»*

Qué está pasando: Es un honor que te lo pidan, pero tienes tus dudas sobre la idea de ponerte delante de mucha gente y decir algo en un momento tan triste. Te gustaría hacerlo, pero no tienes claro si eres capaz de pronunciar el discurso que Jorge se merece. Y, aun así, ¿cómo podrías negarte?

Respuesta: «No, creo que no soy la persona adecuada; creo que me emocionaría demasiado». O bien: «Me conmueve de verdad que me lo hayas pedido, pero me temo que debo decir que no». «Me siento incapaz de hablar ante tanta gente.» «¿Se lo has pedido a Juan o a Elisa? Lo harían muy bien.»

Alerta: Si sólo con oír la propuesta ya te pones nervioso, «no» es la única respuesta que te ahorrará la ansiedad que sentirás el día del funeral.

## SITUACIÓN

*«Me voy fuera la semana que viene. Sé que te encantan los perros. ¿Por qué no te*

*quedas a Jasper durante la semana? —te pregunta un amigo—. No te dará muchos problemas.»*

Qué está pasando: Es verdad, te encantan los perros, pero *Jasper* te intimida. Es grande, es una bestia, y suele meterse en problemas con otros perros. No sabes si tienes la fuerza suficiente para controlarlo si se pone nervioso. Te imaginas un montón de problemas que salen de la nada, y algunos no tienen buena pinta.

Respuesta: «Aunque de verdad me encantaría echarle una mano, lo cierto es que no creo que pueda controlar y dominar a tu perro. Vamos a ver si se nos ocurre alguien que sí pueda ocuparse de él».

Alerta: Sea cual sea la situación, resulta difícil discutir con alguien que decide hablar honestamente de sus miedos e inquietudes para justificar por qué se niega a hacer un favor.

## SITUACIÓN

*«Sé que te lo pido muchas veces. Pero ¿me ayudarás?  
Es importante.»*

Qué está pasando: Puede ser un familiar, un amigo o un compañero de trabajo que quiere algo. Tú, que tiendes a complacer a los demás, sueles decir siempre que sí, pero has decidido que ya has tenido bastante y que estás dispuesto a arriesgarte a una posible confrontación o a causarle un pequeño disgusto.

Respuesta: «No, esta vez no».

Alerta: Una reacción negativa a tu «no» podría sugerir que vuestra relación depende de que siempre estés disponible y seas complaciente. También podría indicar que te valoran más por las cosas que haces para otros que por quien eres en realidad.

## Entre amigos

La propia definición de *amigo* explica por qué decirles «no» resulta tan difícil. Antes de decidir si rehusas la petición de un amigo, tienes que ser capaz de distinguir quién lo es de verdad y quién es sólo un conocido.

Las redes sociales rigen muchas de las conversaciones que mantenemos con nuestros amigos. Nos permiten contactar a diario con aquellos que vemos a menudo, pero también con esos otros amigos con los que sólo quedamos muy de vez en cuando. Ahora es posible conocer una larga letanía de detalles sobre su vida personal y profesional con sólo buscar sus últimas actualizaciones, visitar sus álbumes de fotos o escribir un mensaje privado. Cada vez que redescubres un contacto perdido en el tiempo, quizá desde hace años, resulta fundamental realizar una reevaluación periódica de vuestra relación.

Hazte esta pregunta: ¿se trata de un amigo con quien mantienes una relación equilibrada e igualitaria, o es alguien que se aprovecha de tus buenos sentimientos o de tu disponibilidad? Una relación de amistad debe ser beneficiosa y gratificante para ambas partes. Si tienes dudas sobre la autenticidad de una relación de amistad, aquí tienes un dato interesante: después de analizar los resultados de muchos estudios sobre el tema realizados en los últimos años, los investigadores del MIT han descubierto que cerca de la mitad de los sujetos que creían que una persona determinada era amiga suya no eran vistos de la misma manera por ella.

Reevaluar tus amistades no significa tener que cortar la relación con algunas de ellas; más bien se trata de comprender cuál es vuestro nivel de interacción. Verse de vez en cuando para comer o ver un partido puede ser fantástico, pero trabajar en una misma asociación o verse cada día quizá sea demasiado. A veces es necesario alejarse un tiempo de algún amigo. Participar en las mismas actividades puede unir a dos personas, pero si la experiencia te hace sentir más vacío que revitalizado, sé muy consciente de ello. Si una amiga que tiene el sueño de recorrer el Camino de Santiago te está presionando —cuando tú odias las actividades al aire libre— para que lo hagas

con ella, quizá haya llegado el momento de alejarse un poco. No todos los amigos tienen que ser íntimos o se merecen tu total devoción. En este mismo sentido, querrás deshacerte de aquellos que te decepcionan o que te dejan tirado demasiado a menudo.

Plantéate en serio la posibilidad de tener un grupo más selecto y reducido de amigos, compuesto sólo de aquellos que se preocupan por ti y que te apoyan de verdad. Cuando decidas quién entra en la categoría de los conocidos y quién en la de los amigos de verdad, recuerda que la ciencia apunta que una relación sólida y sincera puede aumentar tu esperanza de vida. Es mucho más difícil hacer limpieza entre los miembros de tu familia, pero con los amigos siempre puedes elegir.

### **Test: ¿tus relaciones de amistad son equilibradas y beneficiosas?**

Quizá haya llegado el momento de modificar tu percepción sobre ciertas amistades y su forma de actuar. Prestar especial atención a las preguntas con respuestas afirmativas es un buen punto de partida:

1. ¿Eres esa persona a quien siempre llaman tus amigos cuando necesitan un favor?
2. ¿La mayoría de las conversaciones con un amigo en concreto consisten en escuchar sus problemas, en lugar de hablar de vuestras vidas?
3. ¿La mayoría de las cosas que haces o hablas con tu amigo tienen su origen en sus inquietudes y deseos, y no en los tuyos?
4. ¿Sabes más cosas de los dramas de la semana pasada en el despacho de tu amigo de las que él conoce sobre los tejemanejes de tu trabajo?
5. ¿Sueles darle la razón a tu amigo para evitar conflictos o tensiones?
6. ¿Tienes algún amigo que te haga sentir culpable? ¿Alguno te ha hecho sentir culpable intencionadamente en más de una ocasión?
7. ¿Has dejado de salir con ciertos amigos para priorizar a otros una y otra vez?
8. Después de quedar con un amigo en concreto, ¿te sueles sentir más agotado que revitalizado?
9. ¿Algunas veces te sientes un poco amedrentado al quedar con un amigo o desearías estar haciendo otra cosa?
10. ¿Das muchos más *likes* a tus amigos de Facebook o Instagram de los que recibes de ellos?
11. Después de que tus amigos te pidan un favor, ¿sospechas que no ha sido porque

admirasen tu trabajo, sino porque no querían hacerlo ellos mismos?

12. ¿Tiendes a dar la razón a ciertos amigos para evitar herir sus sentimientos?

Un montón de «síes» puede indicar que una relación de amistad es de sentido único. Este capítulo te ofrece distintas estrategias para lidiar con una relación que se está agotando, distanciarte de los amigos que te obligan a hacer cosas que no te agradan y reevaluar si quizá estabas buscando la aprobación o el afecto de alguien que no pertenece a tu círculo íntimo.

### **¿Quién es un amigo de verdad?**

Dependes de tus amigos, y ellos dependen de ti; y de una forma distinta a lo que pensabas hasta ahora, como quizá hayan revelado tus respuestas al test. Un amigo puede actuar como tu confidente o como la voz de tu conciencia; otro, como tu gran apoyo, tu protector o, simplemente, como un buen compañero. Puede que haya alguien en tu círculo de amigos que te haya animado a conseguir mucho más de lo que tú creías posible. Estas relaciones de amistad son valiosas y positivas; las que quieres conservar.

En el extremo opuesto se encuentran las amistades negativas. Para que te hagas una idea de su impacto, varias investigaciones han descubierto que una mala relación de amistad puede acarrear problemas de salud equivalentes a fumar quince cigarrillos o beber seis bebidas alcohólicas en un solo día. Quizá decidas tomar medidas drásticas y cortar por lo sano con una *amistad* que te afecta negativamente, o que te mantiene atado a unas personas que sólo te buscan cuando quieren algo.

No todo el mundo tiene que ser tu mejor amigo ni merece una dedicación exclusiva. Decir «no» nunca te convertirá en un matón, ni tampoco en un insensible o un borde. No vas a dejar de ayudar a los demás, pero vas a ser más consciente de las razones y las personas que atiendes.

Decir «no» a los amigos se vuelve más sencillo cuando recuerdas lo que es bueno para ti y dejas de preocuparte de lo que piensan los demás. Es sorprendente la poca memoria que tiene la gente. Sólo tú llevas la carga y sufres la ansiedad, aderezada con unos kilos extra de culpa. Ha llegado el momento de aligerar tu conciencia.

### **SITUACIÓN**

*«Oye, colega, esta noche no te importa ser otra vez el que conduce, ¿no? —te escribe un amigo en un mensaje—. Eres el mejor. ¡Yo pago la gasofa!»*

Qué está pasando: Es la quinta vez seguida que te toca conducir y no puedes beber con tus amigos. Al principio tampoco te importaba. No es que seas un gran bebedor, pero estaría bien ser alguna vez el que puede olvidarse de todo y dejarse llevar. Tu amigo ni siquiera se ha planteado la posibilidad de darte esa opción.

Respuesta: «No, esta vez le toca a otro».

Alerta: No hay bastante «dinero para gasofa» en el mundo para compensar una merecida noche de fiesta con tus amigos. Desconfía de aquellos que siempre esperan que sigas sus planes.

## SITUACIÓN

*«¡Me sabe mal que hayamos perdido el contacto!  
—una amiga te escribe por correo electrónico—.  
He vuelto a la ciudad. ¿Cenamos esta noche?»*

Qué está pasando: Tú y Bibiana solíais ser grandes amigas, pero fuisteis perdiendo el contacto cuando se fue a vivir a otro país. A ti también te sabe mal acabar perdiendo la relación y te gustaría volver a reemprenderla; pero para cenar esta noche te ha avisado con muy poca antelación.

Respuesta: «¿Qué tal el sábado?».

Alerta: Cuando pierdes el contacto habitual con amigos que fueron muy cercanos en el pasado, pueden convertirse en simples conocidos, lo cual siempre resulta un poco problemático. Sois encantadores el uno con el otro, pero en tu interior sabes que ya no sois íntimos amigos. Quizá quieras aprovechar la oportunidad para recuperar lo que teníais antes, pero asegúrate de que evitas cambiar los planes que tenías con otras personas o poner del revés toda tu agenda.

## SITUACIÓN

*«¿Estás despierto? —te dice tu ex en un mensaje  
mientras te lavas los dientes antes de acostarte—.  
Necesito hablar con alguien.»*

Qué está pasando: Los dos decidisteis seguir siendo amigos, y durante un par de meses cada uno estuvo en su sitio y no cruzó ningún límite. Pero te has dado cuenta de que tu ex ha vuelto a las andadas, y que te busca para pedirte ayuda sobre cualquier cosa, desde problemas con el trabajo hasta discusiones con sus padres. En

un primer momento, los mensajes parecían mantener mejor la distancia que verse en persona, pero ahora sientes que invade tu territorio y que no puedes alejarte de él.

Respuesta: Ignora el mensaje. Responde por la mañana si te apetece.

Alerta: Enviarse mensajes es la forma de conversar del siglo XXI. Ahora es más fácil que nunca mantener un diálogo cargado de emociones. Si empiezas a sentirte un poco acosado por los mensajes de un amigo, no responder es la forma más clara de decirle que se está pasando de la raya.

## SITUACIÓN

*«El piso que vi la semana pasada se escapa de mi presupuesto por muy poco. Sé que es pedir muchísimo, pero estoy en un apuro. ¿Habría alguna posibilidad de que firmaras un préstamo conmigo? Sabes que soy de fiar.»*

Qué está pasando: Tu amigo tiene razón. Es pedir muchísimo. Las cosas siempre se enredan cuando los amigos te piden cantidades de dinero que no parecen importantes; pero poner tu firma en ese préstamo te lo pondrá mucho más difícil cuando tú necesites uno y, en el peor de los casos, tendrás que amortizar el cien por cien del importe si tu amigo no puede cumplir con los plazos.

Respuesta: «Sé que estás decidido a conseguir la casa de tus sueños, pero no puedo».

Alerta: No se trata de un préstamo pequeño que tu amigo puede devolverte con un solo pago. En el peor de los casos, estarás en medio de una pesadilla financiera, y sólo tú serás el culpable.

## SITUACIÓN

*Es vuestra tercera cita, y en un momento dado él o ella quiere que os saquéis un selfi juntos. «¿Qué nombre de usuario tienes? Así te etiqueto.»*

Qué está pasando: Ya es bastante complicado descubrir si sólo sois buenos amigos o si la relación va a alguna parte. Así que no te parece una gran idea hacerse una foto y colgarla en internet. Ya te imaginas los comentarios: «¿Estáis juntos?». «¿Quién es ese pedazo de tío?» «Vaya, supongo que ahora estás con Carlos.»

Respuesta: «No, creo que hoy no saldría muy bien. Podemos hacernos una foto si quieres, pero, por favor, no la cuelgues en internet».

Alerta: Las redes sociales condicionan muchos aspectos del simple hecho de salir con alguien. Hay personas que están más dispuestas que otras a retransmitir en directo su

vida sentimental. Tu incomodidad es muy válida. Cambia de tema, y cambia de pareja si no respeta tu petición.

## SITUACIÓN

*Ya habéis hecho planes. Pero un amigo espera a que estéis todos dentro del coche y en marcha para abrir la boca y decir: «¿Podemos parar en el estanco cuando volvamos? Es sólo un momento».*

Qué está pasando: Tu amigo hace su jugada habitual cuando ya no tienes escapatoria. Cree que puede ir añadiendo paradas al trayecto para ir al estanco, a la zapatería, al supermercado, a casa de otro amigo..., lo que se le ocurra, pero nunca te pregunta si vas bien de tiempo o si tienes algún problema hasta que ya estáis dentro del coche. Si no dices nada, sabes que te vas a pasar el viaje con los nervios a flor de piel.

Respuesta: «No, tengo que volver a casa a las seis. No podemos parar, o haré esperar a la canguro (o llego tarde a una cita o a casa para cenar)».

Alerta: Atención a la trampa del «sólo una cosa más» y no caigas en ella cuando la petición te moleste. No eres el chófer de tu amigo.

## SITUACIÓN

*«Voy a tu ciudad una semana, la misma semana que el año pasado. ¿Puedo quedarme en tu casa?»*

Qué está pasando: Parece que regentas un hostel para todos los amigos que están de paso en la ciudad. Te gusta tener invitados en casa, pero esta persona en particular ya ha abusado suficiente de tu hospitalidad después de seis años consecutivos. Además de ser un gorrón de renombre internacional, te cuenta con todo lujo de detalles lo que hace cada día... ¡Te aburre! Puedes aguantar unos pocos días, pero una semana es insoportable.

Respuesta: «Me encantaría verte y ponernos al día, pero no es conveniente que te quedes en casa».

Alerta: No te sientas culpable por poner fin a la carrera de un gorrón, sobre todo si ya ha durado demasiado tiempo. Lo más probable es que tu amigo se dedique a buscar alojamiento en otra parte y se olvide de que no puede quedarse en tu casa. Cuando una persona ya no es bienvenida, tienes todo el derecho a sacarla de tu círculo íntimo.

## Amistades agotadas

Las relaciones de amistad tienen distintos niveles de profundidad, duración y responsabilidad. Evolucionan —o se erosionan— continuamente porque las personas cambian. A veces un amigo con el que puedes contar espera demasiado a cambio o se vuelve excesivamente dependiente. Quizá te bombardea pidiéndote consejos o, todo lo contrario, te machaca dándote demasiados. Un amigo puede convertirse en una persona muy entrometida, demasiado mandona, casi siempre difícil, crítica y sentenciosa... O hacer gala de toda clase de actitudes enervantes que acaban agotando a cualquiera y que cuesta mucho digerir.

Siempre estás dispuesto a ayudar, pero cuando una relación se desequilibra hay que tomar decisiones. Aunque puedas llegar a comprender las motivaciones de tu amigo, decir «no» puede que sea la única forma de protegerte.

Decir «no» es el camino que te permite conservar las amistades que de verdad importan, aquéllas que contienen los elementos básicos de todas las relaciones que tienen sentido y valen la pena: interés y empatía, apoyo y confianza, respeto mutuo y aceptación, privacidad y capacidad de escuchar.

## SITUACIÓN

*«¿Me puedes prestar la cosa esa de Cachemira  
que te pusiste en la fiesta de Laura?»*

Qué está pasando: A todos nos enseñan a compartir. Es una virtud que está al mismo nivel de la paciencia y la higiene. Si has prestado tu ropa en el pasado, tus amigos esperarán que lo sigas haciendo sin pestañear. Si en este caso dices que sí, verás a tu amiga con tu jersey favorito y te pasarás la fiesta pensando en las desagradables manchas que igual te deja en la zona de las axilas. No te lo vas a pasar bien.

Respuesta: «No he decidido aún lo que voy a llevar». También puedes decirle: «He pagado una fortuna por ese jersey y no se lo presto a nadie, ni siquiera a ti».

Alerta: Prestar objetos caros y delicados va más allá de la amistad. Compartir todo lo que tienes no es una muestra de lealtad ni un requisito imprescindible.

## SITUACIÓN

*«Fue divertido tropezarse contigo el otro día en la bolera. Deberíamos empezar una  
liga juntos (o un club de lectura*

*o un equipo de triatlón).»*

Qué está pasando: Una cosa es quedar con este amigo de vez en cuando, pero organizar juntos una actividad programada te parece muy poco atractivo, aunque un día te gustaría unirse a un equipo para jugar a los bolos. Esta persona tiene fama de ser irresponsable; lo más probable es que te acabes encargando de todos los preparativos y las llamadas telefónicas.

Respuesta: «Buena idea, pero no puedo comprometerme. Quizá podemos volver a hablar del tema dentro de unos meses».

Alerta: Di «no» cuando tengas la sensación —o sepas a ciencia cierta— que un «sí» significa que tú te acabarás encargando de todo.

## SITUACIÓN

*«¿No crees que Kike y Alba han tirado la casa por la ventana en su boda (o en la decoración de su piso o en organizar una fiesta tan extravagante por el primer cumpleaños de su bebé)?»*

Qué está pasando: Hace tiempo que tu amigo, ése que es tan chismoso, te pincha con el tema. Dentro de tu cabeza ya debería estar sonando una señal de alarma. La repetición de esta clase de preguntas no es más que un intento de sacarte información para conseguir la dosis semanal de cotilleos. Revelar de forma inocente el precio de las flores o del fotógrafo, de los muebles nuevos o del suelo de parqué, puede tener como resultado que la información llegue a Kike y Alba exagerada o deformada.

Respuesta: «Pues la verdad es que no lo había pensado».

Alerta: En situaciones similares, juega sobre seguro haciéndote el tonto.

## SITUACIÓN

*«¿Listo para aprovechar el dos por uno?»,  
te escribe un mensaje un amigo del instituto  
con el que has recuperado el contacto... por tercera  
vez esta semana.*

Qué está pasando: Parece que eres la única persona que conoce desde que ha vuelto a la ciudad. Ya has quedado con tu amigo varias veces, y empiezas a tener la sensación de que es muy dependiente.

Respuesta: Descarta la opción con un mensaje: «No puedo esta noche». Añade un

emoticono simpático para indicar que no hay ningún problema.

Alerta: Empieza a preguntarte si tu amigo tiene problemas para conocer y salir con otras personas o si te utiliza como un recurso fácil. Quizá haya llegado el momento de que os distanciéis un poco para que pueda ampliar su círculo de amistades.

## SITUACIÓN

*«¿Qué quieres hacer?», te pregunta tu amigo. Él ha sido quien ha propuesto hacer algo juntos, pero después de quedar no se le ocurre ningún plan.*

Qué está pasando: Como de costumbre, te pide tu opinión escudándose en una supuesta generosidad, pero en realidad está esperando que te ocupes de todo el trabajo y pienses en un plan que valga la pena. Las últimas veces que habéis salido juntos has acabado buscando alguna actividad por internet, haciendo una reserva en un restaurante o llamando a otros amigos para preguntarles qué estaban haciendo mientras tu colega no apartaba la vista de su cuenta de Twitter.

Respuesta: «No tengo ni idea. ¿Por qué no propones un par de planes y yo escojo?».

Alerta: Presta atención a las preguntas que, una y otra vez, te dejan al mando de la situación. Si el patrón se repite y no hay ninguna mejora, quizá haya llegado el momento de decidir un plan concreto antes de quedar en persona.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes llenar el armario? Asegúrate de que pones los vasos en el estante de abajo y las tazas donde pueda alcanzarlas.»*

Qué está pasando: Un amigo ha alquilado un piso y está desempaquetando las cajas. Has pasado por su nueva casa para saludar, pero en unos minutos ya requiere tu ayuda. Y, desde el principio, su petición viene con condiciones. Vas a ayudar a un amigo quisquilloso que reorganizará todo lo que hagas en cuanto salgas por la puerta.

Respuesta: «No, es mejor que lo hagas tú. Tú sabes cómo lo quieres exactamente».

Alerta: Los amigos perfeccionistas o quisquillosos siempre encontrarán algún defecto a las cosas que haces o al método que has decidido aplicar.

## SITUACIÓN

*«Estoy demasiado nervioso para responder al mensaje tan desagradable que me ha mandado mi hermana. ¿Podrías escribirle por mí?»*

Qué está pasando: Tu amigo está en medio de una pelea y en el ardor del momento recurre a tu ayuda.

Respuesta: «No voy a meterme entre vosotros dos. Estoy seguro de que encontrarás la respuesta».

Alerta: Si haces algo más que dar tu opinión, acabarás metido en un problema que tu amigo debería resolver por sí mismo. Además, seguro que en unos pocos días esos dos vuelven a hacer las paces, mientras que es posible que su hermana se sienta resentida contigo por haber metido las narices en su drama privado.

## SITUACIÓN

*«¿Por qué todo me sale mal?», exclama una buena amiga.  
Y procede a contarte todo lo que le ha salido mal esta semana, tal como hizo la semana anterior y como hará la semana que viene.*

Qué está pasando: Te has convertido en su hombro para llorar, y sumergirte una y otra vez en su valle de lágrimas te deprime.

Respuesta: «Esta noche nada de cosas negativas. Vamos a centrarnos en lo positivo y a pasarlo bien».

Alerta: Las relaciones tóxicas con esas personas que te vuelcan encima su rigurosa dieta de desgracias perjudican el estado de ánimo del oyente y, con el tiempo, pueden destruir los aspectos positivos de una amistad. Creemos erróneamente que desahogarnos nos hace sentir mejor, como abrir una válvula reguladora de presión, pero como mucho sólo es un alivio momentáneo.

## SITUACIÓN

*«Parecerías mucho más joven si te tiñeras el pelo.  
¿Lo habías pensado?»*

Qué está pasando: Tu amigo te está dando su punto de vista, aunque es muy posible que no coincidas con él. No quieres perder el tiempo con los cuidados diarios que exige el pelo teñido, y las canas no te molestan. En vez de responder con una pulla o demostrarle tu enfado por insinuar que pareces mucho más mayor, trata de ser

amable. Tu amigo entenderá la indirecta y se dará cuenta de que se ha pasado de la raya.

Respuesta: «Gracias por el consejo, pero me gustan las canas. Me dan un toque distinguido».

Alerta: Es muy probable que tu amigo no vuelva a sacar el tema si se da cuenta de que no valoras sus consejos de belleza.

## SITUACIÓN

*«¡Estoy tan contento de que nuestros hijos vayan al mismo instituto! Creo que deberíamos codirigir el equipo de baloncesto. Será como en los viejos tiempos», te comenta un amigo de la infancia.*

Qué está pasando: Le diste una oportunidad, pero has descubierto que te saca de quicio. Como adultos, tenéis puntos de vista completamente distintos sobre las cosas. Os habéis convertido en personas muy diferentes: tú eres de izquierdas y él es muy de derechas (o viceversa), y la política es sólo uno de los temas en los que no estáis de acuerdo. Mantienes la relación por los recuerdos de la infancia: él conoce a tus hermanos y tus padres; compartisteis las mismas experiencias en el colegio y el instituto; y los dos formabais parte del equipo de baloncesto. Pero eso es el pasado; y ahora estamos en el presente.

Respuesta: «Me parece una idea genial, pero con mi horario actual no puedo comprometerme a nada».

Alerta: Si te preguntas a ti mismo «¿por qué he quedado con esta persona?», es muy probable que la relación de amistad se haya agotado. Por más difícil que sea, deja que se vaya.

## SITUACIÓN

*«¿Me pongo una bolsa en la cabeza hasta que me crezca el pelo otra vez?»*

Qué está pasando: Estás en terreno peligroso: si le dices a tu amigo que te gusta su corte de pelo, cuando en realidad no es así, seguro que se da cuenta de que no eres sincero. Para intentar tranquilizarlo después de que se haya rapado casi al cero, lo mejor es quitarle hierro al asunto.

Respuesta: No dudes en reírte, porque es de agradecer que tu amigo intente bromear con la situación, y entonces responde: «No, la bolsa no te hace falta».

Alerta: Al hablar de un tema tan delicado como el aspecto físico, responde con cautela a las preguntas capciosas. Es muy fácil herir a una persona que tiene inseguridades o que quizá se siente vulnerable.

## SITUACIÓN

*«¡Cada vez que veo a Gabi me parece más adorable! —exclama tu mejor amigo, mientras juega con tu bebé de un año en su regazo—. Tienes que darle un hermanito (o una hermanita).»*

Qué está pasando: Tu pareja y tú habéis decidido que no queréis tener más hijos. Sabes que tu amigo, que tiene cuatro hijos, piensa que sólo es hablar por hablar. Pero lo cierto es que saca el tema cada vez que quedáis.

Respuesta: «No, va a ser hijo único».

Alerta: Las familias con hijos únicos, estigmatizadas en el pasado, son cada vez más frecuentes en todo el mundo. Aun así, estas familias sufren la presión y las críticas de aquellos que tienen una visión distinta. Recuerda que has tomado la decisión que más te conviene, y no quedes tan a menudo con aquellos amigos que piensan diferente si sus opiniones te molestan.

## SITUACIÓN

*«Tienes que registrarte ya en la app de esta nueva red social», te dice un amigo a la hora de comer.*

Qué está pasando: Tu amigo está obsesionado con las redes sociales. Le gusta tanto la última app que se ha descargado que cada vez que le envías un mensaje para preguntarle si hay novedades, te responde con algo parecido a «¡Un montón! Sígueme y así lo ves por ti mismo». Lo último que quieres hacer en la vida es descargarte otra red social más, pero te preocupa perder el contacto con tus amigos si no das tu brazo a torcer y te unes a la brigada de las apps.

Respuesta: «No creo que tenga tiempo para registrarme y demás. Podemos seguir en contacto fácilmente de otras maneras».

Alerta: La omnipresencia de las redes sociales nos hace creer que es mucho más difícil decir «no» de lo que es en realidad. Las amistades de verdad duran mucho más que cualquier red social que se ponga de moda.

## SITUACIÓN

*Para escribir una nota en su muro de Facebook, que podrán ver todos sus seguidores, tu amigo incluye un enlace a un artículo que pertenece a una conversación privada que habéis mantenido hace poco. «Leed esto —escribe tu amigo—. Es un artículo dedicado a los trastornos de ansiedad.» Tú creías que el tema no saldría de vosotros dos.*

Qué está pasando: Es muy posible que tu amigo crea que está siendo de gran ayuda, cuando tú sólo puedes pensar que ojalá hubiera demostrado suficiente sentido común para mantener el asunto en privado.

Respuesta: Borra la publicación. Y dile en persona: «Gracias por intentar ayudar, pero lo que te dije era entre nosotros dos».

Alerta: Tienes todo el derecho del mundo a esperar que un amigo mantenga en privado los temas confidenciales. Reflexiona sobre la solidez de vuestra relación de amistad; si has aprendido que no puedes contarle nada personal, no lo hagas.

## SITUACIÓN

*«Cuéntale a todo el mundo que tu novio se va a vivir contigo. Queremos saber todos los detalles. ¿No me lo habías dicho?», te recuerda una amiga durante una comida delante de otras personas.*

Qué está pasando: Le contaste a tu amiga del alma la conversación privada que mantuviste con tu novio y que llevó a la decisión de irse a vivir juntos. Eres una persona reservada y no quieres explicar los detalles más románticos a todas las señoras presentes.

Respuesta: «Sí, nos vamos a vivir juntos en unas semanas, cuando a él se le acabe el contrato de alquiler. La verdad es que me hace muy feliz. Y ahí lo dejo».

Alerta: Que se te fuera la lengua con una amiga muy íntima no significa que tengas que compartir tu vida privada con vulgares conocidos. Cambiar de tema o hacer una pregunta a otra persona es una buena forma de desviar la conversación.

## SITUACIÓN

*«Rompe con este tío; pero ya.» Una amiga te aconseja rotundamente que abandones a la persona que te gusta en la actualidad.*

Qué está pasando: Podría ser que tu amiga viera algo problemático que tú no quieres (o puedes) reconocer. También podría ser que creyera de todo corazón que tu pareja *te juega en contra*. Es posible que tu amiga esté resentida contigo por el tiempo que ahora pasas en pareja. Con mucha precaución, trata de descubrir si tu amiga sólo habla en su propio interés (y que es distinto del tuyo) o si quizá está celosa.

Respuesta: «Gracias por intentar protegerme».

Alerta: Pregúntate qué clase de amistad mantienes con aquellas personas que, de manera egoísta, tratan de erigirse en los arquitectos de tu vida amorosa. Dar consejos o decirte lo que tienes que hacer es muy fácil cuando no eres la persona que debe tomar la gran decisión.

## SITUACIÓN

*Una amiga a quien admiras expresa una opinión con la que estás totalmente en desacuerdo. «¿No tengo razón?», pregunta ella.*

Qué está pasando: Es muy extraño que no coincidas con tu amiga, pero has llegado a pensar que, si no estuvieras de acuerdo con ella, seguramente os pondría a discutir. Mantener la relación es más importante que defender tus propias ideas. Quieres gustarle, tanto como ella te gusta a ti.

Respuesta: «En realidad yo lo veo de una forma un poco distinta».

Alerta: Vigilar lo que dices para conservar la relación o recibir la aprobación de los demás puede llegar a ser desesperante. Si tus opiniones propias levantan desagradables miradas de desaprobación, quizá haya llegado la hora de cambiar de amigos.

## SITUACIÓN

*«Voy a pedir otra copa. ¿También te traigo una?»,  
te pregunta un amigo arrastrando las palabras mientras  
se dirige a la barra.*

Qué está pasando: Tu querido amigo ha bebido demasiado, y no es la primera vez. Crees que debería replantearse sus hábitos, porque a ti te parece que tiene un problema.

Respuesta: «No, gracias... y creo de todo corazón que tú también tendrías que irte a casa».

Alerta: Es evidente que te adentras en terreno peligroso pero, si eres un amigo de

verdad, tienes que animarle a asumir sus problemas con el alcohol. Quizá se enfade contigo en un primer momento, pero es muy probable que a largo plazo te acabe dando las gracias o apreciando de veras tu interés.

## **Estás invitado**

Resulta muy reconfortante caer bien a los demás, que te busquen y te quieran, que te inviten a mil celebraciones —bodas, inauguraciones, cenas, y noches de fiesta—. Pero ya no resulta tan inteligente aceptar todas esas invitaciones, aunque te apetezca. Por más disponibilidad que tengas, los «noes» estratégicos alejan el peligro de acabar quemado por los compromisos sociales.

Está claro, nunca es fácil decirle a alguien que no puedes ir a la fiesta de graduación de su hijo o al cumpleaños de su madre cuando la ocasión tiene una importancia trascendental para el anfitrión. Para los complacientes crónicos, resulta igual de complejo rechazar invitaciones a películas que no te apetece ver, viajes que no quieres hacer y reuniones a las que preferirías no asistir. A continuación, encontrarás varias fórmulas y soluciones que puedes poner en práctica para aceptar sólo aquellas invitaciones que de verdad te parecen prioritarias.

## **SITUACIÓN**

*«¿Podemos quedar para Fin de Año?»*

Qué está pasando: La fiesta de Fin de Año lleva asociada una sensación de obligación: se supone que tienes que estar de buen humor y pasártelo muy bien, aunque en realidad no te apetezca. La presión es enorme y puede resultar contradictoria, porque quizá no sabes con quién te apetece celebrar la velada o si, en realidad, quieres salir de casa esa noche.

Respuesta: «No, nos quedamos en casa este año». O quizá: «Aún falta bastante y no sabemos lo que vamos a hacer».

Alerta: No tienes que dar explicaciones sobre tu forma de pasar los días de fiesta. Ya habrá otras oportunidades para ver a los amigos durante el resto del año.

## **SITUACIÓN**

*«Vamos a celebrar nuestra fiesta anual*

*del Día de la Carrera. Esperamos que vengas.»*

Qué está pasando: Las carreras de caballos no te interesan lo más mínimo. Preferirías quedarte en casa limpiando o leyendo un libro. Sin embargo, hasta ahora has ido cada año y te preocupa que tus amigos no entiendan tu ausencia. Tus amigos son muy sensibles y, a fin de cuentas, pueden sentirse ofendidos si no haces acto de presencia. No puedes decirles que tienes trabajo, porque sabes que la fecha de la carrera se iba acercando: de hecho, se acerca cada año; y con ella esa maldita sensación de obligación.

Respuesta: «Quiero estar con todo el mundo, pero en realidad puedo seguir viviendo sin la carrera. Gracias, pero creo que este año voy a pasar».

Alerta: Cuidado con aquellas personas que lo dan todo por sobreentendido o que tienen tanta autoestima que te acaban colocando entre la espada y la pared. Tienes derecho a tener tus propios gustos y a actuar en consecuencia.

## SITUACIÓN

*«Te he apuntado al viaje para ir a esquiar, el fin de semana del 24. Nos lo pasaremos genial.»*

Qué está pasando: La mayoría tenemos uno o dos amigos a quienes les gusta organizar las vidas de los demás y, si les das una oportunidad, no dudarán en gestionar también la tuya. Esos gestores poseen la capacidad, perfeccionada a lo largo de muchos años, de influir en tus decisiones con tanta sutileza que apenas te das cuenta de lo que está pasando. Cuando alguien dirige tu vida, o al menos lo intenta, sientes que eres un simple peón. No es fácil reconocer el patrón de conducta; y se prolongará en el tiempo mientras lo permitas.

Respuesta: «No, y sé que igual piensas que soy un mal amigo, pero no quiero ir. No contéis conmigo». O bien: «Tengo otros planes ese fin de semana, así que, por favor, bórrame de la lista».

Alerta: Las personas que controlan a los demás no esperan un «no» por respuesta. Incluso si llevas años siguiendo las directrices de otra persona, siempre es posible liberarse. Rechaza sus ofertas una o dos veces, y a partir de entonces te consultará antes de apuntarte de nuevo sin tu permiso.

## SITUACIÓN

*«La boda de mi hermana es el 10 del mes que viene.»*

*No hagas planes para ese día», te recuerda el chico  
con el que sales últimamente.*

Qué está pasando: Quieres cortar con la relación, pero cada vez que empiezas a alejarte, él te prepara una cena espectacular o encuentra el sofá ideal para tu casa. La relación es agradable, así que dejas que se alargue un poco más. En tu interior sabes que en un momento dado terminará, porque no tenéis mucha química; al menos, por tu parte.

Respuesta: «Lo intentaré, pero no te prometo nada. No tengo muy claro si quiero conocer a tu familia todavía».

Alerta: Acudir juntos a las reuniones familiares, en particular a las importantes, complica las cosas y transmite la sensación de que la relación tiene futuro, cuando sabes que en realidad las cosas son diferentes. Corta la relación tan pronto como sea posible para causar el menor daño.

## SITUACIÓN

*«Trae una ensalada. Todo lo demás ya está cubierto.»*

Qué está pasando: Carla te llama después del trabajo para invitarte a una pequeña fiesta en su casa el próximo fin de semana. Estás molido. Y en ningún caso quieres ocuparte de la ensalada; prepararla requiere demasiado tiempo. Cuando estás exhausto, no sueles ofrecer resistencia y dices que sí. Piensa: ¿Qué puedo ofrecer a cambio que sea sencillo?

Respuesta: «Preferiría no hacer la ensalada. Traeré vino».

Alerta: Es correcto contribuir a la cena de la forma que mejor te vaya.

## SITUACIÓN

*«Estamos preparando una fiesta sorpresa para Javi. ¿Vendrás?»*

Qué está pasando: Javi no está entre tus mejores amigos. De hecho, apenas te cae bien. Te sorprendería bastante descubrir que estás en la lista de invitados porque Javi y tú tuvisteis un encontronazo importante hace años y, desde entonces, no os dirigís la palabra. Es evidente que la persona que se ha puesto en contacto contigo no tiene ni idea.

Respuesta: Un directo «no, gracias, ojalá pudiera ir» te ahorrará una situación que podría llegar a ser muy incómoda.

Alerta: No hables de la naturaleza del problema entre Javi y tú. Es posible que sea la última cosa que le apetece escuchar a la persona que te ha llamado.

## SITUACIÓN

*«La feria de artesanía se inaugura el viernes por la noche. Está cerca de mi oficina. Te veo allí después del trabajo.»*

Qué está pasando: Es difícil rechazar a los dictadores. Saben qué quieren y cuándo lo quieren, y no les importa lo más mínimo que a ti no te vaya bien. Y, como era de esperar, la solución que te propone siempre es mucho más cómoda para él que para ti. Te apetece ir a la feria, pero si dices «sí» a ese viernes por la noche, tendrás que conducir un buen rato en plena hora punta, lo que no tiene mucho sentido.

Respuesta: «El viernes no me va bien. Vamos el sábado a primera hora de la mañana».

Alerta: Para no complicarte la vida, propón la alternativa que te vaya mejor. Las personas que encuentran las mejores soluciones son aquellas que saben lo que quieren y que lo dicen en voz alta.

## SITUACIÓN

*«Te hemos encontrado al chico perfecto. Cena en nuestra casa. Miki y yo nos encargamos de hacer las presentaciones y de que la conversación fluya.»*

Qué está pasando: Has tenido más citas a ciegas de las que eres capaz de recordar. Y ninguna, y en especial las que han montado Miki y Ana, te llamaron la atención. Creen que te están haciendo un favor, pero ya sabes cómo irá: otra noche difícil e incómoda que se alargará demasiado.

Respuesta: «No, gracias. Me gusta mucho que os preocupéis por mí, pero voy a pasar una temporada sin citas a ciegas».

Alerta: Que alguien se preocupe por ti no significa que comprenda lo que andas buscando en una pareja. Un buen amigo no va a enfadarse contigo porque rechaces las citas a ciegas que te propone. Aunque seguro que sigue buscando.

## SITUACIÓN

*«¿Vas a ir al funeral de Antonio Muñoz?»*

Qué está pasando: Todos queremos hacer lo correcto. Y quien te hace la pregunta no está buscando que te sientas culpable. Quizá quiere saber tu opinión para decidir qué va a hacer por su parte.

Respuesta: «No. No lo conocía mucho, y no conozco a nadie de su familia». O quizá: «Pasaré a dar el pésame, pero no iré al funeral».

Alerta: No tienes que ir al funeral sólo porque alguien te pregunta si asistirás, ni tampoco deberías sentirte obligado.

## SITUACIÓN

*«Vamos a cenar esta noche al Armónium.»*

Qué está pasando: El Armónium es uno de los restaurantes más caros de la zona, y no quieres gastarte tanto dinero; o no puedes permitirte. Asúmelo: no vas a disfrutar de la comida porque sólo podrás pensar en el precio. Por otro lado, te gustaría mostrarte atento y servicial, y no quieres parecer un tacaño.

Respuesta: «No, vamos a otro sitio que no sea tan caro».

Alerta: Acepta que no puedes gastarte tanto como tu amigo. La gente no puede leerle el pensamiento. Tienes que poder expresar tus objeciones sin desencadenar una discusión surrealista. Entonces los demás entenderán mejor tu situación y serán más considerados en sus elecciones.

## SITUACIÓN

*«Tienes que montar la fiesta por la final de la Champions. Llevas años haciéndolo. Es la tradición.»*

Qué está pasando: Durante lo que ya te parece una eternidad, tus amigos se han reunido en tu casa para gritar delante del televisor, beberse todas tus cervezas y zamparse tu comida. El desastre que dejan a su paso es... bueno, un desastre. Tu entusiasmo va a la baja desde hace años, pero hasta ahora no has querido decepcionarlos. Estás cansado de poner buena cara y ser el perfecto anfitrión, y ya sólo piensas en que no vayan a la prórroga.

Respuesta: «No, este año no monto la fiesta por la final».

Alerta: Cuando ya conoces la rutina, no dejes que la historia se repita. Excusarse permitirá que otro amigo más motivado tome el relevo y conserve lo que ya es una respetable tradición.

## SITUACIÓN

*«¿Qué estás diciendo? ¿Qué no vienes de pícnic?  
¡Claro que vienes!»*

Qué está pasando: A tu amiga le encanta ir de pícnic y, si se esforzara sólo un poco, recordaría que tú lo odias. No aguantas mucho rato bajo el sol, no te gusta masticar arena en el bocadillo ni tragar pinaza en la ensalada de patata. ¿Y qué si piensa que eres más delicado que una planta de interior? Estarás mucho más relajado en una habitación con aire acondicionado, disfrutando de una buena comida y aprovechando el tiempo para ponerte al día con esas cosas que tenías atrasadas.

Respuesta: «No, no me gusta comer al aire libre; ya lo sabes».

Alerta: Quizá haya llegado el momento de reevaluar tu relación con esas personas que no recuerdan tus gustos ni tienen en cuenta tu bienestar. No dejes que te obliguen a ir a un lugar donde preferirías no estar; en este caso, aplastando moscas y ahuyentando mosquitos. Las picaduras no valen la pena.

## SITUACIÓN

*Un colega de Fran, un íntimo amigo tuyo que ha fallecido hace poco, te invita a un grupo público de Facebook.*

*«Por favor, compartid vuestros recuerdos de Fran.»*

Qué está pasando: De inmediato, mucha gente se pone a escribir mensajes llenos de cariño dedicados a Fran, y empiezas a sentir que quizá sea un poco extraño que tú, uno de sus mejores amigos, no comparta nada en el grupo.

Respuesta: Envía un mensaje privado al amigo que ha creado el grupo de Facebook: «Gracias por hacer esto por Frank. Pero me temo que aún no estoy preparado para escribir algo».

Alerta: Es perfectamente normal que todavía no te sientas preparado para compartir algo en internet. Cada persona llora la muerte de un amigo a su manera; unos en público, otros en privado. Nadie va a juzgarte por no expresar tus sentimientos en un grupo de Facebook.

## SITUACIÓN

*«Vamos de compras el sábado.»*

Qué está pasando: Quieres a tu amigo con toda tu alma y tenéis muchas cosas en común, menos vuestra forma de ir de compras. Sabes lo que quieres, lo encuentras enseguida y te lo compras. Él, en cambio, toca todas las prendas de la tienda, se prueba la mitad y luego no sabe en qué gastarse el dinero. Normalmente, no compra nada.

Respuesta: Dile la verdad: «Tú y yo no podemos ir de compras juntos; me acabas volviendo loco». O bien: «Nuestra forma de comprar es muy diferente. ¿Por qué no vamos a comer juntos?».

Alerta: Ir de compras con alguien que va a un ritmo diferente y tiene otras prioridades promete ser una experiencia larga e insoportable, que prefieres evitar.

## SITUACIÓN

*«Tengo dos entradas para el estreno de esa nueva obra  
en el Teatro Principal mañana por la noche.»*

Qué está pasando: Está bastante claro: te han invitado al teatro. Inconvenientes: no te gustan los grandes dramas, los actores protagonistas, ni tampoco el tema de la obra en cuestión.

Respuesta: «Gracias, es muy amable por tu parte invitarme. Aunque en realidad prefiero los musicales. Es posible que Álex, Martina o Dani quieran ir; les encantan los dramas profundos».

Alerta: No tienes que compartir los mismos gustos con tus amigos para seguir dentro de su círculo (ni ellos en el tuyo).

## De un lado para otro: compromisos sociales

Las ganas de decir «no» se desvanecen como si nada bajo la presión de los protocolos sociales. Las normas implícitas y las expectativas sobre *lo que hacen los buenos amigos* pueden llevarte a decir «sí» a cosas que no quieres hacer, pero que sientes que deberías. Acabas diciendo que sí por ser amable.

Actuar según las convenciones sociales en el momento de responder a esas teóricas obligaciones es peligroso, en especial si te enorgulleces de ser *correcto* y educado. Quizá pienses que cometes un crimen si rechazas una invitación o te abstienes de responder a mensajes o peticiones por internet. Identificar fórmulas inteligentes para salir del paso —sin dejar de ser simpático ni de llevarte bien con amigos y conocidos— es un mecanismo de defensa muy potente.

## SITUACIÓN

*«Organizamos un mercadillo de objetos usados dentro de dos semanas. ¿Me ayudarás a montarlo y te quedarás a hacerme compañía?»*

Qué está pasando: Te quieren —y te necesitan— por tu gran talento para organizar y por tu reconocido compañerismo. Tu amigo te pedirá que vayas a su casa con diez días de antelación para hacer la selección, tasar los objetos, escribir los precios y enseñarle cómo llevar toda la promoción. Te pedirá que envíes anuncios y traigas la comida. Su mercadillo podría consumir cuatro o cinco días de tu tiempo.

Respuesta: «Tengo todo el viernes para ayudarte a montarlo todo, pero no puedo acompañarte el día de la venta».

Alerta: Aprende a diferenciar cuando ofrezcas tu tiempo a los demás. Haz lo que puedas para que el mercadillo vaya bien, pero define con claridad el tiempo que puedes dedicar.

## SITUACIÓN

*«Has dejado de seguirme en Twitter. ¿En serio? ¿O es sólo un error?», te pregunta un conocido cuando os volvéis a ver cara a cara.*

Qué está pasando: Los tuits de esta persona te parecen bastante absurdos, y además envía tantos que acapara toda la conversación. Sabes que no eres el primer amigo que deja de seguirle, pero no has oído que reaccionara así con otra persona. También te sorprende que revise con tanto detenimiento su lista de seguidores como para darse cuenta de tu ausencia.

Respuesta: «Por favor, no te lo tomes como algo personal. Estoy optimizando mi cuenta».

Alerta: Es una lástima que los tuits de un conocido no sean de tu agrado, pero no eres responsable de su posterior reacción. No es necesario hablar mal de su cuenta de Twitter, pero tampoco volver a seguirle.

## SITUACIÓN

*Recibes una notificación en la nueva app para ligar que estás usando: «¿Quieres quedar?».*

Qué está pasando: Después de revisar unos cuantos perfiles, has encontrado a alguien que te podría gustar. Su foto te parece más que decente. Habéis chateado un poco y ahora quiere quedar contigo en persona. Y sí, es verdad que le has dado esperanzas para seguir con el juego, pero resulta que te ha escrito un par de cosas que han encendido las luces de alarma.

Respuesta: «No, no creo que sea buena idea.» O bien no respondas. Si su persistencia te molesta, bloquea sus mensajes o su perfil.

Alerta: No te preocupes por herir los sentimientos de una persona a la que en realidad no conoces de nada. Ir dejando el chat y perder el contacto es una reacción muy habitual. No te agobies por la supuesta obligación de dar el paso siguiente. Escucha a tu voz interior y protege tu tiempo. Y pasa al siguiente perfil.

## SITUACIÓN

*«Fíjate en ese tío, el rubio al final de la barra. Es muy mono y no deja de mirarte; no te lo puede decir más claro. Ve a hablar con él.»*

Qué está pasando: Tus amigos intentan presionarte; y recurren a llamarte cosas como *cobarde* o *gallina*. Se meten contigo y te sacan de quicio. Empiezas a pensar que deberías hablar con el rubio sólo para que se callen.

Respuesta: «Si quiere hablar conmigo, ya sabe dónde estoy».

Alerta: No dejes que los demás te provoquen para tomar una decisión arriesgada, que va en contra de tu forma de ser o que podría causarte un profundo dolor en el futuro.

## SITUACIÓN

*«¿Recibiste el enlace para hacer una donación a mi proyecto en Kickstarter? —te dice un amigo por Facebook justo en el momento en que te conectas—. Porque vas a donar algo, ¿no?»*

Qué está pasando: No es uno de tus mejores amigos, pero te bombardea a mensajes, enlaces y correos electrónicos con el objeto de recaudar dinero para su último proyecto. No tienes ningún interés por su proyecto, pero tampoco quieres parecer un tipo desalmado o maleducado.

Respuesta: «No estoy en la mejor situación para donar dinero ahora mismo, pero te deseo toda la suerte del mundo».

Alerta: Parece imposible que puedas escaparte otra vez del proyecto de ese amigo, pero no estás obligado a dar dinero para una causa en la que no crees; sobre todo si

sabes que te sentirás mal contigo mismo si acabas haciendo la donación.

## SITUACIÓN

*«Tengo una oferta de trabajo. Más o menos la misma responsabilidad, pero un poco más de dinero, y es un cambio. En el nuevo trabajo tendría posibilidades de ascender, pero me gusta donde estoy.»*

Qué está pasando: Parece una pregunta, pero no lo es. No creas que tu amigo anda buscando que le des una solución cuando sólo te está contando algo. Espera a que te pida consejo con una pregunta concreta: «¿Qué crees que debería hacer?», por ejemplo.

Respuesta: «Explicame mejor los pros y los contras de la oferta».

Alerta: Evita ir dando consejos si no te los piden directamente. Si muerdes el «anzuelo» y respondes a preguntas que no existen, acabarás dando consejos que nadie te ha pedido, y seguramente sobre temas donde tu opinión no resulta necesaria.

## SITUACIÓN

*Te llega un correo electrónico en mitad de tu jornada de trabajo. Un amigo te ha escrito una brillante recomendación en tu perfil de LinkedIn y te invita a hacer lo mismo en el suyo.*

Qué está pasando: Fue un placer colaborar juntos hace tiempo, como asesores en un proyecto con otro amigo. Te sorprende la generosidad de sus comentarios en tu perfil. Quieres encontrar el momento para escribir algo, pero temes que, si no lo haces ahora, la recomendación se quedará a medias.

Respuesta: «¡Gracias!», en un correo electrónico de respuesta. A continuación, toma unas cuantas notas sobre lo que podrías decir y al final del día dedica un tiempo a perfeccionar el texto.

Alerta: Como ha sido tan amable contigo, quizá sientas la urgencia de dejarlo todo y acceder a su petición. Ignora la presión para devolverle el favor al instante. Te saldrá mucho mejor si dedicas un tiempo a darle un par de vueltas.

## SITUACIÓN

*«¿Escogéis el restaurante para el sábado por la noche?»*

Qué está pasando: Tus amigos quieren que tu pareja y tú decidáis el plan para la cena. Te parecería perfecto si cada vez que escogéis un restaurante no encontraran defectos a la comida, el servicio, los precios, el ambiente o el ruido del local. Aunque de esta pareja te gustan muchas cosas, cenar con ellos se ha vuelto un poco complicado. Ten preparada tu respuesta.

Respuesta: «No, gracias. Escogéis vosotros; ya sabéis lo que nos gusta».

Alerta: Con amigos a los que es imposible complacer, evita tomar decisiones para que no tengas que escuchar sus quejas.

## SITUACIÓN

*Los dos habéis visto que el camarero ha dejado la cuenta en medio de la mesa. Ella no parece tener intención de cogerla, y tú no quieres hacerlo.*

Qué está pasando: Te consideras una persona generosa, pero casi siempre acabas pagando la cuenta cuando los dos coméis juntos. No quieres recordar a tu amiga toda la pasta que te debe, porque te incomoda hablar de dinero. No quieres armar un escándalo, pero en el pasado te has visto en la obligación de pagar más de la cuenta y no te gustaría que volviera a ocurrir.

Respuesta: «No me gusta hablar de dinero, pero no puedo invitarte siempre. También tengo que tener cuidado con lo que gasto. Esta noche ya pago yo, pero tenemos que hacer un trato. A partir de ahora pagamos a medias».

Alerta: Que tu amiga no lleve dinero encima o que haya agotado el crédito de sus tarjetas no es tu problema. Si te pregunta, dile claramente lo que te parecería justo. Cuando volváis a salir otra vez, recuérdale que habéis pactado pagar a medias; si es que así fue. Ahora ya está advertida y preparada para tu «no».

## SITUACIÓN

*«¡Hola, tío!», lees en un mensaje de un número que no te suena. «Me alegro de que quieras salir a correr conmigo. Casi siempre empiezo a las 05.30 de la mañana. ¿Quedamos en...?»*

Qué está pasando: Ahora recuerdas que le diste tu número en el supermercado; es un simple conocido. Pero se ha quedado con un comentario que no tenía la menor importancia, cuando dijiste que querías empezar a correr. Está clarísimo que no

quieres despertarte de madrugada y hacer deporte con alguien que parece estar mucho más en forma que tú, pero ahora mismo hay un mensaje esperando en el móvil. Se ha tomado la molestia de invitarte; es de buena educación aceptar y probar, ¿verdad?

Respuesta: «Lo siento, pero a esa hora no me va bien». O bien: «Para ser sincero, lo he pensado un poco y creo que otro plan sería más de mi estilo». «Gracias por la oferta, pero esta vez paso.»

Alerta: Considera el mensaje como una muestra de amabilidad, no como una obligación. Si se toma tu respuesta como un desplante, probablemente sea mejor mantener las distancias y actuar con naturalidad si os volvéis a encontrar.

## SITUACIÓN

*«Si vamos al festival de jazz este fin de semana, el próximo vamos donde quieras. ¿Trato hecho?»*

Qué está pasando: Es tentador, porque ya sabes perfectamente dónde quieres ir el próximo fin de semana. Pero si ya has hecho tratos parecidos con este amigo en el pasado y resulta que nunca cumple del todo con lo pactado, piénsatelo dos veces.

Respuesta: «No hay trato».

Alerta: Hay que ser precavido con los amigos que negocian con tu tiempo; igual te topas con alguien que no es tan fiel a su palabra como tú.

## SITUACIÓN

*«Voy a prestarle mi coche a mi hermano el próximo fin de semana, porque estamos fuera. ¿Puedo llevarme a Víctor unas horas el sábado para que me acompañe hasta su casa y luego me traiga de vuelta?»*

Qué está pasando: De vez en cuando tus amigos te piden permiso para *llevarse* a tu pareja, ya sea para mover un sofá, arreglar la puerta del garaje, encontrar una fuga de agua... Es un tío fuerte, hábil y majo. Sabes que se tarda más de una hora y media en coche hasta llegar a casa de su hermano. Tu pareja va a estar fuera un mínimo de cuatro o cinco horas.

Respuesta: «De verdad que necesito a Víctor el sábado». Y podrías añadir la verdad; o que va a colocar las persianas; o llevar el perro al veterinario; o cuidar de las niñas mientras tú vas a comer con tu hermana por su cumpleaños.

Alerta: Sé egoísta a la hora de *prestar* a tu mejor ayudante, no sea que tú también lo necesites.

## SITUACIÓN

*«Voy a estar en Bilbao unos días,  
así que tendremos tiempo de sobra para  
ponernos al día.»*

Qué está pasando: Quieres ver a tu amiga, pero sabes que pretende que despejes toda tu agenda sólo para ella. Es posesiva y egocéntrica. Si cuando sales del trabajo no dedicas cada instante a estar con ella, jugará la carta de la culpa y te dirá: «Vaya, pensaba que te alegrarías mucho de verme».

Respuesta: «Esa semana se me acumulan un montón de cosas. No podré estar contigo a jornada completa, pero podemos encontrar un día para vernos».

Alerta: No interrumpas tu ajetreada vida y permitas que un amigo la monopolice durante la típica visita ocasional. Inclúyelo en tus planes cuando te sea posible.

## SITUACIÓN

*«Ayer Diana y Luis fueron padres. ¿Podrías prepararles la comida un día y acercársela durante la semana?»*

Qué está pasando: El AMPA del colegio de tus hijos quiere que sus miembros preparen la comida a las personas que están pasando por un momento importante de sus vidas: un nacimiento, una enfermedad, un fallecimiento. Ayudar de vez en cuando te hace sentir bien. Quieres preparar algo para Diana y Luis, pero ahora no tienes tiempo de comprar los ingredientes, ponerte a cocinar y llevárselo a casa,

Respuesta: «Esta semana no puedo, pero lo intentaré más adelante. Si puedo, siempre quiero echar una mano».

Alerta: No te extralimites o, de lo contrario, tu voluntariado se convertirá en una tarea pesada que no te apetecerá hacer.

## En el barrio

La inmensa mayoría queremos mantener una relación respetuosa y civilizada con nuestros vecinos. La proximidad entre unos y otros genera una serie de intercambios básicos. Estas relaciones son terreno abonado para que un amigo o un vecino se aprovechen de tu buena predisposición. De repente, descubres que has asumido unas responsabilidades que te quitan mucho tiempo, y sólo por ser un buen vecino.

Conseguir que las relaciones entre vecinos sean amistosas puede llegar a ser

complejo y desafiante, pero posponer una negativa es el equivalente a ver unas nubes en el horizonte que amenazan tormenta. Siempre que sea posible, rechazar desde el principio y con firmeza una petición suele ser la mejor opción y permite que todo el mundo siga adelante, con o sin tu ayuda.

## SITUACIÓN

*«Tienes que unirte al grupo de Facebook del barrio —te suplica la mujer que vive al final de la calle—. Nos estamos organizando para que todo el mundo esté informado de las noticias del vecindario.»*

Qué está pasando: Tu vecina cree que todos sacaréis provecho de esa página de Facebook. Pero tú apenas disfrutas de los encuentros con tus vecinos en el mundo real; eres una persona celosa de tu intimidad y no quieres conectar a través de redes sociales.

Respuesta: «Casi nunca visito mi página de Facebook. ¿Hay un tablón de anuncios en el centro cívico del barrio para poder estar al día?».

Alerta: Teniendo en cuenta la adicción generalizada a las redes sociales, si no respondes a las publicaciones de los demás o no aportas nada a la conversación, la reacción a tu silencio en Facebook puede ser más negativa que si nunca te hubieras dado de alta. De forma similar, unirse al grupo y después abandonarlo puede llamar demasiado la atención.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes llevar a los niños en tu coche?»*

Qué está pasando: La persona que debía llevar a los niños no parece encontrarse en ninguna emergencia y tampoco te sugiere que vayas a hacerle un favor si conduces tú. Ya se ha comportado así con anterioridad. Hoy no te toca llevar a los niños y has hecho otros planes. Pero si no coges el coche, te preocupa que los niños puedan perderse el partido de fútbol. No lo tengas tan claro. Que los niños del equipo lleguen a todos los partidos no es tu responsabilidad. Cuando digas «no», y con toda probabilidad, los otros padres encontrarán la forma de llevar a los niños al partido.

Respuesta: «No, tengo planes».

Alerta: Si das tu brazo a torcer por voluntad propia, te meterán en la categoría de los *ingenuos* y te pedirán que lleves a los niños una y otra vez.

## SITUACIÓN

*«Hay que expulsar a los chicos más mayores que siguen ocupando las pistas del parque. —Escribe tu vecino en una lista de correo electrónico—. Responded si estáis a favor de la seguridad.»*

Qué está pasando: Diste tu dirección a lo que parecía un boletín de noticias del barrio, pero no has tardado en descubrir que el administrador, que vive tres casas más abajo, se pasa el día enviando una avalancha de quejas airadas. Sus últimos arrebatos se asemejan más a una diatriba agresiva que a una noticia práctica sobre temas de seguridad.

Respuesta: Nada. O bloquea la cadena de correos o date de baja del boletín.

Alerta: La urgencia para unir fuerzas «si estáis a favor de la seguridad» es una táctica de presión. Seguro que no eres el único que se siente incómodo.

## SITUACIÓN

*La Señora Soriano, tu vecina de mayor edad, vive sola y se está recuperando de una operación reciente. Te llama para preguntarte si podrías comprar una tarjeta de felicitación de cumpleaños, para enviársela a su hijo.*

Qué está pasando: Unos meses atrás le dijiste a su hijo, que vive en la otra punta del país, que no se preocupara: te ocuparías de hacer la compra para su madre, sacarías cada día la basura de su casa y le echarías un ojo hasta que se recuperase. Has hecho todo eso, y mucho más. Has cocinado para ella, le has llevado la compra y la has acompañado a hacer recados mucho después de que ya se hubiera recuperado y fuera capaz de conducir y volver a ocuparse de sus necesidades diarias.

Respuesta: «Señora Soriano, no puedo ir hoy a la papelería. ¿Por qué no escoge usted misma la tarjeta cuando mañana vaya a comprar?».

Alerta: Después de una situación de emergencia, cuando la persona a la que ayudas ya puede valerse por sí misma, no le haces ningún favor si prolongas su dependencia. Es hora de poner en acción el «no».

## SITUACIÓN

*«Necesitamos doscientas firmas en esta petición», te dice un vecino. Divaga sobre lo*

*positiva que es la petición para la comunidad y te dice que está firmando todo el mundo. «Por favor, firma justo aquí», añade mientras te pone en la mano una carpeta.*

Qué está pasando: No tienes muy claro de qué va el tema ni sabes quién hay detrás. No sabes el uso que darán a la petición y, por tanto, eres un poco reacio a firmar en el momento.

Respuesta: «No pongo mi nombre en nada que no haya podido leer detenidamente. Dame una copia; ahora no puedo leérmelo».

Alerta: No firmes peticiones de ningún tipo sólo para quitarte a alguien de encima.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes cuidar de los niños una hora el jueves por la tarde?»*

Qué está pasando: No es la primera vez que esta vecina te lo pide. Pero lo que resulta más irritante es que su idea de una hora casi siempre se alarga. Te llamará para decirte que le ha surgido un imprevisto y se disculpará un millón de veces... o ni siquiera te llamará, y te pasarás la tarde esperando a que su coche aparezca enfrente de tu casa.

Respuesta: «No, el jueves no puedo».

Alerta: Ten cuidado con las personas que te originan un sentimiento de frustración. Cuando no hay reciprocidad por la otra parte, pide que te devuelvan el favor y deja de sentirte utilizado.

## SITUACIÓN

*Un compañero de la AMPA se queja del proyecto de Ciencias que hay que entregar antes del lunes. «Soy un ignorante en todo lo que tiene que ver con el tema —te comenta—. ¿Tienes alguna idea para Emma?»*

Qué está pasando: Da igual que sepa que eras muy bueno en las asignaturas de ciencias y que tengas en la cabeza doce posibles proyectos que su hija y la tuya podrían hacer juntas; en ningún caso quieres dedicar todo tu fin de semana al tema. Así que evita acabar diciendo: «Será un placer ayudarte».

Respuesta: «Le daré unas cuantas ideas a tu hija, pero no puedo ayudarla durante el fin de semana».

Alerta: Sigues siendo un buen amigo, aunque no compartas tu talento con sus hijos.

Ya tienes suficiente con montar para tu propio hijo unos sistemas solares de primera división y unos cohetes que hasta son capaces de levantar el vuelo.

## SITUACIÓN

*«¿Le abrirás la puerta de mi casa al repartidor, que tiene que pasar entre mediodía y las cinco de la tarde? Trabajas desde casa; seguro que estás cuando venga.»*

Qué está pasando: A pesar de que cada vez hay más personas que trabajan desde casa, la creencia popular es que aquellos que tienen la oficina en el salón disponen de tiempo para complacer a sus vecinos, amigos y familiares.

Respuesta: «Estaré esperando una llamada muy importante». O bien: «Tengo que salir a hacer varias gestiones por el trabajo». «Tengo una entrega hoy mismo». En resumen, dile a tu vecino que te resulta imposible estar pendiente del repartidor durante varias horas en plena jornada de trabajo. Ya tienes suficientes interrupciones con las visitas que hace a tu casa.

Alerta: Para que los demás dejen de pensar que de lunes a viernes te pasas el día mirando la pared, desaparece de los chats y las redes durante las horas de trabajo. Marca unos límites claros, y atiende sólo a las llamadas de trabajo.

## SITUACIÓN

*«¿Redactarás una carta de recomendación para mi hijo, para tu misma universidad?»*

Qué está pasando: Durante años participaste en las entrevistas de selección que organiza tu antigua universidad, y sabes que el hijo de tu vecino no es el tipo de candidato que buscan. Tu amigo cree que tu recomendación importa, y que garantizará a su hijo un puesto entre los estudiantes de primer año.

Respuesta: «Mi carta no servirá de nada. Los comités de selección ya no dan tanta importancia a las recomendaciones de los exalumnos como en el pasado».

Alerta: Le has dicho la verdad. Al insinuar que no tienes tanta influencia también señalas que no te entusiasma recomendar a su hijo. Has dicho «no» de manera indirecta y no has puesto en peligro tu integridad ante la universidad.

## SITUACIÓN

*«Espero que no te importe, pero vienen a talar el árbol enfermo del jardín el sábado a las ocho de la mañana.»*

Qué está pasando: Tu vecino no te diría nada si supiera que la hora es inadecuada. Sabe que los sábados duermes hasta el mediodía. La mayoría de la gente diría: «Vale, gracias por avisarme con antelación», y después daría media vuelta maldiciendo por no poder dormir más el sábado.

Respuesta: «Es demasiado pronto. Por favor, ¿por qué no les pides que empiecen a las nueve».

Alerta: En vez de aceptar lo que la gente dice, pide un cambio.

## SITUACIÓN

*Tu vecina te manda un mensaje de la nada: «Echo de menos nuestros paseos. ¿Podríamos empezar de nuevo la semana que viene?». Es la primera noticia que tienes de ella desde hace meses.*

Qué está pasando: Una desagradable discusión sobre el jardín, el perro o los niños cambió radicalmente la relación que tenías con esa vecina. Hacer las paces sería lo correcto, pero te quedaste muy afectado por sus palabras, muy vengativas. No quieres exponerte de nuevo a un conflicto parecido.

Respuesta: «Ahora mismo tengo la agenda hasta los topes. Volvamos a hablar del tema en unas semanas».

Alerta: Ciertas relaciones de amistad nunca se recuperan del todo después de un conflicto importante. Tanto si quieres reestablecer el contacto más adelante como si crees que debes alejarte todo lo posible de esta relación, defiende tu derecho a mantener la distancia.

## SITUACIÓN

*Una niña del barrio, vestida de chica scout, llama a tu puerta. «Hola, señora Álvarez, estoy vendiendo galletas para mi grupo de scouts. ¿Me compraría algunas?» Su madre vigila desde la distancia para ver tu reacción.*

Qué está pasando: En tu lista de deseos no aparecen las galletas, los caramelos o una

suscripción más a otra revista, pero quieres ser una buena vecina.

Respuesta: «Ya le he encargado las galletas a mi sobrina» (si es cierto). También podrías decir «ahora mismo no puedo atenderte», con la esperanza de que olvide volver otro día.

Alerta: Es casi imposible rechazar a los niños del barrio que ya conoces. Sin embargo, puedes decir «no» a los niños que no habías visto antes, y rechazar a cualquiera que recaude dinero para causas desconocidas o que podrían ser una estafa.

## SITUACIÓN

*«¿Llamarás a mi hijo Miguel para el equipo que vas a entrenar esta temporada?»*

Qué está pasando: Tu vecino te está pidiendo que utilices la influencia que tienes como entrenador con los *poderes fácticos* que diseñan los equipos del instituto.

Respuesta: «Miguel es muy bueno, lo hará muy bien en cualquier equipo. Tiene mucho potencial».

Alerta: Has optado por una solución que, con suerte, desviará la atención de tu amigo hacia donde debería estar: en las capacidades atléticas de su hijo. Sin decir «no», has rechazado la pregunta y no te has visto en la insólita obligación de tener que modificar la alineación del equipo.

## 3

### Todo queda en casa

Para la mayoría, la familia es lo primero. Como los familiares suelen estar más a mano que los amigos y demás colegas, todos queremos reducir las tensiones y aumentar la camaradería. La familia es nuestro sistema de apoyo. En un mundo ideal, sus miembros —padres, suegros, hermanas, hermanos, primos— serían las personas a las que primero acudiríamos, en los buenos y en los malos tiempos. Casi siempre dependemos más de la familia que de los amigos. Y, aun así, esos mismos familiares no dudarán en aprovecharse de ti si les das la menor oportunidad.

Muchas personas temen que si dicen «no» a un familiar les colgarán la etiqueta de *indiferentes* o *insensibles*. Pero hay una gran diferencia entre hacer un sacrificio por el bien de toda la familia (o de un pariente en particular) y que los demás te vean como el blandengue de la casa.

Rechazar una petición puede ser complejo. Un «no» aparentemente inocente puede desencadenar un conflicto o un cisma en la familia que dure meses, años... O toda una vida. Mientras que alejarse de un amigo para que tu vida sea menos caótica resulta totalmente factible, es mucho más difícil ignorar a un familiar. La tecnología aún complica más las cosas: las solicitudes de los miembros de tu familia son bastante frecuentes y las interacciones en las redes sociales, inevitables. Los familiares tienen acceso libre a tu vida, y no dudarán en poner a prueba tus límites.

Responde al cuestionario que tienes a continuación para descubrir si eres la persona complaciente de la familia: aquélla que siempre accede a las peticiones de los demás y que soluciona la mayoría de los problemas.

#### **Test: ¿eres el complaciente de la familia?**

Si tienes más respuestas afirmativas que negativas, quizá haya llegado la hora de poner nuevos límites a tus familiares.

1. ¿Con demasiada frecuencia tienes que asumir más tareas de las habituales porque nadie más está dispuesto a hacerlas?
2. ¿Muchas veces asistes a reuniones familiares cuando en realidad no te apetece ir? ¿Sientes que no puedes saltarte o cambiar las tradiciones familiares?
3. ¿Crees que no tienes elección cuando se trata de seguir a otros miembros de tu familia en redes sociales, a pesar de que la mayoría de las cosas que publican te ponen de los nervios?
4. ¿Te has sentido atado a un chat entre miembros de tu familia, y has tenido que escribir algo cuando no querías intervenir en la conversación?
5. Cuando organizas una reunión familiar, ¿preparas un plato principal... y una receta vegana para tu sobrina Andrea... y un postre sin nueces para el tío Simón... y un plato de carne rebozada y patatas fritas para tu sobrino quisquilloso o uno de tus nietos?
6. ¿Sueles ser la persona a quien los demás acuden para poner paz en los conflictos familiares?
7. Cuando la familia se reúne en tu casa, ¿es habitual que te veas rodeado de personas abducidas por sus móviles, y aun así no les pides que los apaguen un rato?
8. En vuestras reuniones familiares, ¿te ríes o ignoras las bromas que un pariente suele hacer a tu costa?
9. ¿Algún familiar te envía una montaña de correos electrónicos que no te interesan para nada? (¿Le has pedido que deje de hacerlo?)
10. ¿Eres la persona a quien llaman los demás cuando alguien no sabe cómo subir una foto a la nube o instalar el nuevo sistema operativo?
11. ¿Sigues las instrucciones que te da alguna persona mayor de tu familia —tu madre o tus suegros— y haces las cosas *a su manera* para evitar que se enfade o te critique?

Por más encantadora que sea tu familia, habrá momentos en que invadirá tu privacidad, te vendrá con salidas extravagantes o te pedirá cosas que un adulto ocupado no puede hacer. Recuerda: del mismo modo que plegarse a las demandas de los amigos no fortalece la relación, adaptarse a tu familia no te convierte en mejor pariente. Pero debido al pasado, al estrecho vínculo y a la tradición, decir «no» parece imposible. Para complicar aún más las cosas, tus familiares suelen conocer tus puntos débiles y, si apelan a alguno de ellos, tu resistencia se evapora.

No eres responsable de la felicidad o del bienestar de tus parientes. Una persona

no puede hacerlo todo en la familia. Sólo con esta idea, tu nivel de estrés ya debería reducirse cuando te encuentres en una situación que pida un «no». En este capítulo, las anécdotas te marcarán el camino a seguir.

## **Trampas de padres y suegros**

Los padres representan el desafío supremo a la hora de marcar límites y decir «no» más a menudo. Quizá tu padre y tu madre, o uno más que el otro, se pasaron media vida enseñándote a ser educado y obediente, a hacer lo que te decían al momento. A lo largo de los años has desarrollado un patrón de respuesta único a las peticiones de tus padres. Pero los tiempos han cambiado. Eres un adulto y tienes tu vida, y quizá tu propia familia.

Ya no tienes que ser aquel niño dócil y complaciente. Serás mucho más feliz cuando logres deshacerte de las molestas e invasivas demandas de tus padres. Sin embargo, los hijos adultos que quieren evitar tensiones y conflictos tienen problemas para darse cuenta de que pueden rechazar las órdenes o las peticiones de sus padres.

Pocos hijos adultos pretenden insultar, herir o ignorar a sus padres. Pero todavía hay situaciones en las que tus padres continúan aconsejando, protegiendo y pensando que saben qué es lo mejor para ti. Quizá crees que, porque tu padre te lo pide, el «sí» es obligatorio, que negarse es inimaginable. Incluso si viven en otra provincia u otro país, a veces parece que los tienes en la puerta de al lado (porque esperan tus «síes»).

No es ningún secreto que muchos de nosotros vivimos sensaciones parecidas con nuestros suegros. La unión de dos familias genera nuevas situaciones que tus suegros quieren investigar. Hasta que entraste en escena, dirigían la familia a su manera: recibían más atención de su hijo o hija, y aunque te adoren (o eso dicen), representas una barrera. Un yerno o una nuera siempre acarrearán una serie de cambios que quizá no aprecian. Ante estas situaciones, tus suegros, como tus padres, pueden perturbar tu vida adulta o complicarla en exceso —si les dejas.

Muchas veces podrás anticipar las situaciones y los problemas con tus padres y tus suegros. En esos casos, visualízate diciéndoles «no» para reforzar tu valentía. Decir «no» cuando te parece necesario, aunque tus padres o suegros no sean siempre intrusivos, te ayudará a consolidar tu independencia y a obligarlos a darse cuenta de que te has *graduado* en una vida que ya no depende ni gira totalmente alrededor de ellos. Después de varios «noes», cambiarán sus expectativas.

Nota: puedes intercambiar *padres* por *suegros* (y viceversa) en numerosas situaciones.

## SITUACIÓN

*«Necesito que vengas a casa para ayudar a tu padre con...»*

Qué está pasando: Tu madre cree que puede decirte qué hacer, y que lo harás. Sabes que si obedeces acabarás enfrascado en veinte tareas más cuando estés allí.

Respuesta: «Me encantaría ayudar, pero no puedo hacer lo que me pides».

Alerta: Ten cuidado de no volver al papel del hijo o hija de diez años, obediente y diligente. Echa una mano cuando puedas, pero asegúrate de que las circunstancias encajan con tus horarios y tu disponibilidad, o te sentirás molesto por lo que te piden tus padres.

## SITUACIÓN

*«¿Cuándo vas a cambiar tu nombre de soltera en las redes sociales?», te pregunta tu nueva suegra la próxima vez que os veis.*

Qué está pasando: Vives en un país donde es costumbre tradicional que las esposas adopten el apellido de sus maridos. Hace tiempo que tienes pensado cambiarte el nombre en los documentos oficiales, pero conservar el antiguo en internet por motivos profesionales. Ya lo has mencionado un par de veces, pero parece claro que no han entendido el mensaje.

Respuesta: «Sabes que quiero a tu hijo y a tu familia, pero cambiarme el nombre resultaría confuso con mis compañeros de trabajo». O bien: «Es importante conservar el mismo nombre en el trabajo».

Alerta: Cambiarte el nombre es una decisión que sólo depende de ti.

## SITUACIÓN

*«¿Reservas el vuelo para tu madre y para mí?», te pregunta tu padre, y te reenvía una oferta que ha recibido en su bandeja de entrada.*

Qué está pasando: Creíste que estabas siendo práctico cuando enseñaste a tus padres a registrarse para recibir alertas de vuelos, pero ellos se lo han tomado como una señal de que eres su agente de viajes.

Respuesta: «Estoy seguro de que mamá y tú sabréis hacerlo. Si te quedas bloqueado

me llamas».

Alerta: Seguir diciendo «sí» a unos padres acostumbrados a que siempre estés ahí para ayudar —ya sea para reservar un vuelo, cerrar una compra online o acudir al rescate— sólo los anima a depender más de ti.

## SITUACIÓN

*«A ver, ¿eso son las cortinas que has escogido? —te dice tu madre hablando por FaceTime. Ha dado un repaso a las ventanas que tienes detrás y no le gustan—. Necesitas unas cortinas de mejor calidad. Pediré unas que vayan bien con el sofá que te regalé.»*

Qué está pasando: Tu madre odia que vivas a miles de kilómetros y te demuestra su afecto decorando tu piso a distancia. Su interés se ha convertido en una intromisión directa. Tienes el armario lleno de trastos que ella te ha enviado y que no son de tu agrado.

Respuesta: «Gracias por ayudar, mamá, pero no quiero unas cortinas nuevas. Las ventanas ya están bien tal como están».

Alerta: Tu madre se siente mejor cuando te compra cosas, pero tú eres el único que tiene que vivir con el desorden que provoca. Suaviza tu respuesta dándole las gracias, pero insiste en que no quieres —y no tienes espacio para— nada más.

## SITUACIÓN

*«Hace tanto que no te veo que casi no me acuerdo de tu cara.»*

Qué está pasando: Ah, manipulación en su forma más pura. El plan está diseñado para que te sientas culpable, sobre todo si llevas un tiempo ignorando a tus padres porque tienes una vida muy ocupada. Por más que exista la posibilidad de que tus padres se sientan igual de decepcionados tanto si entras y sales de su casa a toda prisa como si no te presentas nunca.

Respuesta: «No, os quiero y quiero estar con vosotros. Vamos a poner una fecha».

Alerta: Deja al margen cualquier inclinación a poner excusas. Tienes derecho a una vida que excluya en ciertos momentos a tus padres, suegros y demás familiares.

## SITUACIÓN

*«¡Espero que te quede bien!», te dice tu padre mientras te encasqueta una gorra del Real Madrid en la cabeza.*

Qué está pasando: Eres un ferviente seguidor del Atlético. Tu último deseo es tener esa gorra, pero tampoco quieres ser maleducado y rechazar un regalo. No quieres generar una tensión que podría durar muchos años si das una mala contestación.

Respuesta: «Gracias, pero ya tengo la gorra que voy a llevar». O bien: «Me la pondré si tú te pones la mía del Atlético; aunque me da que por ahí no vas a pasar».

Alerta: Una respuesta pícaro y cortés puede ser el inicio de una apasionada conversación entre dos amantes del fútbol.

## SITUACIÓN

*«¿¿¿ASÍ es como te vistes???»», escribe tu madre en los comentarios de una foto que has colgado en Facebook.*

Qué está pasando: Te pareció inofensivo aceptar su solicitud de amistad, pero las críticas a tu forma de vestir cuando eras una adolescente se han trasladado a tu vida adulta en internet. Tienes miedo de desatar un drama inacabable, pero estás furiosa.

Respuesta: Dile en privado: «Mamá, si escribes comentarios así en Facebook otra vez, tendré que bloquearte. Me haces quedar como si todavía fuera una niña».

Alerta: Tienes permiso para establecer límites en internet. Prepárate para la sorpresa de tus padres, pero es importante enviarles el mensaje de que no vas a permitir que te censuren en público. Analiza si es conveniente que tus padres tengan acceso a tu página de Facebook.

## SITUACIÓN

*«¡Pruébalo! —te dice tu padre mientras te planta una cucharada de estofado delante de los morros—.*

*¡Sé que es tu plato favorito!»*

Qué está pasando aquí: El estofado de papá era tu plato favorito hace muchos años, cuando eras un niño, pero tus padres se olvidan de que ahora eres vegano. Comprendes que intenta conectar contigo, pero te sienta muy mal que ignore las elecciones que has hecho en tu vida.

Respuesta: «Huele delicioso, papá. Pero no puedo. ¿Te acuerdas de que ya no como carne?».

Alerta: Una petición algo violenta puede despertar una respuesta amable. Le dices claramente «no, gracias», mientras rememoras con él los días de estofado en mitad del gélido invierno de hace unos años.

## SITUACIÓN

*«Voy a añadir a la tía Bea y al tío Alfred a la lista de invitados de la boda.»*

Qué está pasando: La tía Bea es la prima tercera de tu madre. No la has visto, ni tampoco a tu tío Alfred, desde que tenías tres años, y te da completamente igual verlos el día de tu boda. Quizá tengas que recordar a tu madre que se trata de tu boda, no de la que querría para ella o de la que sueña para ti. Puede que se enfade y que te recuerde que ellos pagan el banquete, pero aun así no tienes que invitar a personas que apenas conoces a una celebración que en teoría es para ti. ¡No te dejes pisar! Tus padres entenderán el mensaje.

Respuesta: «No. Me doy cuenta de que no quieres herir los sentimientos de nadie, pero queremos que sea una boda bastante íntima. Si invitamos a tía Bea, tendremos que invitar a sus hermanos y a sus hermanas, y a todo el mundo. Nos pasaríamos del número de invitados que hemos acordado».

Alerta: Es posible que te hayas pasado la vida complaciendo a tus padres, pero tienes derecho a confeccionar la lista de invitados de tu boda.

## SITUACIÓN

*Tu marido coge el teléfono y te dice: «Cariño, es tu madre. ¿Puedes hablar?».*

Qué está pasando: Ya has hablado con tu madre por la mañana, y podrías deducir por su mirada que tu marido ya lo sabe. Pero tu madre es tan sensible que se ofenderá si no coges la llamada.

Respuesta: «Dile que la llamaré más tarde».

Alerta: No tienes que estar siempre disponible para tus padres. Lo que tu madre tenga que decirte seguro que puede esperar. Es buena idea establecer unas horas para hablar, y así no tendrás que evitar sus llamadas.

## SITUACIÓN

*«Este año vamos a regalar a los niños un nuevo iPad para las vacaciones», anuncian tus padres o tus suegros.*

Qué está pasando: Los abuelos tienden a ser generosos y, en ocasiones, a serlo demasiado con sus nietos. Estás intentando enseñarles a respetar y entender el valor del dinero. Los regalos extravagantes no te ayudan en nada a conseguir tu objetivo.

Respuesta: «Es una idea increíble, pero mejor esperar uno o dos años. No creo que tengan edad para algo así, y Helena, aunque es la mayor, siempre lo pierde todo».

Alerta: Los abuelos (u otros parientes) bienintencionados pueden desmontar todo lo que has construido tratando de inculcar a tus hijos unos valores que te parecen importantes. Para actuar con diplomacia al rechazar la oferta, demuestra que valoras su propuesta.

## SITUACIÓN

*«¿Te importa si Sandra me acompaña cuando venga de visita el próximo fin de semana?»*

Qué está pasando: Sandra es la mejor amiga de tu madre y su compañera inseparable desde el divorcio de tus padres. Sandra es una persona muy crítica, que toma el control de tu casa desde el momento en que entra por la puerta. Rara vez dices «no» a tu madre y te da miedo empezar ahora, pero no quieres acabar enfadándote por las intromisiones de Sandra.

Respuesta: «No, mamá, prefiero que vengas sola. No hace falta que Sandra venga cuando quedamos. ¡Hagamos un fin de semana de madre e hija!»

Alerta: No tengas miedo de herir los sentimientos de tu madre. Estará encantada de que quieras pasar a solas con ella todo un fin de semana.

## SITUACIÓN

*«¿Qué quieres decir con que no vas a incluir a tu prima en el cortejo nupcial? ¡Crecisteis juntas!»*

Qué está pasando: Claro que crecisteis juntas. Te obligaban a jugar con ella cuando no querías y tenías que hacer todo lo que ella decía. Al margen de las celebraciones familiares, os fuisteis distanciando a medida que os hicisteis mayores. Durante la

adolescencia os tolerabais, pero no teníais ya nada en común. Te sentirías como una hipócrita si estuviera en tu cortejo nupcial, y significaría dejar fuera a un amigo que aprecias de verdad.

Respuesta: «Sé cómo te sientes, mamá, pero no puedo pedirselo. Ya no forma parte de mi vida. Decidimos que sólo queremos a los amigos, y no vamos a cambiar de opinión». De hecho, puedes añadir: «No hay nadie de la familia en el cortejo nupcial, menos el padrino y la dama de honor».

Alerta: Prepárate para incomodar a algún familiar; una situación más fácil de asumir que ver a tu lado a una prima con la que apenas te relacionas cuando vayas camino al altar.

## SITUACIÓN

*«¡Sorpresa! Vuestra luna de miel corre por nuestra cuenta», te escriben tus padres o tus suegros en un correo electrónico, al que adjuntan un enlace a una extravagante isla tropical.*

Qué está pasando: Detectaste una cierta incomodidad por su parte cuando tu pareja y tú apuntasteis a una luna de miel modesta y a buen precio. El correo, con sus tentadoras fotos, es su intento para convencerlos de que cambiéis de planes.

Respuesta: «Gracias, pero tenemos una luna de miel diferente en mente».

Alerta: No te dejes convencer por ofertas magnánimas que podrían condicionar las bases de tu matrimonio y abrir las puertas a que vuestros padres dirijan vuestra nueva vida. Una vez abiertas, resulta difícil volverlas a cerrar.

## SITUACIÓN

*«Tienes que llamar a tu cuñada y hacer las paces antes de que se enfade más todavía», te dice tu padre en un tono acusador.*

Qué está pasando: Tu padre intentará cualquier cosa para que tus hermanos y tú mantengáis una buena relación. Sabe que tu cuñada dicta a tu hermano cómo debe relacionarse con el resto de la familia. Tu padre asume que dijiste o hiciste algo para ofenderla.

Respuesta: «No voy a pedir disculpas por algo que no he hecho. En todo caso, debería llamarme ella a mí. Quizá llame a mi hermano más adelante y hable del tema con él».

Alerta: Cuando eres la persona que siempre da el primer paso para suavizar las

diferencias familiares, probablemente ha llegado el momento de alejarse. Tú no eres el único responsable de la felicidad de la familia. Para mantenerla unida, todos los miembros de la familia deben implicarse.

## SITUACIÓN

*El inevitable tira y afloja empieza cuando tu madre anuncia, como siempre, «que la cena de Nochebuena es a las ocho en punto». No acepta ninguna excusa, y no va a adaptar el horario para acomodar a vuestras parejas y a sus familias.*

Qué está pasando: Lleva rechazando tu oferta de organizar la cena de Nochebuena desde que te casaste. Quieres demostrar a tus padres, amigos y a ti mismo que eres capaz de hacerlo. O quizá quieres sentarte en la cabecera de la mesa, de tu mesa, en esta importante celebración familiar. Quieres sentirte como un adulto en Nochebuena, pero a tu madre no parece importarle cómo te sientes. Ella es obstinada; y a estas alturas no debería sorprenderte.

Respuesta: «No, mamá, este año la Nochebuena es en mi casa a las ocho».

Alerta: Es posible cambiar las tradiciones. Nada está grabado en piedra, salvo los epitafios en las lápidas de los cementerios. Aunque al principio se opongan, al final los padres siempre se adaptan a los deseos de sus hijos adultos (siempre y cuando se los tenga en cuenta).

## SITUACIÓN

*«Tienes que comprar acciones con el dinero que has heredado de tu abuelo. Deja que te ayude a decidirte.»*

Qué está pasando: Tu abuelo te ha dejado una considerable suma de dinero. Sabes muy bien en qué te lo quieres gastar, y no es comprando acciones en bolsa. Te apetece gastarlo en dar la entrada de una casa, comprarte un coche, tomarte unas necesarias vacaciones o renovar el armario.

Respuesta: «No, gracias».

Alerta: Es un dinero caído del cielo que puedes invertir (o derrochar) como quieras, no como tus padres consideren oportuno. Si te acaba sobrando algo, siempre puedes hablar con tu padre para invertirlo, asumiendo que sea lo que quieres.

## SITUACIÓN

*«¡Echa un vistazo a esta oferta!», te escribe tu padre en un correo electrónico, con un enlace a un anuncio de un coche nuevo. Minutos después, llega otro correo: «Aquí tienes otro». Y van a llegar más.*

Qué está pasando: Fuiste capaz de torear los comentarios de tu padre sobre tu castigado coche de segunda mano, pero él sigue creyendo que puede convencerte para que hagas una «compra inteligente» a través de un correo electrónico. Una cosa es ignorar sus llamadas de teléfono, pero esta avalancha de correos electrónicos te está poniendo al límite.

Respuesta: «No, papá, te dije que no estoy en situación de pensar en algo así». Añade que, si quiere hablar contigo de cualquier otro tema, eres todo oídos.

Alerta: Hay padres que no pueden controlar su necesidad de gestionar una parte de las vidas de sus hijos. Haz saber a tu padre que el tema está zanjado, pero sin cortar la comunicación.

## SITUACIÓN

*«¿No puedes ponerlo en el asiento de atrás? Ya es bastante mayor, y sólo son cinco minutos», te dicen tus padres mientras intentas colocar a tu escurridizo hijo de tres años en la sillita del coche.*

Qué está pasando aquí: Tus padres quizá no sean muy conscientes de que las medidas de seguridad y las sillitas infantiles han cambiado radicalmente desde los tiempos en que ellos transportaban bebés en su coche. Una generosa actualización es todo lo que necesitan.

Respuesta: «No, tiene que ir atado. Es la normativa».

Alerta: Independientemente de la capacidad de persuasión de tu padre, cuando se trata de la seguridad de tu hijo, tú eres el responsable.

## SITUACIÓN

*«¿Qué te parece si me llevo los niños a nadar y así tú tienes la tarde para tus cosas?»*

Qué está pasando aquí: Tu corazón da un vuelco ante la oferta de tu madre. Necesitas

un descanso, pero ella es la última persona en el mundo a quien le confiarías a tus hijos cerca del agua. Se distrae con facilidad; ya te la imaginas charlando en bañador con alguien a quien acaba de conocer. Se aleja del agua para responder a una pregunta de su nueva amiga mientras tus queridos hijos chapotean solos en medio de la piscina. Pero ¿quién eres tú para decirle a tus padres que no pueden pasar tiempo con sus nietos?

Respuesta: «Es muy amable de tu parte. ¿Por qué no vamos todos?». O bien: «Gracias, pero hoy no me va bien».

Alerta: No vas a descansar si te preocupas de la peor manera durante el tiempo que tus hijos queden al cuidado de tu madre. Decir «no» vuelve a poner los límites dentro de tu zona de confort.

## SITUACIÓN

*«Le he dicho a Oli que puede ver un episodio antes de acostarse. —Te informa tu padre, que está de visita durante las vacaciones—. ¡Por una hora no pasa nada!»*

Qué está pasando: Te encanta que tu padre sea un abuelo adorable, pero lo que al principio empezó con unos caramelos y helados se ha transformado en un absoluto desprecio por las normas que intentas imponer en tu casa.

Respuesta: «Sé que quieres lo mejor para Oli, pero no puedes pasar por alto mi rol como padre. Por favor, no vuelvas a darle permiso sin antes consultarme».

Alerta: No es raro chocar con los padres o los suegros al hablar de la educación de los hijos. Es muy probable que os inculcaran valores muy diferentes cuando erais niños. Los abuelos crean conexiones muy importantes en la familia, pero de vez en cuando hay que recordarles que deben respetar tus reglas.

## SITUACIÓN

*«¿Dónde está el gorrito que regalamos a Álvaro por su cumpleaños? —comenta tu padre en una foto de tu bebé que acabas de colgar online—. ¡Tiene cara de estar pasando frío! —Más tarde te dice en un mensaje—: ¿Nos mandas una foto del pequeño con su regalo?»*

Qué está pasando: Con las redes sociales, es facilísimo compartir las vidas de tus hijos con los familiares que viven lejos, pero también se han convertido en un espacio donde abundan los comentarios puntillosos y las críticas indeseadas. Resulta difícil imaginar el tono con que tu padre ha escrito ese comentario, pero al instante te sientes

como si hubieras cometido un gran error por no colgar una foto de tu hijo con el gorrito.

Respuesta: «Prometido. ¡A Álvaro le encanta su gorrito! Lo verás tú mismo durante las vacaciones».

Alerta: La distancia puede ser un problema para las familias que mantienen vínculos emocionales muy estrechos, y tu padre podría sentir que se está quedando al margen. No hace falta que dejes todo lo que estás haciendo para buscar el gorrito y montar una sesión fotográfica improvisada; tu firme promesa debería disipar el miedo de tu padre a perderse la infancia de su nieto.

## SITUACIÓN

*«No vas a permitir que se corte el pelo de esa forma, ¿verdad? —te pregunta tu madre después de que tu hija adolescente anuncie que va a raparse la cabeza—. No puedo creer que vayas a dejar que haga algo así.»*

Qué está pasando: Tu madre nunca te hubiera dado permiso para hacer un cambio de aspecto tan radical —los *piercings*, los cortes de pelo atrevidos y los tatuajes estaban prohibidos—. Pero tu forma de educar a tus hijos es muy diferente, y el pelo rapado sólo es una excusa para que tu madre te critique por las decisiones que tomas.

Respuesta: «Como padres, hemos tomado la decisión consciente de darle permiso. Ya veo que crees que nos estamos equivocando».

Alerta: Aceptar la desaprobación de tus padres suele ser suficiente para cambiar de tema.

## SITUACIÓN

*«¿Qué significa que no vienes a casa por Semana Santa? Es ridículo. Te adelanto el dinero de los billetes», te dice tu madre por correo electrónico.*

Qué está pasando: Le has explicado que vas corto de dinero y que ya estás trabajando para darle la vuelta a la situación. Desde que tu madre ha descubierto cómo enviar dinero desde su móvil, piensa que puede traerte de vuelta a casa adelantándote el billete. Si aceptas, te sentirás culpable por el gasto y te verás en la obligación de hacer las tareas domésticas y cocinar durante la mayor parte del tiempo que pases en su casa.

Respuesta: «Me encantaría pasar la Semana Santa con todo el mundo. Sé que estás disgustada y que quieres ayudar, pero necesito arreglar mi situación financiera por mí

mismo. Por favor, no me vuelvas a pagar el billete».

Alerta: Los padres tienen dificultades para aceptar los cambios. Recordárselos no es nunca algo personal, y para ti es más importante ser independiente económicamente que sumarte a las tradiciones familiares por Semana Santa.

## SITUACIÓN

*«No es posible que quieras adoptar. ¿Es que no quieres darnos nietos biológicos?»*

Qué está pasando: Tus padres o tus suegros no pueden comprender la idea de tener nietos que no compartan sus ojos o la condición física de tu tío. Tener hijos de manera natural no es una opción, a no ser que empieces un nuevo y costoso tratamiento de fertilidad, que tus padres se han ofrecido a costear. No entienden los costes emocionales de la fertilización in vitro. Has tomado la decisión en firme de adoptar.

Respuesta: «Nuestros hijos os querrán pase lo que pase. Por favor, dadnos vuestro apoyo».

Alerta: La adopción no es un plan B. Los niños que crecen en un buen entorno con sus padres adoptivos crean relaciones emocionales muy profundas con sus familiares.

## SITUACIÓN

*Tus padres te llaman para decirte: «Estamos preocupados por la forma en que gestionas tus inversiones. Si nos das tus datos de acceso, podemos echarle un vistazo a tu cuenta y ayudarte a ponerlo todo en orden».*

Qué está pasando: Sí, es muy cómodo poder echar un vistazo a tu situación financiera por internet, pero no, eso no significa que unos padres inquietos puedan revisarla de arriba abajo. Están dejando que su tendencia a controlarte, que llegó a su apogeo durante tu adolescencia, saque lo mejor de ellos.

Respuesta: «No, soy perfectamente capaz de gestionar mi dinero. Acudiré a vosotros si tengo alguna duda o preocupación».

Alerta: Varios estudios muestran que los jóvenes estadounidenses gestionan su dinero de una forma muy distinta a la de sus padres, desde las cuentas de ahorro hasta las tarjetas de crédito. Si no quieres que tus padres tomen el control, tienes derecho a rechazar sus consejos —y sin necesidad de explicaciones.

## SITUACIÓN

*«¿No crees que Mika debería pasar más tiempo buscando trabajo?», te pregunta tu suegro.*

Qué está pasando: Mika es tu cuñada, y no quieres que te metan en medio de un conflicto padre-madre-hija. Di que sí, y te buscarás problemas.

Respuesta: «No sé qué opinar.» O bien: «No lo sé.» «No he pensado en el tema.»

Alerta: Corres el riesgo de que tu suegro repita tus mismas palabras a tu cuñada, que se sentirá disgustada contigo por escoger un bando. En las familias, las alianzas cambian en un instante. Ten cuidado.

## SITUACIÓN

*«¿Qué quieres que traiga para la cena del viernes?», te pregunta tu madre o tu suegra.*

Qué está pasando: Desde que tenéis niños, los cinco cenáis juntos los viernes. Ahora los niños ya son mayores y participan en actividades programadas.

Respuesta: «Nada. Tenemos que ir terminando con las cenas de los viernes. Necesitamos y queremos pasar más tiempo solos, con los niños. Nos vamos a ver un montón en otras ocasiones, no te preocupes».

Alerta: Tú eliges el tiempo a solas con tu familia. Tu madre o tu suegra se sentirán un poco abandonadas al principio, pero no tienen más opción que adaptarse. El día que anuncies el cambio, suaviza el golpe invitándolas a una de las actividades de los niños de la semana que viene.

## SITUACIÓN

*«Te suplico que invites a tu hermana y a Montxo.»*

Qué está pasando: Un familiar intenta organizar la relación con uno de tus hermanos. Tu hermana y su pareja son bastante desconsiderados y van a la suya: llegan tan tarde que la cena se queda fría o te retrasan si tienes una cita, y nunca se disculpan. Si tus padres te lo suplican, ya saben que toleras la actitud egoísta de tu hermana y tu cuñado desde hace mucho tiempo. Tus padres intentan mantener la unidad familiar.

Respuesta: «No voy a pasar por eso otra vez».

Alerta: Ya basta de ser el *buen* hermano. No tienes que recibir insultantes indirectas

para calmar o contentar a un pariente. Excluir a los ofensores puede hacerles abrir los ojos y que entiendan que ya no pueden actuar como si no tuvieras sentimientos. Puede que sea difícil al principio, pero la incomodidad irá desapareciendo con el tiempo.

## **Conflictos entre hermanos**

Las relaciones entre hermanos incluyen un montón de dinámicas diferentes. Hay hermanos que crecen juntos, unidos por una verdadera amistad. Otros se cuidan o se protegen entre sí, y toda esta *atención* se traslada a la vida adulta. Otros se sienten culpables como adultos por no haber mantenido una buena relación de niños.

Independientemente de la naturaleza de tu relación, los años de la infancia condicionan cómo respondéis los unos a los otros como adultos, muchas veces a partir de patrones establecidos desde hace décadas.

Tanto si los motivos que hay detrás de una petición concreta son buenos —por ejemplo que quieren lo mejor para ti— como si nacen del egoísmo o del autoritarismo, tu forma de responder puede tener unas consecuencias significativas en tu vida y en los sentimientos que los hermanos tenéis los unos por los otros.

## **SITUACIÓN**

*«Tenemos noche de chicas con mamá el viernes.  
Vendrás con nosotras, ¿no?»*

Qué está pasando: Habéis conservado la tradición de cenar e ir al cine con otras personas de la familia durante la mayor parte de tu vida adulta, y esas veladas son insoportables. Tus hermanas están encantadas de recordarte todo lo que haces mal en tu vida social, en tu trabajo y a la hora de maquillarte. Les has dicho que te molesta, pero su comportamiento no ha cambiado. No quieres ser la persona que pone fin a la tradición, y cada año piensas que esta vez será diferente. Asúmelo: no lo será.

Respuesta: «No podré ir». No tienes que poner excusas ni dar explicaciones, porque ya eres mayorcita.

Alerta: Tus hermanos (o tus padres) no van a dejar de criticarte sólo porque así lo deseas. Existe la posibilidad de que lleven tanto tiempo actuando así que no sean capaces de parar.

## SITUACIÓN

*Un correo grupal de tu hermana: «Plan para la fiesta de cumpleaños de papá». Aunque habéis hablado brevemente de planear algo juntos, tu hermana ha decidido que ella es la que manda. Entre otras tareas te ha asignado diseñar las invitaciones, encontrar un servicio de catering y preparar el pastel favorito de papá.*

Qué está pasando: Tu hermana siempre ha sido muy mandona. Tienes que reconocer que es buena dirigiendo a los demás y, en el pasado, te has adaptado a sus deseos. Pero, después de su correo, ahora no quieres ni pensar en una fiesta que hasta hace poco estabas deseando.

Respuesta: «No estoy de acuerdo con este plan. Hablemos en persona de hacer algo distinto». O bien: «¿A qué hora va bien que te llame?».

Alerta: A veces los hermanos no se dan cuenta de que tanta decisión puede resultar irritante. Sacar la conversación del ámbito del correo electrónico es la mejor forma de que tu hermana preste atención a tus deseos en el momento de contribuir a la fiesta.

## SITUACIÓN

*«El parto está previsto para finales de julio. ¿Te quedarás con los niños mientras estoy en el hospital?», te pregunta de nuevo tu hermana.*

Qué está pasando: Cuidar de los niños mayores es lo que hacéis en vuestra familia cuando llega un recién nacido. Te sientes en la obligación, pero tus responsabilidades han cambiado desde el último nacimiento: tienes un trabajo, o tus hijos son mayores y hay que llevarlos a actividades extraescolares, o tienes que ocuparte de otro familiar enfermo. O no quieres.

Respuesta: «Sé que me quedé con Lina cuando nació David, pero ahora me resulta imposible hacer lo mismo».

Alerta: Incluso en los grandes momentos de la vida, date permiso para decir «no», sobre todo si has colaborado antes, en otras ocasiones. No siempre tienes que ser tú.

## SITUACIÓN

*«Tu niño es el más guapo —te dice tu hermana en cuanto llega al hospital horas después de que hayas dado a luz—. ¡Hora de ese selfi con la tía Estefanía!».*

Qué está pasando: Tu hermana intenta organizar el debut en internet de tu primogénito desde el primer día que lo vio en el hospital. Quiere publicarlo todo y espera que al final te rindas. Pero has decidido que no quieres colgar fotos de tu niño en internet.

Respuesta: «Sigo diciendo que no. Ya habrá tiempo para fotos en el futuro».

Alerta: Tu hermana puede creer que estás siendo ridícula por no querer que las fotos de tu hijo salgan en las redes sociales. Alégrate de que esté tan entusiasmada por ser tía, pero no cambies de opinión porque cuestione tu decisión.

## SITUACIÓN

*«Hace meses que murió la abuela. ¿Repartirás sus cosas como mejor te parezca y nos envías lo que sea? Queremos tener algo que nos la recuerde.»*

Qué está pasando: Eres la persona que vive más cerca, así que te han elegido para recoger las cosas de tu abuela y repartirlas entre los hermanos. Ya te imaginas las discusiones de tus hermanos para decidir quién se queda la vajilla y las joyas de la abuela. Dicen que les da igual, pero no es cierto. Al fin y al cabo, ponerse de acuerdo entre todos sería mucho más complicado que insistir en que te niegas a hacerlo.

Respuesta: Ahórrate las decepciones y las discusiones diciendo algo parecido a: «No recogeré las cosas de la abuela yo sola. Uno de vosotros tiene que venir hasta aquí y lo haremos juntos».

Alerta: Que no te embauquen con una tarea que, por regla general, genera tensiones y conflictos innecesarios en las familias. No importa cómo realices el reparto; siempre hay alguien que se siente engañado cuando la adjudicación se realiza de forma unilateral.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes ayudar a papá y mamá a recoger el sótano el sábado? Mis hijos tienen partido de fútbol (baloncesto, tenis, balonmano, etcétera)», te dice tu hermana.*

Qué está pasando: Tu hermana, la de las «excusas», vuelve a hacer eso que se le da tan bien. Si no recurre a los niños para librarse, tendrá una despedida de soltera o una boda, un invitado en casa o un proyecto que no puede esperar más.

Respuesta: «No, no puedo ir el sábado. ¿Qué te parece si vamos los dos el domingo?».

Alerta: Responder a una pregunta con otra pregunta deja a la gente desarmada, sin

una excusa. Como sabes que tarde o temprano acabarás ayudando a tus padres, cambiar el día puede pillar a tu hermana.

## SITUACIÓN

*«¿Me ayudas a terminar la cubierta este fin de semana?», te pregunta tu hermano.*

Qué está pasando: Le echaste una mano cuando empezó a construir la cubierta. Después del primer día de trabajo físico, te dolía todo el cuerpo. Tu hermano, que es un manitas, te persigue por no haber vuelto a ayudarlo.

Respuesta: «Está claro que la carpintería no es lo mío. Papá podrá hacerlo mucho mejor. Yo traigo las cervezas para celebrarlo cuando hayáis terminado».

Alerta: No deberías sentir que estás *en problemas* por rehusar una propuesta que va más allá de tus capacidades o de tu nivel de energía.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes revisar mi currículum?»*

Qué está pasando: Quieres mucho a tu hermana pequeña, pero empiezas a tener la sensación de que te trata como si fueras su secretaria. En el pasado no te importaba —la ayudabas con los deberes, ponías orden en su vida sentimental y hasta le compraste los muebles para su piso nuevo—, pero lleva un tiempo acudiendo a ti por cosas que podría hacer ella misma.

Respuesta: «Le daré un repaso después de que lo revises y lo corrijas».

Alerta: El intercambio de favores entre hermanos, si se vuelve excesivo, puede convertirse en dependencia. Échale una mano para evitar que cometa un error garrafal, pero da un paso atrás para fomentar su autosuficiencia.

## SITUACIÓN

*«No me gusta tener que pedírtelo otra vez, pero ¿podrías enviar el talón por la reparación del techo de mamá?»*

Qué está pasando: Uno de tus hermanos te llama para que pagues a tus padres la factura de la reparación del tejado, del coche nuevo, de los billetes de avión o del

regalo de las vacaciones. En la cabeza de tu hermano, tú eres el pariente rico, una inacabable montaña de dinero; el banco privado de la familia.

Respuesta: «Todos tenemos que poner una parte». O bien: «No puedo ocuparme de toda la factura. Sólo puedo pagar la mitad» (si es cierto); «Ahora mismo voy corto de fondos» (si es cierto); «O tengo el dinero invertido» (si es cierto).

Alerta: Cierra la puerta a las aportaciones por anticipado e insiste en que deberíais dividir los gastos o llegar a una solución justa para todos. Muchas veces un «no» es la única forma de conseguirlo. Cuando tienes la sensación de que tus familiares quieren a tu dinero más de lo que te quieren a ti, ha llegado el momento de dejar de ayudarles.

## SITUACIÓN

*Tu hermano te llama: «No puedo pagar el alquiler este mes y al mismo tiempo cubrir todos los gastos de la tarjeta. ¿Puedes ayudarme? La última vez, prometido».*

Qué está pasando: Tu hermano y tú tratáis de arreglar vuestra tortuosa relación, pero su llamada lo hace muy difícil. ¿Sientes la inclinación de decir «sí» para arreglar las cosas o para aplacar tu culpa por no haberle ayudado más en el pasado? ¿Qué impacto tendrá el préstamo en tu situación financiera? ¿Tendrás que apretarte el cinturón para pagar tus propias facturas? ¿Tendrás que sacrificar una cena o una escapada de fin de semana que tenías planeada? ¿Vas a volver a la casilla de salida, a pelearos como críos?

Respuesta: «Lo siento, pero esta vez no puedo».

Alerta: Decir «sí» y sentir que se aprovechan de ti podría dañar aún más una relación muy frágil. Cuando accedas a prestarle dinero, plantéate que quizá estás permitiendo que tu hermano se lo gaste indiscriminadamente.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes dejarme 3.000 euros? —lee en un mensaje de tu hermana—. Estoy DESESPERADA.»*

Qué está pasando: La última vez que tu hermana te pidió un favor sólo quería que le prestaras tus apuntes del instituto. Sin saber más detalles, el mensaje resulta chocante y te deja seriamente preocupado.

Respuesta: «Tenemos que hablar de la situación».

Alerta: La crisis de un hermano puede sentirse como propia. Respira hondo y descubre lo que está pasando, para que puedas ayudarla en todo lo posible, no sólo

con el dinero.

## SITUACIÓN

*Tu hermana quiere saber si llamarás a papá para convencerle de que cambie de idea y venga a la cena con toda la familia.*

Qué está pasando: Tu padre y tu cuñado han tenido una discusión muy desagradable; una batalla de gritos, de hecho. Vas a acabar involucrado en una disputa que no tiene nada que ver contigo.

Respuesta: «No voy a actuar de intermediario».

Alerta: Aléjate todo lo que puedas de las disputas familiares que no tienen nada que ver contigo; ya habrá otras que sí. Las personas que intentan poner paz rara vez reciben alguna recompensa.

## SITUACIÓN

*Tu hermano comenta una foto que has colgado, un inofensivo selfi en el gimnasio: «¡Uaaala! ¿Qué le ha pasado a “Dumbo”?», y así resucita el apodo que te ponían en el colegio.*

Qué está pasando: Él era de constitución delgada, mientras que tú siempre tenías que vigilar el peso. El recuerdo de los comentarios groseros de tu hermano vuelve con fuerza. Incluso si ahora os lleváis bien como adultos, llámale la atención sobre el tema.

Respuesta: Envíale un mensaje privado: «Parece que no te das cuenta de lo difícil que era soportar tus bromas cuando éramos niños. Y tampoco me hacen gracia a día de hoy».

Alerta: Esconder los comentarios ofensivos bajo la alfombra o dejar que pasen desapercibidos no va a ponerles fin.

## SITUACIÓN

*Tu hermano organiza un viaje familiar cada año y se enfada si no sigues sus instrucciones de inmediato. Te llama cada día para recordártelo: «Tienes que comprar los billetes de avión antes de que los precios se disparen».*

Qué está pasando: Tu hermano se molesta porque tú prefieres tener el dinero en mano antes de comprar nada, incluso si existe el riesgo de que el precio suba. No quieres que el gasto se acumule este mes en tu tarjeta de crédito.

Respuesta: «No te preocupes. Estaremos ahí. Los niños tienen muchas ganas de veros.»

Alerta: Sabes que tu hermano tiene buenas intenciones, pero también sabes que es un obseso del control. Su incomodidad es su problema, no el tuyo.

## SITUACIÓN

*La pregunta del día de tu hermana: «¿Alguna idea nueva para que pueda recuperar a Paco?».*

Qué está pasando: Cada día tiene una pregunta o un problema diferente: los niños no hacen los deberes, no encuentra la forma de llevarlos a dos actividades extraescolares distintas al mismo tiempo, necesita un trabajo, la receta no le sale tan bien como a ti... Cree que es la única que tiene problemas, la única que tiene demasiadas cosas que hacer. Depende de ti para lidiar con las consecuencias, para que escuches todas sus desgracias. Siempre le ocurre algo malo en la vida y tú siempre has acudido al rescate, pero ya llevas demasiados años tratando de arreglar sus problemas.

Respuesta: «No, hoy tengo mis propias crisis».

Alerta: Reduce el tiempo que dedicas a esos hermanos que necesitan cuidados constantes, con el objetivo de que te queden reservas emocionales para tus propios problemas. Con algunos familiares, no importa lo que hagas; nunca es suficiente.

## ¡Esos otros parientes!

En tu familia, la fama de persona diligente te precede. Te ven como ese pariente fiel que soluciona los problemas. Compras los regalos, envías las flores, vas de visita al hospital, resuelves problemas informáticos, acompañas a tu tía abuela al súper y te encargas de las emergencias. Tus familiares han asumido que te ocuparás de todo lo que resulte necesario. Tal vez te has convencido a ti mismo de que, si no te ocupas de las cosas, nadie se encarga de hacerlas. ¿Crees que eres el único adulto de la familia en quien se puede confiar? El problema es que tu familia tiene la misma percepción.

A veces parece que haya que ser más amable con esos parientes con quienes apenas mantienes relación que con tus propios padres, suegros o hermanos. Cuando *esos otros parientes* son especialmente insistentes, quizá te sientes menos cómodo

rechazando sus peticiones: sobre todo cuando, a primera vista, parecen solicitudes aisladas.

Los padres y los hermanos suelen ser las fuentes de amor incondicional, incluso después de que hayas cambiado una tradición familiar o de negarte a hacerles un favor. Con primos, cuñados y tíos, en cambio, mantener una relación saludable puede resultar mucho más complejo. Cuando suene la alarma y te sientas culpable, ten mucho cuidado. Si siempre accedes a las peticiones de tus familiares, al final podrías sentir que se aprovechan de ti. Es factible llevarse bien con toda la familia al mismo tiempo que dices «no» a «esos otros parientes».

## SITUACIÓN

*«Mi hija necesita un pianista de última hora para su concierto de oboe. Nos ayudarás, ¿verdad?», te pregunta tu tía.*

Qué está pasando: Recuerdas muy bien el estrés que siente un músico joven en la víspera de un concierto. Tu tía sabe que eres un pianista bastante decente, y confía en que tocarás para tu prima. Tendrás que encontrar tiempo para aprenderte la partitura y tocar juntos.

Respuesta: «No, no soy la persona más adecuada. Estoy seguro de que podrás encontrar a un músico profesional».

Alerta: Di «sí» y te verás atrapado en una actividad que te quitará mucho tiempo y que, en realidad, no quieres hacer.

## SITUACIÓN

*El tío Vicente pregunta: «Vamos a Eurodisney, invito yo. ¿Cojo los billetes para las vacaciones de Semana Santa de los niños o para el verano?».*

Qué está pasando: Tu tío está intentando comprar tu amor y tu lealtad. El regalo parece irresistible, pero, si lo aceptas, tendrás que devolvérselo de muchas otras formas. Para empezar, cada vez que os reunáis tendrás que hacerte el simpático con él, con su mujer cabeza hueca y con sus insufribles niños. Te dictará las atracciones a las que hay que subir y las vistas que hay que fotografiar, y todo mientras te recuerda que es un tipo sensacional.

Respuesta: «No, gracias, tío, nos reservamos Eurodisney para cuando los niños sean más mayores».

Alerta: Estarás en deuda con el tío Vicente, y obligado a sufrir sus aires de superioridad durante muchos más años de los que eres capaz de imaginar. Antes de aceptar, decide si el viaje compensa todas las situaciones denigrantes que vas a tener que soportar.

## SITUACIÓN

*«No deberías venir con Hugo. Sé que estáis juntos, pero la abuela pondría el grito en el cielo», te dice tu tía o prima favorita con cierto pesimismo antes de una gran fiesta. «Ya sabes como es; es incapaz de entender todo eso del LGBT.»*

Qué está pasando: Siempre has sido uno de los nietos favoritos de tu abuela, pero desde que saliste del armario se ha negado a hablar contigo del tema.

Respuesta: «Si no puedo traer a Hugo, este año no vendré a la fiesta. Es la persona de la que estoy enamorado, y la abuela tendrá que aceptar que soy gay».

Alerta: En algunas familias, todo el mundo cede ante un pariente que cree tener derecho a que sus deseos se hagan realidad. Las personas más complacientes de tu familia han adoptado la costumbre de dejarse arrastrar por sus deseos. Pero tú no tienes que aceptar.

## SITUACIÓN

*La tía Julia está a punto de contarte que ha perdido peso. «Cariño, tengo que hablarte de una nueva dieta maravillosa para perder peso.»*

Qué está pasando: Después de probar docenas de dietas diferentes, no te apetece sentarte con la tía Julia en la próxima celebración familiar para insistir sobre el tema. Con su nueva y esbelta figura, te hará sentir fatal (aún no tienes asumido que te sobran unos kilos) y, lo que es aún peor, te intentará convencer de que pruebes su nueva dieta.

Respuesta: «Tía Julia, tienes un aspecto estupendo, pero hoy no vamos a hablar de dietas».

Alerta: Evita esos temas que te hacen sentir mal y decláralos terreno vedado.

## SITUACIÓN

*«¿Qué ha pasado con el chico que trajiste a la fiesta*

*el año pasado? Me gustaba», te dice tu tío delante  
de tu nuevo novio.*

Qué está pasando: Tomarse el pelo mutuamente es *típico de la familia*, pero tu tío no tiene filtros y cree que su pregunta es graciosa e inofensiva. Tú te sientes avergonzada e incómoda.

Respuesta: «No creo que haga gracia, tío Isma». Frunce el ceño, dale una palmadita en el hombro y charla con el resto de los invitados.

Alerta: El lenguaje directo es la mejor forma de ignorar a un familiar poco sensible. Te sentirás aún peor si no le haces saber que se ha pasado de la raya.

## SITUACIÓN

*Tu primo segundo te envía un correo electrónico o un mensaje por Facebook: «Eres profesor de inglés... ¿Sonia puede enviarte el ensayo que ha escrito para la universidad? Tiene que presentarlo mañana o si no perderá la oportunidad de recibir la beca. Te lo mando ahora mismo».*

Qué está pasando: Sabes que tu primo y su hija deben estar bastante desesperados. También sabes que les iría muy bien el dinero de la beca. Tienes que corregir sesenta exámenes antes del final del semestre, que es el próximo lunes. Podrían habértelo pedido antes. ¿Te verán como un egoísta si les dices «no»?

Respuesta: «Estoy muy liado. ¿En el colegio no hay un profesor o un orientador que pueda repasar el ensayo mañana por la mañana?».

Alerta: Su pánico no es el tuyo. Si así lo deseas, ofrécete para revisar su próximo trabajo, pero estipula con cuánta antelación deben avisarte para poder encargarte del tema.

## SITUACIÓN

*«En la fiesta, las chicas y tú os ocuparéis de la cena, como siempre, ¿verdad?», te recuerda tu tío por teléfono.*

Qué está pasando: Cada año siempre pasa lo mismo: las mujeres cocinan mientras los hombres juegan al fútbol en el jardín. Siempre has querido ir con los hombres.

Respuesta: «En realidad voy a ponerme la camiseta y patearte el trasero en el campo, tío Carlos».

Alerta: Mantén el comentario dentro de la cordialidad, pero deja muy claro que no te

van a obligar a hacer un trabajo concreto sólo por ser mujer. Quizá sirvas de inspiración al resto de las mujeres de la familia para que hagan lo mismo, o empujes a los hombres de la casa para que se ocupen de la cocina.

## SITUACIÓN

*Tu tía abuela te llama minutos después de descubrir que el sacerdote, un amigo tuyo, no podrá officiar el día de tu boda. «Ya lo sabes, el cuñado de tu primo es cura y puede sustituirle —te comenta—. Tengo aquí su número, hago una llamada y tema resuelto.»*

Qué está pasando: Tienes serios problemas con la organización de la boda, pero odias la posibilidad de que te case una persona que no conoces de nada.

Respuesta: «Gracias, aprecio mucho tu llamada, pero no. Me pondré en contacto contigo si no encontramos a nadie».

Alerta: Las personas que demuestran sus mejores intenciones no piensan en tus gustos o en las soluciones que ya has ideado para resolver los problemas... Y muchas veces ni siquiera te piden tu opinión. Quieren ser el *héroe*.

## SITUACIÓN

*La madre de tu prima ha fallecido y quiere comprarte una de las tumbas que tienes reservadas. «No tenemos tumba para mamá. ¿Sería posible?», te pregunta.*

Qué está pasando: Tú también estás muy afectado por la muerte de tu tía, pero, con el tiempo, esta inesperada petición acabará representando un gran problema. Las tumbas de la familia están designadas para que tu madre y tú podáis descansar cerca de tu padre.

Respuesta: «No, nuestra familia acordó hace años que una sería para mi madre y la otra para mí. Pero si quieres te ayudo a encontrar otra opción en el mismo cementerio».

Alerta: Un momento tan difícil parece la situación perfecta para ceder ante una petición urgente, pero no siempre es la decisión más prudente.

## SITUACIÓN

*«Gracias por encargarte del funeral. Necesito 2.500 euros para la fianza del piso»,*

*te escribe en un mensaje el novio de tu difunta hermana. «Y dinero para pagar la mudanza», añade un instante después.*

Qué está pasando: Sólo han pasado unas semanas desde la muerte de tu hermana, y tu familia todavía se encuentra en estado de *shock*. Su novio de toda la vida, con el que vivía desde hace muchos años, no tiene dinero suficiente y acude a ti, aunque nunca habéis mantenido una relación cercana. Comprendes que está muy afectado por tener que abandonar el piso que compartían. Todavía no sabes cuánto dinero tenía tu hermana o dónde podría estar.

Respuesta: «No tengo el dinero para poder ayudarte».

Alerta: Cuando alguien muere, a veces parece que la gente surja de la nada para llevarse una parte de la herencia, si es que existe. Con razón o sin ella, esas personas creen que merecen una parte del dinero y que tú eres la persona que aprueba sus deseos. Es una situación muy desafortunada, pero no tienes la responsabilidad de convertirte en el colchón financiero de nadie.

## SITUACIÓN

*«Vas a votar a [escribe aquí el nombre del partido] el domingo, ¿verdad?», te comenta un primo segundo en tu muro de Facebook, después de asumir que compartís la misma ideología.*

Qué está pasando: Tras estrechar tu relación con un familiar, has descubierto que su actividad política en las redes sociales es muy superior a la tuya. No te incomoda ver sus opiniones a diario en tu muro, pero no compartes en absoluto su ideología y no quieres acabar en medio de un debate público.

Respuesta: Ninguna.

Alerta: En las redes sociales, siempre puedes irte en silencio. Si dices algo que contradiga a tu primo, quedarás expuesto a las críticas de los demás. A no ser que un familiar se plante en la puerta de tu casa haciendo campaña y repartiendo folletos de un partido concreto, es mucho mejor dejar que pasen las elecciones.

## SITUACIÓN

*Tu sobrina acude a ti. «¿Podrías hablar con mamá? —te pregunta—. Es muy estricta. No me deja salir con Toni. ¿Puedes decirle que me debería dejar? Si se lo dices tú, igual cambia de opinión.»*

Qué está pasando: Valoras mucho que los miembros de tu familia te vean como la persona que puede darles un poco de orientación, y te consideras un buen líder. Pero ¿decir «sí» creará fricciones con tu cuñada? ¿Tu sobrina se está aprovechando de tu habitual predisposición a ponerte de su lado?

Respuesta: «Me encantaría ayudarte, cielo, pero ese tema se me escapa. Estoy aquí si te apetece hablar y desahogarte».

Alerta: Quizá te sientas especial por ser la persona de la familia a quien todos piden consejo, pero no siempre es conveniente responder.

## SITUACIÓN

*Sabías que acabaría pasando. En el instante en que tu mujer cuelga una foto de los niños disfrutando de su nuevo trampolín, recibes un mensaje de tu primo, que vive en el barrio: «Parece que te has montado tu propio parque de atracciones en casa. ¿Podemos venir con los niños?».*

Qué está pasando: Tal y como ocurrió cuando montaste el parque infantil, la barbacoa y el cine en casa, tu familia cree que tu casa también es la suya. En los primeros tiempos, te gustaba que todos se pasaran por tu casa, pero ahora empiezas a tener la sensación de que eres el parque de atracciones de toda la familia.

Respuesta: «Necesitamos un día para nosotros. Escojamos una tarde para vernos pronto. ¡Y podéis traer esas croquetas, que a los niños les encantan!».

Alerta: Para evitar tensiones familiares, piensa en una fórmula educada que plantee un «no» rotundo. Sugerir a tus parientes que traigan algo a cambio les envía el mensaje de que tiene que haber más equilibrio.

## SITUACIÓN

*«Organicemos juntas un “baby shower” para Bruna.»*

Qué está pasando aquí: Querías organizar por tu cuenta la fiesta para tu prima Bruna. Es más una hermana que una prima. Te parece que organizar una fiesta entre todos desvirtúa tu papel como su mejor amiga y no transmite a Bruna lo importante que ella es para ti. Rechazar la propuesta de un pariente puede desatar una verdadera reacción en cadena dentro de la familia; o puede que no. Y, con todo el entusiasmo por el recién nacido, lo más seguro es que tu decisión se vuelva insignificante.

Respuesta: «No, quiero hacerlo por mi cuenta, de verdad. Llevo pensando en ello desde que Bruna se casó. Es algo que tengo que hacer. Espero que lo comprendas».

Alerta: Una vez que dejes claro lo importante que es para ti organizar el gran acontecimiento, haz lo que te parezca. Los demás también pueden montar sus propios *baby showers* si se sienten tan inclinados a hacerlo como tú.

## SITUACIÓN

*«Pero ¿qué me estás diciendo? ¿No vas a la inauguración de la exposición de Jose? Lleva años trabajando para exponer sus fotos, ¿y no vas a estar ahí para apoyarla? Pero ¿qué clase de persona eres?»*

Qué está pasando: Un miembro de tu familia te estás incordiando porque se niega a aceptar tu «no». Tus motivos pueden ir desde que ya tienes algo programado a que Jose y sus fotos te dan completamente igual, pero mejor no decirlo en voz alta y provocar una guerra de gritos. Conserva la calma para evitar que la situación se complique hasta el punto de decir algo de lo que quizá te arrepientas.

Respuesta: «Me es imposible, y no hay otra opción. Pasaré otro día por la galería para ver las fotos». (Si es cierto.)

Alerta: Cuando te presionan para que des tu brazo a torcer, recuérdate el «no voy a ceder, no voy a ceder» para defender tu negativa.

## SITUACIÓN

*Abres el regalo de Navidad de tus tíos y te quedas de piedra. Es un vestido de bautizo, que evidentemente está pensado para tu pequeña. «Le irá bien si la bautizas pronto», te dice tu tía con una sonrisa.*

Qué está pasando: Tu pareja y tú no queréis educar a vuestros hijos en la religión que os enseñaron. Seríais los primeros miembros de la familia en hacer algo así, por lo que aún resulta más chocante para todos tus parientes.

Respuesta: «Sois muy amables, pero no, no vamos a necesitar un vestido como ése. No tenemos previsto bautizarla».

Alerta: Seguro que no es la primera vez que oyes objeciones a tu elección, pero defender un «no» rotundo es la única vía que conduce a la aceptación o a la tolerancia cuando una opción religiosa difiere de las creencias familiares.

## SITUACIÓN

*«No sé cómo acceder a la nube. —Te dice tu tío abuelo en una reunión familiar—. No estoy tan a la última como vosotros, la gente joven. ¿Puedes enseñarme?»*

Qué está pasando: Tu tío abuelo cree que con sus halagos puede convencerte, y que le ayudes con una tarea para la que no tienes tiempo, interés ni energía. De hecho, apenas sabes cómo hacerlo sin ayuda.

Respuesta: «Busca en internet un tutorial que te lo explique paso a paso. Son fáciles de seguir y te explicarán el proceso mejor que yo.»

Alerta: Formar parte de una generación que conoce mejor ciertos conceptos tecnológicos no significa que tengas el deber de enseñarlos.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes comprar un regalo para la graduación de Cris y envolverlo por mí? No tengo ni idea de qué podría regalarle.»*

Qué está pasando: Tu familia te considera el experto en comprar y envolver regalos, lo que tampoco tendría por qué ser cierto. Ya estás dedicando demasiado tiempo a pensar en un regalo para su graduación. Encontrar otro regalo para otro miembro de la familia es abusar demasiado de tu creatividad. Más aún, si un familiar consigue embaucarte para que le compres y le envuelvas el regalo, pues mucho mejor para él.

Respuesta: «De hecho, no sé qué vamos a regalarle. Tendrás que pensar en algo por tu cuenta».

Alerta: Abandona la necesidad de rescatar a todos los familiares que te lo pidan. Como siempre, y cuanto antes, trata de desterrar el mito de que sabes hacerlo todo maravillosamente bien.

## SITUACIÓN

*«Queremos que el tío Eduardo se traslade a un apartamento asistido, pero no sabemos por dónde empezar», te dice uno de tus primos. No os habéis visto en todo el año, pero le gustaría saber tu opinión.*

Qué está pasando: Las preguntas que vienen detrás: ¿qué sabes de esa clase de instalaciones? ¿Investigarás un poco por internet? ¿Llamarás a la compañía de seguros? ¿Conseguirás unos cuantos libros sobre el tema? ¿Podrás visitar algunas opciones? La familia sabe que, por naturaleza, tienes tendencia a dar ideas y buscar información.

Respuesta: «Para mí es territorio desconocido». (Si lo es.) O bien: «Tuvimos una mala experiencia con mi madre/padre/tío/tía, me sabe mal no poder ayudarte». (Si es cierto.) Si conoces a alguien, recomienda a una persona que tenga la experiencia o los conocimientos adecuados.

Alerta: Desarrolla tu autocontención o al final tú serás el único responsable de realizar todas las gestiones para trasladar al tío Eduardo.

## SITUACIÓN

*«Harás las fotos de la boda de tu prima ¿no?»*

Qué está pasando: Podría ser una tía, una cuñada o la madre de la novia quien te hace la pregunta, aunque las tres parten de la base de que te encantaría ocuparte de una labor tan compleja. Eres bueno, pero no eres un fotógrafo profesional; no tienes cámara de repuesto ni un ayudante colocando luces. Sacas fotos porque te gusta, y para hacer algún regalo puntual. Piensa en lo siguiente, por ejemplo: ¿qué ocurre si la batería de la cámara se agota justo en el momento en que el novio le da el primer trozo de pastel a tu prima? ¿Qué: no te pones nervioso ya? ¿Cuándo vas a poder bailar o charlar? Si quieres hacer algo creativo para tu prima, decora el coche de los novios o escribe tu propio brindis.

Respuesta: «No. No puedo asumir esa responsabilidad».

Alerta: Cuando realizar una actuación *casi* perfecta es imprescindible y la responsabilidad es muy alta, aconseja a la familia que contrate a un *verdadero* fotógrafo o al profesional adecuado para hacer el trabajo en cuestión.

## SITUACIÓN

*«Necesito que me hagas un gran favor —empieza diciendo tu tía—. ¿Mi hija podría vivir contigo una temporada, sólo hasta que encuentre un trabajo?»*

Qué está pasando: La última vez que interactuaste con tu prima fue el día que cumpliste dieciséis años. Pero te sientes presionado a aceptar la petición. Tu tía y tu prima se emocionarían muchísimo si dijeras que sí, pero teniendo en cuenta que la estancia puede durar meses, seguro que acabas echando pestes en silencio.

Respuesta: «Me encantaría ayudarla a encontrar trabajo, pero no puede quedarse conmigo».

Alerta: Cuando decides hacer feliz a otra persona a expensas de tu propia libertad personal, no es extraño que aparezcan sentimientos de animadversión.

## SITUACIÓN

*«Esperarás un año para llevar a Guille a la guardería, ¿verdad?», te pregunta tu cuñada.*

Qué está pasando: Bajo la apariencia de una pregunta, una cuñada, una tía, un tío o un primo te está diciendo lo que deberías hacer sin pedirte tu opinión. Este familiar está insinuando que tu hijo no tiene la madurez necesaria para soportar el colegio, lo que complica aún más una decisión de por sí difícil.

Respuesta: «Todavía no hemos decidido qué haremos».

Alerta: Los miembros de tu familia creen que tienen derecho a opinar sobre cualquier tema que afecta a tus hijos. Ignóralos, o vivirás en una discusión perpetua por tus elecciones como padre.

## No, cariño

En una escala de dificultad, rechazar a tu pareja puntúa tan alto como decir «no» a tus padres. Existe esa misma necesidad de estar ahí y de no querer decepcionar a los demás. Te debates entre el deseo de hacer feliz a tu pareja y la inquietud que te causaría no serlo tú, a menudo porque constantemente vas de aquí para allá o porque los favores que te piden no te entusiasman. Como muchas parejas se comunican por mensaje, es muy fácil responder sin pensar o malinterpretar un comentario y, de ahí, pasar a un conflicto más serio.

Decir «no» a tu pareja requiere cierto esfuerzo, porque cuando estás enamorado tiendes a ceder con más facilidad. O acabas diciendo que sí porque quieres evitar una discusión, compensar a la otra persona por el tiempo que pasas en el trabajo o porque crees que decir «sí» mantendrá unida la relación. Por otra parte, cuando adquieres la costumbre de acceder siempre a las peticiones de tu pareja, la relación se desequilibra y la frustración asoma la cabeza. Y eso es peligroso. ¿No crees que ha llegado el momento de hablar las cosas y transformar vuestra relación de pareja en algo más igualitario?

## SITUACIÓN

*Tu pareja te manda un mensaje: «Ya voy para casa. Empieza con la cena».*

Qué está pasando: Trabajas desde casa, tu pareja no. Ella ha llegado a creer que sólo por eso deberías encargarte de poner la comida en la mesa; a pesar de que tu carga de

trabajo es tan abundante como la suya. Ese mensaje brusco y exigente te hace sentir que sólo tienes una opción: obedecer.

Respuesta: Mensaje de respuesta: «No, a tope de curro. ¿Puedes coger algo por el camino? ¿O pedimos que nos lo traigan a casa?».

Alerta: Si has cogido la costumbre de hacer la cena casi siempre (o planchar la ropa o lavar el coche), cambia de hábito. Siempre hay más de una manera de preparar la cena o de hacer los recados.

## SITUACIÓN

*«No nos conocemos desde hace mucho tiempo,  
pero ¿quieres casarte conmigo?»*

Qué está pasando: Después de unos cuantos meses que han pasado volando, estás loca por él. Crees que podría funcionar a largo plazo, pero tu sexto sentido te dice que es demasiado pronto para aceptar un compromiso tan decisivo. Además, tiene unas cuantas particularidades muy personales con las que no sabes si quieres convivir.

Respuesta: «Yo también te quiero. Dame un poco de tiempo para pensarlo».

Alerta: Cualquier posible inconveniente es importante y, por tanto, se merece un período de reflexión. Si la persona que quiere compartir su vida contigo tiene cosas que te fastidian, espera para responder a la gran pregunta. Las decisiones importantes de la vida pueden posponerse.

## SITUACIÓN

*«¿Hoy puedes volver a casa más temprano? Cancela la cena de trabajo. Ya casi no  
pasamos tiempo juntos.»*

Qué está pasando: Estás de acuerdo con tu pareja. Aunque pudieras cancelarlo todo, te harías un flaco favor si accedieras a su petición. Esa cena de trabajo es fundamental.

Respuesta: «Yo también te echo de menos. Sé que no acabas de entender por qué este proyecto me roba tanto tiempo. Cuando me lo quite de encima montamos un fin de semana especial».

Alerta: No entres en una discusión sobre las exigencias de tu trabajo ni acuses a tu pareja de no comprender la situación.

## SITUACIÓN

*Te sientas a desayunar y tu marido ya está pegado al Fantasy Football en el móvil. «¡Oh, no! Tengo que escribir a Rober ya. No va a creerse lo que ha pasado», te dice.*

Qué está pasando: Cada vez que os sentáis a la mesa, el móvil de tu pareja está al lado de los cubiertos. Sus ojos no se apartan de la pantalla; nunca te habla mirándote cara a cara. Al principio no te importaba, pero su obsesión te hace sentir que estáis totalmente desconectados como pareja. Sabes que es importante para él, pero te saca de quicio.

Respuesta: «Al menos, desayunemos primero. No quiero quedarme aquí sentada, ignorada, y conversar con las tostadas».

Alerta: Cuando os olvidáis de los móviles nadie sabe lo que puede llegar a ocurrir; quizá compartís algún secreto o alguna noticia sorprendente. Es posible que tu pareja esté tan obsesionada que no sé de cuenta de que te sientes sola y abandonada. Varias investigaciones sobre el *uso problemático* de los móviles —o sea, cuando una persona no aparta los ojos de la pantalla ni siquiera en los momentos más inoportunos— han demostrado que esa clase de sujetos sienten que, si dejaran de recurrir al teléfono para reemplazar las conversaciones cara a cara, establecerían más vínculos afectivos de los que tienen ahora.

## SITUACIÓN

*«Cariño, cuando hoy vayas de compras, coge pelotas de golf.»*

Qué está pasando: Eres una esposa generosa que no se queja cuando su marido juega al golf; algo que ocurre bastante más a menudo de lo que te gustaría, y que te deja con la mayor parte de las responsabilidades relacionadas con la casa y los niños. Comprar pelotas de golf ya es echar sal a la herida.

Respuesta: «Va a ser que no».

Alerta: Independientemente del amor que sientas por tu pareja, no tienes por qué comprar nada que fomente sus ausencias.

## SITUACIÓN

*«Mira, la gente se ha vuelto loca con esta noticia de última hora que viene de Washington —dice tu mujer. Se dedica a deslizar la pantalla del móvil justo después*

*de que hayas cancelado una reunión que esperabas desde hace una semana—.*

*¿Quieres echarle un vistazo?»*

Qué está pasando: Los dos acordasteis pasar la tarde juntos. Pero, casi al instante, ya está enganchada al móvil, su distracción habitual.

Respuesta: «Las noticias pueden esperar. ¿Por qué no apagamos los teléfonos y nos dedicamos a nosotros? He reservado mesa en tu restaurante favorito».

Alerta: Responder con un «¡no!» cargado de rabia podría alejar a tu pareja de una conversación personal muy necesaria. Encuentra una forma suave de recordarle que esta noche no está permitido estar pegados al teléfono.

## SITUACIÓN

*«¿Por qué todavía tienes a Marcos como amigo en las redes sociales? —te pregunta tu marido—. Me parece muy raro. Bórralo, por favor.»*

Qué está pasando: Tu marido no mantiene el contacto con sus exparejas y no entiende por qué te sigues llevando tan bien con las tuyas. Ves la relación con Marcos como algo que pasó hace mucho tiempo, pero quieres mantener el contacto por los motivos que te parezcan oportunos. Te preguntas: ¿tu marido está exagerando? ¿Está celoso?

Respuesta: «No hablamos nunca. Estoy casada y comprometida contigo cien por cien. Ya lo sabes. No hay ninguna necesidad de cortar el contacto en redes sociales con Marcos».

Alerta: Si ha pasado el tiempo y es cierto que no hay ningún vínculo emocional, asegúrale a tu marido que no tiene ningún motivo para estar celoso.

## SITUACIÓN

*Tu exmarido te pide que llames a su madre para hablar de un problema por el que está pasando. «Sabes más sobre ese tema que cualquier otra persona —te dice—.*

*¿Podrás darle tu consejo?»*

Qué está pasando: Mantener una relación correcta con una expareja es admirable. Su madre te cae muy bien y te lo pasabas divinamente con ella. Aun así, y a pesar de que la echas de menos, hablar con tu antigua suegra sólo te recordará la dolorosa ruptura y la insoportable tristeza que llegaste a sentir. Has pasado página.

Respuesta: «No puedo. Hablar con tu madre me trae demasiados recuerdos. Espero que lo entiendas».

Alerta: Cuando los recuerdos son dolorosos, ha llegado el momento de cortar la conexión con una expareja, lo que también incluye las conversaciones con sus padres.

## SITUACIÓN

*«Este año mis padres se quedarán dos semanas.*

*No hay ningún problema, ¿no?»*

Qué está pasando: Una semana con invitados en casa parece un tiempo más que razonable. Dos semanas con tus suegros, aunque te lleves muy bien con ellos, pueden pasarte factura emocional, sin olvidar que habrá que poner más platos a la hora de comer y que tendrás que ser súper cordial cuando llegues a casa después del trabajo. Y éste es el factor decisivo: te llevas mejor con tus suegros que tu propia pareja; seguro que en menos de un par de días estarán criticándose mutuamente. Así que apunta en la lista de tareas pendientes «hacer de árbitro».

Respuesta: «Pero ¿has perdido la cabeza? No, no pueden estar tanto tiempo; y sí, hay un problema enorme».

Alerta: También se trata de tu casa, lo que te da derecho a decidir quién se queda y durante cuánto tiempo.

## SITUACIÓN

*«De verdad, tienes que hacer limpieza con los libros.*

*Están invadiendo la casa.»*

Qué está pasando: Tu pareja es un incurable maniático de la limpieza, y el desorden empieza a suponerle un problema. Considera que tu afición al coleccionismo está fuera de control.

Respuesta: «No sabría por dónde empezar. No puedo desprenderme de mis libros (necesito todas mis herramientas, adoro cada pieza de mi colección)».

Alerta: Esa colección que no deja de crecer y que llevas muchos años amasando representa tu propia vida. Tienes derecho a conservar tus tesoros. Si pones de manifiesto su importancia, quizá puedas llegar a un acuerdo con tu pareja, como quedarte con todos los libros a cambio de organizarlos mejor.

## SITUACIÓN

*«¡Mira los cachorros que acaba de tener el perro de Priya!  
—te dice tu pareja mientras te enseña las fotos desde el móvil—. Quiero uno. Ha  
colgado las fotos esta mañana y ya tiene cuatro apalabrados. Por favor, ¿podemos  
quedarnos uno?»*

Qué está pasando: La idea de tener un perro te genera sentimientos encontrados. Por un lado, a los dos os encantan los perros, pero parece que sólo tú te das cuenta de que ambos trabajáis doce horas al día en una oficina que no admite mascotas. Sin embargo, sabes que acabaréis teniendo un perro.

Respuesta: «Nuestros trabajos son muy exigentes, y el perro estaría demasiado tiempo solo. Esperemos a que uno de los tenga más flexibilidad o hasta que podamos permitirnos pagar a alguien para que pasee al perro al mediodía».

Alerta: No tengas miedo de inyectar una dosis de realismo sobre las circunstancias actuales con un «no».

## SITUACIÓN

*«¿Puedes dar de comer a Bandit?»*

Qué está pasando: ¿Es que no hay suficiente con alimentar a toda la familia cada noche? Cuando os quedasteis el perro dejaste muy claro que sólo darías de comer a criaturas de dos piernas, y que el resto de la familia alimentaría al *perro de la casa*.

Respuesta: «No, teníamos un trato».

Alerta: Los favores más sencillos, éstos que sólo te llevan unos pocos minutos, son peliagudos. Si dices que sí una sola noche, prepárate para añadir la alimentación del perro a tu lista de tareas, al lado de limpiar la pecera y fregar los platos.

## SITUACIÓN

*«Casi hemos terminado; sólo cuatro cajas más. ¿No puedes esperar a que  
terminemos con las últimas para descansar?»*

Qué está pasando: Llevas dos días cargando cajas y te duele la espalda, tienes los pies hinchados, las manos llenas de ampollas y, además, estás hambriento. Si no te sientas y descansas diez minutos, podrías echarte a llorar.

Respuesta: «Voy a tomarme el descanso ahora».

Alerta: Las frases con las que afirmas «esto es lo que voy a hacer» manifiestan que no necesitas el permiso ni la aprobación de los demás. Al negarte a responder, dejas muy

claro que no vas a discutir sobre lo que quieres hacer a continuación.

## SITUACIÓN

*«Mis padres nos esperan la semana de Navidad. Por favor, ve preparando el viaje.»*

Qué está pasando: Llevas años pasando la Navidad con su familia; y es un placer. Pero ya estás harto de tener que enfrentarte a las masas que vuelven a casa por Navidad con los niños a cuestas. Por una vez, sería maravilloso estar en tu propia casa el día de Navidad, y pasar con tus amigos esa semana de vacaciones.

Respuesta: «Quedémonos en casa este año. Invita a tus padres y diles que vengan».

Alerta: No seas perezoso con esas decisiones que implican cambios en los rituales previstos. Construye otros nuevos; y que sea tu pareja, y no tú, quien se lo diga a sus padres.

## SITUACIÓN

*«Quiero ver el último cuarto del partido. ¿Puedes poner las chuletas en la barbacoa?»*

Qué está pasando: Cada fin de semana, y todo el fin de semana, se dedica a ver los partidos por televisión. Hay acontecimientos deportivos las veinticuatro horas del día. ¿Cómo es posible que cada partido sea tan importante para acabar preparando tú sola la comida sin ayuda de nadie? Pista: eres tú quien lo permite.

Respuesta: «Dime a qué hora estarás listo. Esperaré».

Alerta: Date tiempo para dejar que las aguas vuelvan a su cauce antes de dar una respuesta. Después de dejar clara tu postura, entenderá mejor la situación. Móntate un aperitivo si tienes hambre.

## SITUACIÓN

*«Por favor, saca de ahí esos papeles y pasa el trapo a la encimera de la cocina antes de que lleguen los invitados.»*

Qué está pasando: Tu marido, mujer o pareja tiene una fijación con las encimeras sucias y no quiere que vuestros invitados vean el caos que impera en la cocina. Da igual quién haya creado el desorden; lo limpiarás tú.

Respuesta: «No, puedes hacerlo igual de bien que yo. Tengo que vestirme».  
Alerta: Si se lo exiges, hasta los *perros viejos* aprenden a hacer trucos nuevos.

## SITUACIÓN

*«En la oficina se celebra una fiesta para los gerentes, sus parejas y demás peces gordos. ¿Vendrás conmigo?»*

Qué está pasando: Podrían aflorar todas tus inseguridades: ¿Qué voy a contarle a todas esas personas que trabajan con mi pareja? ¿Qué voy a ponerme? Ojalá pudieras quedarte en casa. El agobio de recuperar la compostura y asistir a una función que te intimida resulta demasiado terrorífico.

Respuesta: «No, en realidad no quiero ir».

Alerta: Es muy improbable que tu ausencia comprometa el trabajo de tu pareja.

## SITUACIÓN

*«¿Pueden venir mis amigos más tarde? — te escribe tu pareja en un mensaje—. No haremos ruido.»*

Qué está pasando: Tu marido sabe que, si te lo preguntara en persona o hablando por teléfono, recibiría un «no» inmediato. Confía en que estarás demasiado distraída para descifrar su mensaje.

Respuesta: «Prefiero que no. Si vienen, no me lo voy a tomar bien».

Alerta: Está avisado.

## SITUACIÓN

*«¿Recogerás el cuarto de los juguetes mientras estoy fuera esta semana?»*

Qué está pasando: Sabes que puedes hacerlo mejor y más deprisa que nadie, pero recoger el cuarto de los juguetes (o el garaje) debería ser un proyecto de toda la familia. Lucha contra la necesidad de recoger la habitación, aunque el desorden te vuelva loco.

Respuesta: «No voy a hacerlo sin ayuda. Lo podemos hacer todos juntos cuando vuelvas de tu viaje de trabajo».

Alerta: Te han lavado el cerebro. No es más fácil hacerlo por tu cuenta y, además, el

carácter compulsivo es agotador. Pedir ayuda es una señal de madurez.

## SITUACIÓN

*«Creo de verdad que ha llegado el momento de tener un hijo», te dice tu marido.*

Qué está pasando: Tu marido y tú estáis volcados en vuestra carrera profesional. Tú quieres tener hijos en algún momento, pero últimamente él está bastante pesado con el tema.

Respuesta: «No ha llegado el momento todavía. Mejor dentro de uno o dos años».

Alerta: En los países occidentales, no sólo aumenta el número de mujeres que tienen su primer hijo a partir de los treinta, sino que varios estudios apuntan que las madres más jóvenes tienen menos oportunidades en el ámbito laboral. Las mujeres que esperan al menos hasta los treinta y uno reducen las posibilidades de tener salarios más bajos durante el resto de sus vidas.

## SITUACIÓN

*«Mis padres vienen a pasar la tarde —anuncia tu pareja—. Tú misma dijiste que nos ayudan mucho con el niño. ¿De acuerdo?»*

Qué está pasando: Con la llegada de vuestro hijo, también llegaron tus suegros (y demás parientes). Todos están emocionados y quieren venir a casa; y, de hecho, así ha sido. Estás agotada.

Respuesta: «No estoy para nada de acuerdo. Necesitamos tiempo para nosotros, para poder adaptarnos a los cambios. Diles que quizá en unos pocos días».

Alerta: A pesar de que llevas toda una vida unida a tus padres, tu lealtad debería recaer en tu pareja. Respeta sus deseos.

## SITUACIÓN

*«Dame cinco minutos. Tengo que revisar la última propuesta que me han enviado», te dice tu mujer mientras sale de la habitación con el portátil.*

Qué está pasando: Has preparado chocolate deshecho y palomitas para una sesión de cine familiar cuando tu pareja oye el reconocible sonido que alerta de la llegada de un nuevo correo electrónico. Está metida hasta el cuello en un proyecto muy exigente,

pero después de hacer horas extras toda la semana, esperabas que reservara media tarde para vosotros.

Respuesta: «No te hemos visto durante toda la semana. Ya es fin de semana. La última propuesta puede esperar hasta que terminemos la película, ¿o no?».

Alerta: Decirle que la familia la ha echado de menos durante la semana y que quieres que os haga compañía evita el peligro de que te vea como un mandón o como alguien que menosprecia su trabajo.

## SITUACIÓN

*«Voy a apuntar a Max a dos clases extra de natación», te dice tu mujer.*

Qué está pasando: Tu mujer era prácticamente nadadora olímpica (o atleta, gimnasta o judoca) y está decidida a que vuestro hijo vaya a los juegos para ganar la medalla que ella nunca pudo conseguir.

Respuesta: «¿De verdad te parece inteligente? Estoy completamente en contra de presionarle. Va a acabar odiando el deporte si le presionas demasiado».

Alerta: Está clarísimo. No puedes educar a un niño para que se convierta en tu clon; ni tampoco esperar que reciba los mismos elogios que tú.

## Con los niños: aparcar la culpa

Es indiferente que tus hijos sean niños, adolescentes o adultos: parece que siempre quieren o necesitan algo de ti. Y, casi siempre, lo quieren *¡ahora!* En ocasiones podría parecer que los deseos y las necesidades de tus hijos demandan una dedicación exclusiva, y de las formas más diversas y exigentes. *Llévame, cómprame, déjame, ayúdame...* La mayoría de los padres se sienten culpables cuando no son capaces de hacer felices a sus hijos; y decir «no» sólo multiplica su culpa.

A muchos padres la simple idea de decir «no» les resulta incómoda. Todos los padres —y muchos constantemente— dicen «sí» a sus hijos en detrimento de ellos mismos y del resto de su prole. Esta incapacidad de decir «no» a los niños ha provocado un cambio radical en las relaciones: hemos pasado de un modelo en que los padres estaban al mando a otro en que los niños organizan las vidas de sus mayores. Nos hemos convertido en una cultura de padres complacientes. Como resultado, esos mismos padres se sienten agotados, estresados y mangoneados, y sus necesidades quedan relegadas a un segundo plano.

Asúmelo: la vida es más difícil cuando siempre pones a tus hijos por delante de ti. En mitad de la infinidad de tareas que componen la paternidad, poner un poco de distancia y plantearte si eres uno de esos padres o madres complacientes puede ser todo un desafío.

### **Test: ¿eres un padre o una madre complaciente?**

Si tu vida se parece demasiado a la lista que aparece a continuación, quizá haya llegado el momento de aumentar tus «no, de ningún modo».

1. En tu casa hay por lo menos una habitación que parece una tienda de juguetes o de informática.
2. Conoces el nombre de pila y algunos detalles personales de los camareros que

- trabajan en el restaurante favorito de tu hijo.
3. La sala de estar acoge mucho más a menudo sesiones de lucha libre, batallas jugando al escondite y todo tipo de exposiciones que conversaciones entre adultos o sesiones de relajación.
  4. La fiesta de graduación de tu hija fue casi tan sofisticada como tu boda.
  5. Te pasas los sábados por la tarde llevando a tus hijos y a sus amigos de un lugar a otro.
  6. Tu hijo de ocho años se va a dormir tan tarde que podría recitar los monólogos de Buenafuente.
  7. Las facturas del móvil de tu hijo adolescente son más elevadas que todos tus gastos de vestuario del año pasado.
  8. Tu hijo tiene todas las camisetas, juguetes y aparatitos que tienen sus amigos.
  9. Tienes tres perros, dos gatas y una pecera; y, sin saber muy bien cómo, eres la persona que pasea los perros, que limpia la arena de las gatas y que mantiene el acuario.
  10. Tu hijo adulto te ha sacado dinero para comprarse un coche nuevo, dar la entrada de un piso o invertir en el negocio de un amigo.

Si los «síes» superan a los «noes», tienes que establecer unos límites más claros. Ser padre es un trabajo para toda la vida. Vas a tener que decir «no» durante décadas, así que aparca tu culpa. Cuando tus hijos lleguen a la edad adulta, te echarán la culpa por muchas cosas, pero no por tus negativas.

Hay padres que dicen que complacer a sus hijos les hace felices, y hasta cierto punto no hay ningún problema en ello. Sin embargo, decir «no» abre la puerta a la posibilidad de que los padres se sientan menos cansados y disfruten más de sus hijos. El «no» va de ahorrarse discusiones y complicaciones... Y, en última instancia, de educar a hijos más responsables, respetuosos y cariñosos. Quizá un día tus hijos te agradezcan todo lo que han aprendido de tus negativas.

### **Por qué los padres dicen «sí»**

A veces, decir «no» a tus hijos significa ignorar la presión para criar *superestrellas*; una tendencia que prevalece a día de hoy. Decir «no» consiste en abandonar el deseo de quedar bien con amigos, parientes y vecinos. En ocasiones, seguro que tienes la sensación de que el resto de los padres que conoces están diciendo «sí» y que tú eres el único que se resiste. (Tus hijos también intentarán que te sientas así.) Descifrar tus

propias motivaciones puede ayudarte a romper el bucle del «sí» y a que te sientas libre para adoptar una actitud diferente de ahora en adelante.

Algunas veces creemos que estamos privando a nuestros hijos de algo que necesitan urgentemente: un juguete, tiempo con sus amigos, un préstamo monetario. Nos sentimos culpables, pero no deberíamos. Echar un vistazo a los motivos que te empujan a tomar ciertas decisiones como padre puede simplificar mucho las cosas en el momento de decir «no». Supera la culpa que genera la idea de que tu hijo sea el único niño que no ganará un trofeo, asistirá a una fiesta o visitará el nuevo parque de atracciones.

¿Por qué podrías ser un padre complaciente?:

- Para aliviar tu sentimiento de culpa por pasar poco tiempo con tus hijos.
- Para replicar las indulgencias y las ventajas que tus padres te concedieron.
- Para contrarrestar las prácticas y las ideas que tus padres siguieron contigo.
- Para compensar las cosas que no tuviste en tu propia infancia.
- Para caer bien a tus hijos, ponerlos de tu lado o ganar su aprobación.
- Para mantener la paz; porque no puedes soportar ver a tu hijo enfadado ni un instante.

Antes de acceder a las peticiones de tus hijos, dale vueltas al tema un par de veces: ¿tu respuesta afirmativa es una reacción a tus experiencias cuando eras niño, o simplemente encaja con las cosas que quieres hacer como padre en la actualidad?

### **Las ventajas de decir «no» a tus hijos**

Todos los padres quieren estar en un territorio intermedio: ser un referente firme y estable y, aun así, ser cercano y cariñoso; tener autoridad, más que ser autoritario. No tienes por qué ser un padre complaciente; y tampoco quieres que tus hijos te tengan miedo. El deseado equilibrio reside en un punto donde los padres tienen al control y son capaces de decir «no» con respeto, de una forma que no resulta amenazadora o humillante. No hay una guía universal para ser un padre ejemplar. Cometerás errores. Pero decidirás lo que te parece mejor para la educación de tu hijo, mientras le das la posibilidad de tomar sus propias decisiones.

Los niños pueden interpretar una negativa como una falta de apoyo. Está claro que no es el caso. No quieres perjudicar el estado de ánimo o el entusiasmo de tus hijos, pero quieres que reconozcan y respeten los límites. Tus decisiones reflejan y refuerzan tus valores y creencias.

Muchos «noes» paternos son, en realidad, oportunidades de aprendizaje para los

niños. Los «noes» estratégicos reducen las posibilidades de que los hijos se sientan con derecho a todo, de que crean que el mundo gira a su alrededor. Entre otros aspectos positivos, los «noes» contribuyen a que los niños aprendan a lidiar con las decepciones, se conviertan en personas resilientes y mejoren su capacidad para tomar decisiones. Estas capacidades les serán muy necesarias en etapas posteriores de la vida. Cuando te des cuenta de los beneficios que aporta un «no» para ambos, probablemente lo utilizarás con más frecuencia.

Habrán momentos, sobre todo a medida que los niños se hagan mayores, en los cuales la educación a partir del «no» también debería incluir algún que otro «sí» o un proceso de negociación. Dale la razón a tu hijo o haz una excepción cuando la petición sea razonable o cuando menos se lo espere. Un «sí» de vez en cuando o en un momento inesperado suaviza lo que puede vivirse como un flujo inacabable de «noes».

Antes de ceder, piensa en los detalles de todo lo que implica tu decisión. ¿Decir «sí» significará pasarse más horas dentro del coche, gastar más dinero, limpiar más desastres domésticos o irse a dormir más tarde, lo que podría dar como resultado un niño cansado y difícil al día siguiente?

### **Campo de entrenamiento: los primeros años**

Con niños muy pequeños, la mayoría de los padres se enfrentan de vez en cuando a comportamientos muy desagradables y que representan todo un desafío: lloriqueos, impertinencias, berrinches o agresiones. Los niños pequeños se portan mal para poner a prueba el amor y los límites de sus padres: ellos son así. Las actitudes más nocivas requieren una intervención paterna por razones de seguridad, para aclarar las prohibiciones o para proponer alternativas que enseñen a los niños qué es aceptable y qué tiene que acabar.

La combinación de apoyo y firmeza ayuda a los niños pequeños a lidiar con emociones y situaciones que escapan de su comprensión. La mayoría de las veces la palabra «no» no funciona, pero hay que seguir intentándolo. Piensa en esos primeros años como en el campo de entrenamiento de la socialización, como en una preparación del terreno para coexistir pacíficamente en tiempos venideros.

Establecer límites ofrece a los niños unas herramientas y unas pautas de comportamiento que trascienden la esfera doméstica. Sólo este hecho ya debería espolearte a seguir intentándolo. Por el camino, ten preparada una dosis extra de paciencia y sentido del humor. Vas a necesitar ambas cualidades. Dentro de unos años te reirás de los incidentes que ahora, cuando tu hijo sólo es un niño pequeño, te

parecen tan alarmantes. A continuación, encontrarás varios problemas a los que tendrás que enfrentarte y distintas formas de solucionarlos, así como una serie de reflexiones sobre los beneficios que las restricciones y las negativas tienen en los niños.

## SITUACIÓN

*Te encuentras a tu hijo en la cocina, rodeado de los fragmentos de un jarrón que le habías prohibido tocar explícitamente. «¡Yo no he sido!», te grita, y entonces trata de escapar.*

Qué está pasando: Estás furioso. Tu hijo ha destrozado uno de tus tesoros favoritos. Tu primer impulso es echarle la bronca. Haz una pausa para reaccionar con serenidad. Respuesta: «Estoy muy enfadado porque el jarrón se ha roto. Estoy seguro de que tú también te sientes mal, y sé que no tenías intención de romperlo. Te quiero, pero no te permitiré que vayas tirando más cosas; sobre todo las cosas que te he dicho que no puedes tocar».

Alerta: Es correcto decirle a un niño que estás enfadado o frustrado por el resultado de sus acciones. Lo más importante es que sepas distinguir entre el niño y el hecho en sí, y que le dejes muy claro que, aunque no te gusta lo que ha ocurrido, le sigues queriendo.

## SITUACIÓN

*«Devuélvela. No quiero quedármela», te dice tu hija de tres años. Está pateando el suelo como una salvaje y señalando de forma muy amenazadora la nariz de su hermana recién nacida.*

Qué está pasando: Tu hija mayor se encuentra consternada, y con cierta razón; ha sido destronada. Creías que la habías preparado para la llegada de su hermana, pero la realidad es que te enfrentas a una tristeza, unos celos y un desprecio en estado puro que jamás te hubieras podido imaginar.

Respuesta: «Puedes contarme que estás enfadada, pero tienes que prometerme que tendrás mucho cuidado cuando estés cerca del bebé. Y no se va a ir a ninguna parte; forma parte de nuestra familia. Tener una hermana no cambia lo mucho que te queremos. Y vamos a tener besos y abrazos de sobra para las dos. Ven aquí, que te lo enseñe».

Alerta: Tu hija te está revelando que se siente muy desplazada. No se siente tan querida como la recién llegada. Pasar más tiempo a solas con tu hija mayor, encargarle tareas *reales* para demostrarle que el bebé la necesita y recordarle lo mucho que la quieres ayudará a aliviar gran parte de sus miedos y su infelicidad. Reconoce delante de otras personas sus esfuerzos por ser una buena hermana mayor, y que ella también pueda oírte.

## SITUACIÓN

*«Dame de comer a mí también. Siempre das de comer al bebé, y a mí ya no me das nunca de comer»,  
lloriquea tu niño.*

Qué está pasando: Que tu hijo mayor te pida que le des de comer o que le prepares un biberón, que vuelva a mojar la cama o que sufra otro tipo de *accidentes* no es infrecuente cuando tienes que ocuparte de un niño más pequeño que necesita que hagas todo por él. Los niños mayores creen que sus padres los ignoran. Recuerda a tu hijo que esta situación no va a durar siempre.

Respuesta: «Cielo, ¿te acuerdas cuando te daba de comer? Sí, te daba de comer, y nos lo pasábamos muy bien». (Cuéntale algún momento divertido si te acuerdas.) O bien: «Es maravilloso que ya no tenga que darte de comer. Por eso sé que ya eres mayor y estamos muy orgullosos de ti. No puedo daros de comer a los dos a la vez. Muy pronto tu hermana también será una niña mayor y será capaz de hacer todas las cosas que tú ya sabes hacer solo. ¿Me ayudarás a enseñárselas?».

Alerta: Cuando un niño mayor muestra signos de regresión, es el momento de que sus padres le presten más atención de las maneras más diversas (pasar más tiempo leyendo juntos por las noches o hablar de los privilegios especiales que tiene por ser el mayor). Si lo haces, le estás diciendo que tiene un lugar especial en la familia.

## SITUACIÓN

*«Pero estoy limpio. Hoy no me he ensuciado nada.  
No quiero bañarme», te dice tu hijo.*

Qué está pasando: Tu pequeño ha decidido que tiene la última palabra. Ni hablar.

Respuesta: «Sé que crees que estás limpio. En realidad, casi parece que estás limpio, pero en realidad no estás limpio y reluciente. Vamos a imaginarnos que has estado

jugando en el barro todo el día y que vamos a convertirte en la estrella que más brilla en el cielo. ¿Crees que podríamos hacerlo?».

Alerta: La rutina de bañarse y lavarse los dientes antes de acostarse contribuye a que los niños se sientan seguros y evita que la casa se hunda en batallas campales, con unos padres que persiguen a sus hijos en vano. En última instancia, una rutina adecuada antes de acostarse inculca en los niños unos buenos hábitos de higiene.

## SITUACIÓN

*«Me prometiste que hoy íbamos al zoo. ¡Me has mentido!», tu hijo de cuatro años agita los brazos y te lanza un puñetazo.*

Qué está pasando: Tu primera reacción es coger de los brazos a tu hijo para detenerle. Estás muy preocupado por su forma de lidiar con la frustración. Si es posible, date una vuelta hasta que puedas contener tus emociones. Entonces agáchate y colócate a su misma altura para hablar con él, o siéntalo en tu regazo y rodéalo con tus brazos para consolarlo. No siempre es posible, pero vale la pena intentarlo.

Respuesta: «Sé que estás muy enfadado, pero pegarme o dar patadas no va a cambiar las cosas. Vamos a ver si encontramos otra forma de que me expliques lo enfadado que estás».

Alerta: La mayoría de los niños pequeños no saben qué hacer cuando sienten emociones muy intensas. Dile a tu hijo que estar enfadado no es malo y ofrécele alternativas a los puñetazos: gritar, contar hasta diez, patear el suelo. Practica con él y recuérdale que los golpes están prohibidos. Los puñetazos duelen, tanto si es mamá, papá, una hermana, un hermano o un amigo quien le ha decepcionado.

## SITUACIÓN

*«—¡Es mi juguete! Mamá me lo dio a mí  
—berrea tu hijo más pequeño.»  
«No es verdad. Nos lo dio a los dos y nos dijo que teníamos  
que compartirlo» —grita el mayor mientras tira del juguete.*

Qué está pasando: Pelearse por los juguetes es un conflicto muy habitual si los hermanos pasan tiempo juntos, más aún cuando se llevan pocos años. Cada uno de ellos reclama la propiedad, y buscan que sus padres les den la razón. Apenas tiene

importancia a quién pertenece el juguete... y de hecho es probable que no recuerdes quién es su verdadero propietario.

Respuesta: «Si no sabéis compartirlo entre los dos, me lo quedo yo. Y no se hable más. ¿Qué queréis que haga?».

Alerta: Tus hijos pueden tener un baúl lleno de juguetes. Y, sin embargo, casi siempre querrán el juguete que su hermano o hermana tiene en ese momento. Animarlos a que encuentren una solución les ayuda a desarrollar aptitudes relacionadas con la resolución de conflictos, que seguro que necesitarán con sus amigos. Normalmente, la capacidad de compartir no se desarrolla del todo hasta los tres o cuatro años.

## SITUACIÓN

*Le dices a tu niño de cuatro años que ha llegado la hora de irse del parque. «¡¡NO voy a ir!!», grita mientras se revuelca por el suelo.*

Qué está pasando: Cuando un niño es feliz con una actividad, la idea de dejarla le parece absurda. Está enfadado, y ese sentimiento, como cualquier otra emoción, merece ser tenido en cuenta.

Respuesta: «Sé que estás enfadado, pero es hora de irnos. Hagamos un plan para volver pronto».

Alerta: Resulta tentador rendirse cuando tu hijo está gritando y notas la mirada acusadora de otros adultos, pero resístete a la tentación. Si no le detienes, tu hijo entenderá que puede tiranizarte y abusar de ti. Aunque su ramalazo autoritario es inaceptable, lo mejor es verbalizar sus sentimientos para que aprenda a interpretar sus emociones.

## SITUACIÓN

*«No voy a comérmelo», te dice tu hijo haciendo pucheros, como si le hubieras puesto delante la comida del perro.*

Qué está pasando: Muchos niños pequeños son muy delicados con la comida. Como ya lo sabes muy bien, siempre pones en su plato algunas cosas que le gustan y que seguramente se comerá. Pero hoy no valora tus esfuerzos.

Respuesta: «Entiendo que no estás contento con lo que te he preparado hoy. Come lo que quieras, pero es lo que hay para cenar esta noche».

Alerta: Los niños no suelen pasar hambre, así que aprenden a rechazar tus propuestas

gastronómicas. Si pasas por el aro y preparas un plato diferente cada vez que se enfada (o un menú distinto para cada miembro de la familia), podrías ganarte la vida como cocinero profesional.

## SITUACIÓN

*«¡Rafa me ha tirado arena a los ojos!», grita el amigo de tu hijo.*

Qué está pasando: Los niños estaban tan tranquilos en la playa o en el parque, haciendo castillos de arena. Tu hijo intenta explicar que todo ha empezado cuando su amigo se ha puesto a insultarle.

Respuesta: «Me da igual quién ha empezado. No tiramos arena a los demás. ¿Cómo te sentirías tú si alguien te tirase arena a los ojos?».

Alerta: Es posible enseñar el valor de la empatía a edades muy tempranas si pides a tu hijo que se ponga en la piel de los demás. Los niños en edad preescolar entienden que todas las personas tienen sentimientos. Enfatiza la lección preguntando a tu hijo cómo se sentiría si fuera la persona a quien están haciendo daño.

## SITUACIÓN

*«Es un juego idiota. Tú eres idiota. Si no vas a construir torres, no quiero jugar más contigo», oyes decir a tu hijo mientras discute con un amigo.*

Qué está pasando: Los niños pueden ser muy crueles entre ellos. Cuando una riña o un par de insultos suben de nivel y están a punto de transformarse en una batalla campal, es necesario que los padres intervengan.

Respuesta: «Dejad de gritar, los dos. Ya lo he pillado. Uno quiere construir torres, y el otro quiere jugar al juego».

Alerta: A los niños pequeños les cuesta entender que los demás tienen necesidades distintas. Una vez que has puesto en voz alta los deseos de los dos, puedes proponer varias opciones, como que dediquen unos minutos a una cosa y, a continuación, inviertan la misma cantidad de tiempo en jugar a la otra. Si no sale bien, haced una pausa para comer algo o salid a la calle para que los niños se alejen completamente de la situación.

## SITUACIÓN

*«Me dijiste que jugaríamos juntos a un juego antes de cenar. Vamos, ya lo tengo todo preparado.»*

Qué está pasando: Sin ser muy consciente de todo lo que tenías que hacer, accediste a jugar con ella, pero preparar la cena está llevando más tiempo del previsto.

Respuesta: «Cielo, sé que quieres jugar, pero primero tengo que terminar la cena. Tendrás que tener paciencia. Si no podemos jugar antes de cenar, lo haremos después o mañana».

Alerta: Es un buen momento para pedirle que te ayude con la cena haciendo algo sencillo, poniendo la mesa o acercándote los ingredientes. Aunque trabajen desde casa, muchos padres se sienten culpables por no dedicar a sus hijos el tiempo que consideran suficiente, a pesar de que en la actualidad pasan con ellos el doble de horas que los adultos de mediados de la década de 1960.

## SITUACIÓN

*«Es la hora —le dices a tu hija—. Dámelo.» Te quedas alucinado por el volumen de sus gritos y la fuerza con la que agarra el mando de la consola.*

Qué está pasando: Tu pequeña cree que si te fastidia durante un buen rato podrá jugar más tiempo con la consola. Si decides ceder, corres el riesgo de establecer un precedente y que ella entienda que puede conseguir lo que quiera si se resiste con suficiente intensidad.

Respuesta: «Escúchame. Si no me lo das en diez segundos, mañana no podrás jugar en todo el día».

Alerta: Las investigaciones realizadas dejan muy claro que las pantallas estimulan excesivamente el cerebro y el sistema nervioso de los niños, que todavía están en desarrollo. Permitir que un niño pequeño juegue demasiadas horas con la consola sólo incrementa su nivel de estrés y la frecuencia de sus rabietas. Avisar con cinco minutos de antelación de que ha llegado la hora puede ser de gran ayuda.

## SITUACIÓN

*«No voy a ir al cole y no puedes obligarme», te anuncia tu hija en edad preescolar, a medida que la idea de ir al colegio va ganando presencia en su cabeza.*

Qué está pasando: El inicio de las clases después del otoño, un colegio completamente nuevo o tener que volver después de tres meses de vacaciones enciende todas las alarmas en la cabeza de algunos niños. Las causas de su ansiedad van desde la idea de abandonar la seguridad que proporciona la presencia de los padres hasta problemas con otros niños o la presión académica.

Respuesta: «Sé que puedes hacerlo. Estoy completamente convencido. Y tú misma te llevarás una sorpresa».

Alerta: Inocular dosis regulares de confianza y apoyo debería ayudar en aquellas situaciones que crean ansiedad a los niños. No enfatices su ansiedad preguntando por los desencadenantes concretos: ¿tienes miedo de que nadie querrá comerse el bocadillo contigo? ¿O te preocupa que otros niños se burlen de ti? Repetir varias veces a tu hija que es capaz de lidiar con la situación (ya sea un examen, una fiesta o un partido) ayudará a aplacar una parte de sus miedos.

### **Reglas básicas: usar el «no» con niños en edad escolar**

Cualquier padre desea seguir construyendo a partir del trabajo preliminar que realizó cuando sus hijos eran más pequeños. A medida que los niños se van implicando en el colegio y el mundo que los rodea, el trabajo de los padres se complica. A veces parece que todos los padres intentan que sus hijos destaquen en algo en concreto: el deporte, los estudios, la música... Durante los años de educación primaria, la presión para no ser menos que los demás y educar a niños *superestrella* se intensifica.

Con o sin presión, consentir a tu hijo de forma constante te coloca un peso innecesario sobre las espaldas. Más respuestas negativas se traducen en menos cansancio y reducen las posibilidades de que te posea el mal genio. Al decir «no» en el momento apropiado, podrás escapar de la rutina del «sí» y evitar que tus hijos tomen el control. Cuando te inclines hacia el «sí» —a pesar de saber que debería ser un «no»— piensa mejor por qué quieres escoger ese camino.

Más aún, esas peticiones que tus hijos tratan de ignorar o rechazar son precisamente aquéllas en las cuales los padres más deben insistir. El *Harvard Grant Study* hizo un seguimiento de los licenciados de 1938 y descubrió una correlación positiva entre realizar tareas domésticas y el éxito en la edad adulta. Sé sensato, pero demuestra firmeza... y cuanto antes empieces a encargarles esas tareas —que recojan todos los juguetes después de usarlos o que dejen la ropa sucia en el lavadero—, mejores serán sus circunstancias a largo plazo. En resumen, realizar las tareas

rutinarias de la casa es uno de los factores más importantes para crear una ética de trabajo y preparar a los niños para el éxito.

En ciertas ocasiones, los niños te piden las cosas más intolerables o que más exigen de tu parte, mientras que otras *peticiones* pueden ser contrarias a tus valores o al sentido común. El trabajo de los padres consiste en conseguir que los límites se respeten sin perder los nervios, y sin que importe el dramatismo del que hace gala tu hijo cuando cree llevar la razón o tener una buena excusa. Recuerda que la forma de decir «no» determina su efectividad. Los gritos no funcionan. A veces tendrás que bajar la voz para que los niños te oigan. Evita los sermones en la medida de lo posible.

Para complicar aún más las cosas, la omnipresencia de la tecnología, en todas sus formas, y el uso cada vez más extendido de ordenadores y tabletas en los colegios añaden nuevas posibilidades de conflicto, que pueden provocar que un padre se sienta inseguro sobre los parámetros o limitaciones que debería aplicar. Resulta muy tentador, con los frenéticos horarios de los niños, ceder a sus deseos y dejarlos enganchados a las pantallas.

## SITUACIÓN

*«Tienes que lavarme la camiseta del fútbol ahora mismo.»*

Qué está pasando: O bien tu hijo se ha olvidado de decirte que hoy tenía partido, o bien no se ha acordado de dejar esa camiseta llena de barro en el cesto de la ropa sucia.

Respuesta: «No, pero voy a enseñarte a usar la lavadora y la secadora».

Alerta: Enseñar unos cuantos conceptos básicos sobre el cuidado de la ropa cuando los niños aún son pequeños te ayudará a dejar de sentirte como una lavandera; y tus hijos se sentirán más competentes y seguros de sí mismos.

## SITUACIÓN

*«¡No voy a jugar con él! Mi hermano pequeño es un rollo», exclama la mayor.*

Qué está pasando: Tu hija no parece muy entusiasmada por jugar con su hermano pequeño y siempre se resiste. Pero necesitas que entretenga al pequeño un rato para poder enviar un correo electrónico, limpiar la cocina, etcétera.

Respuesta: «Por favor, hazlo por mí. Casi he terminado, y enseguida os llevo a los dos al parque. Y quizá nos encontramos a uno de tus amigos. Podemos llamar a

Jessica o a Lorena para averiguarlo».

Alerta: Los niños no consideran tan prestigioso jugar con un hermano como hacerlo con un amigo. Recurrir al deseo de contentar a los padres, que está presente en todos los niños, es una solución que siempre puede funcionar. Potenciar una relación estrecha entre tus hijos, más allá de su género, requiere un cierto grado de madurez. Idealmente, a partir de un momento dado desarrollarán una buena relación de amistad.

## SITUACIÓN

*«No es justo: quiero irme a dormir a la misma hora que Andrea. ¡Me da igual si es más mayor que yo!»*

Qué está pasando: Los niños en edad escolar están muy preocupados por la idea de *justicia* y por no tener que irse a la cama antes que sus hermanos o amigos. Desde el punto de vista de tu hijo pequeño, estás dando un trato preferencial a la hermana mayor si dejas que se acueste más tarde.

Respuesta: «No. Necesitas dormir más horas para poder crecer más. Cuando tengas los años de Andrea, podrás acostarte más tarde».

Alerta: Lo más inteligente es convertirte en el jefe de tus hijos pequeños cuando un factor como las horas de sueño afecta su salud y desarrollo. La *National Sleep Foundation* recomienda que los niños de primaria duerman de ocho a once horas cada día. Ten en cuenta este dato para mantenerte firme en tu postura.

## SITUACIÓN

*«Puedo ver esa nueva película de un asesino en serie —declara tu hija de diez años—. No me da miedo, y van todos mis amigos.»*

Qué está pasando: Tu hija se siente confiada y está siendo honesta contigo, pero de ningún modo vas a darle permiso para ver esa película de miedo tan violenta. Sin embargo, te preocupa que, si respondes con un «no» rotundo, tu hija se enfade contigo y que, de todos modos, encuentre la forma de verla.

Respuesta: «Creo sinceramente que no te das cuenta de dónde te estás metiendo. En el peor de los casos, vas a pasarte noches sin dormir después de ver la película, y cuando tus amigos te vean tan asustada vas a pasar mucha vergüenza. ¿Qué pasará cuando quieras volver a salir con tus amigos después de ver la película?».

Alerta: Tu hija no parece muy consciente del impacto que ver una película de ese tipo tendrá sobre ella. Tú sí.

## SITUACIÓN

*Tus hijos te suplican: «¿Podemos tener un perro?».*

*Te juran que se ocuparan de él.*

Qué está pasando: En teoría, los niños siempre dicen la verdad. Creen que se ocuparán de su nueva mascota, pero, como padre, sabes que te encargarás del 95 por ciento del trabajo, aunque te prometan la luna. No cedas, salvo que tú también quieras un perro.

Respuesta: «No». Y entonces enumera todas las razones prácticas que justifican la decisión: «Trabajamos, todos tenemos un horario muy ajustado, no tenemos suficiente espacio en casa, en la familia hay personas alérgicas...».

Alerta: Mientras sea un cachorro apenas necesitará salir de casa, pero cuando se haga mayor puede llegar a requerir seis o siete paseos al día; lo que ocurrirá cuando tus hijos ya tengan edad para ir a la universidad.

## SITUACIÓN

*«Quiero un móvil —exclama tu hijo de ocho años—. Marcos y Clara tienen uno, y no te pediré nada más —añade, creyendo que podrá convencerte.»*

Qué está pasando: Tu hijo cree que, si sabes que todos sus amigos tienen móvil, aumentan las probabilidades de que te inclines por darle la razón.

Respuesta: «Ya sé que parece que todos tus amigos tienen móvil. Sinceramente, no creo que todos tengan. Te compraremos un móvil, pero no todavía».

Alerta: En algunas situaciones, como un niño que va al colegio solo, o que tiene unos padres que comparten la custodia o que se queda solo en casa después de las clases, el móvil puede ser una buena idea para alguien de ocho años. Pero, por regla general, sólo los niños más mayores, que ya están entrando en la adolescencia, tienen la madurez necesaria para asumir la responsabilidad y comprender las reglas sobre el uso del móvil que impondrán sus padres.

## SITUACIÓN

*«Papá, por favor, ayúdame con los deberes», te pregunta tu hijo que está en sexto de primaria.*

Qué está pasando: Con demasiada frecuencia la *ayuda* con los deberes se traduce en que uno de los padres acaba haciendo las tareas. Animar a tu hijo para que se ocupe de su propio trabajo refuerza su autoestima.

Respuesta: «Estoy seguro de que puedes hacerlo por ti mismo. Tengo plena confianza en tu capacidad».

Alerta: Los profesores quieren saber qué han aprendido los niños y dónde pueden necesitar orientación o una ayuda adicional. Por más que camufles el proyecto, el ensayo o los problemas de matemáticas, el profesor de tu hijo será capaz de detectar tus aportaciones, ya sea en el concepto en sí, en el producto acabado o en las perfectas respuestas. Aunque sólo sea por eso, fomenta la independencia académica.

## SITUACIÓN

*«El entrenador quiere que uno de vosotros sea su ayudante. Por favor, ¿podrías hacerlo tú?»*

Qué está pasando: Odias decepcionar a tu hijo, pero la realidad es que apenas puedes asistir con regularidad a los partidos porque tienes que llevar a su hermana a sus actividades extraescolares (y, posiblemente, conseguir que el bebé permanezca atado a la sillita). La obligación de asistir a todos los partidos y entrenamientos significa buscar a otra persona para que lleve a tu hija pequeña o para que haga de canguro.

Respuesta: «Cariño, me encantaría hacerlo, pero me resulta imposible».

Alerta: Los niños superan las decepciones con mucha más facilidad, y mucho más deprisa, que sus propios padres. Son más resilientes de lo que probablemente crees.

## SITUACIÓN

*«¿Puedo barrer las hojas más tarde, papá?» Sustituye «barrer las hojas» por la mayoría de las tareas que pides que hagan tus hijos: poner la mesa, fregar los platos, cortar el césped, arrancar las malas hierbas, regar el jardín, sacar la basura. Aquí la palabra clave es «más tarde».*

Qué está pasando: Pedir un aplazamiento es un callejón sin salida. Tu hijo espera que te olvides del trabajo o, mejor aún, que la cosa vaya a peor y lo acabes haciendo tú. Él confía en que una de las dos opciones se haga realidad.

Respuesta: «No».

Alerta: Los niños son expertos en esquivar aquellas tareas que huelen a mucho trabajo. En la ajetreada vida de unos padres, tu niño será el vencedor si accedes a cualquier tipo de procrastinación. Que hagan las cosas cuando se las pides, sin negociaciones.

## SITUACIÓN

*«¿Papá, puedes venir a la excursión al museo?*

*¡Será muy divertido! Por favor, ven de padre acompañante, por favor...», te suplica tu hijo.*

Qué está pasando: Trabajas a jornada completa y no tienes la opción de pedirte un día libre para la excursión de tu hijo. Te sientes culpable porque te estás perdiendo muchas oportunidades de pasar tiempo con tu hijo, y que para él son importantes.

Respuesta: «Sabes que me encantaría ir al museo. Cariño, tengo que ir al trabajo. Sé que estás muy decepcionado; y la verdad es que yo también».

Alerta: No confundas la tristeza con la culpa por no poder ir de acompañante. Reserva tus sentimientos de culpa para las situaciones en las que haces algo de lo que te arrepientes; perder los nervios con tu hijo porque has tenido un mal día en el trabajo, por ejemplo.

## SITUACIÓN

*«¿Puedo invitar a mi equipo de ciencias a cenar en casa esta noche? Tenemos que decidir qué vamos a hacer para el proyecto final», te pregunta tu hija de once años.*

Qué está pasando: Tu hija tiene dotes de líder y se entusiasma con las clases. Hasta aquí, todo perfecto. Quieres reconocer toda su dedicación, pero no cuando te pide algo que va a sumir en el caos toda tu semana o que va a causarte demasiado trabajo.

Respuesta: «Sois cinco, ¿verdad? ¿Qué te parece si vienen a casa una noche del fin de semana, que no haya colegio y yo no tenga trabajo? De esta forma podrías ayudarme y luego tendríais más tiempo para hablar del proyecto».

Alerta: Dar con una solución razonable para todos evita un rotundo «no» y, en esta situación, delega en tu hija una parte de la responsabilidad cuando llegue la hora de preparar la comida para sus amigos.

## SITUACIÓN

*«Voy a ir a las colonias de baloncesto. Y me da igual lo que digas. Te digo EN SERIO que voy a ir, EN SERIO»,  
anuncia tu hijo de doce años.*

Qué está pasando: Tu hijo es un alero estelar; ha jugado en un club importante esta temporada y ha sido el principal responsable de las victorias del equipo. Te sientes orgulloso, y admiras su pasión y devoción por el deporte, pero necesita darle un descanso a su muñeca derecha.

Respuesta: «Sabemos que quieres ir, en serio. Sabes que siempre te apoyamos, pero este verano no habrá campamento de baloncesto. Buscaremos otras cosas que te gusten».

Alerta: Al decir «no» a un exceso de baloncesto, evitas posibles lesiones y la fatiga extrema. La *American Academy of Pediatrics* afirma que los niños y adolescentes que realizan varias actividades deportivas diferentes sufren menos lesiones y disfrutan de carreras más largas que aquellos que se especializan en una sola disciplina antes de la pubertad.

## SITUACIÓN

*«Papá, Nico me está torciendo el brazo. Au, me haces daño, Nico. ¡Para ya!», grita uno de tus hijos*

Qué está pasando: Oyes un grito espeluznante, que viene de la habitación en la que se suponía que tus hijos estaban jugando como buenos amigos. Tu reacción instintiva es salir corriendo y rescatar a *la víctima*.

Respuesta: «En nuestra familia no nos hacemos daño unos a otros. Nos cuidamos los unos a los otros. ¿Lo entiendes?».

Alerta: Tienes muy claro quién tiene la culpa, pero una respuesta más tajante —«en nuestra familia no...»— transmite un mensaje que no acusa ni humilla al responsable. Explica a ambos niños qué es aceptable.

## SITUACIÓN

*«Pero mamá ha dicho que podría ir al museo con la familia de Mohamed esta tarde.»*

Qué está pasando: Tu hijo recurre muchas veces al truco del *pero mamá ha dicho*

cuando no le gusta tu respuesta. Entonces siempre tiendes a decir «sí», como una reacción automática, en función de la decisión previa de tu mujer.

Respuesta: «No has terminado tus tareas, y creo que mamá no es muy consciente de ello. Hablaré con ella, pero, de momento, no te vas con Mohamed.»

Alerta: Los niños aprenden el *divide y vencerás* a muy tierna edad. Te ahorrarás muchos conflictos familiares si tu pareja y tú estáis en una misma onda sobre las reglas que son flexibles y las que son inamovibles.

## SITUACIÓN

*«Mamá, estaremos bien. Puedes dejarnos solos en casa mientras te vas a comer con tu amiga.»*

Qué está pasando: Las noticias recientes que hablan de padres arrestados y acusados de negligencia han cambiado la forma de conceder más libertad a los hijos y asignarles nuevas responsabilidades. Tu hija de diez años quiere demostrar que es competente, que puede cuidar de su hermano pequeño y de sí misma, pero a ti la idea te inquieta. Tu primera idea es rechazar la petición de tu hija. Dejar a los niños solos en casa es un tema tabú.

Respuesta: «Sí, pero sólo durante un ratito, y debes cumplir estas reglas a rajatabla...». Tu hija está en éxtasis.

Alerta: Cuando un chaval quiere asumir una responsabilidad, lo más inteligente es otorgársela si las circunstancias parecen adecuadas. Las posibilidades de que pase algo malo son escasas. Quizá te preocupa más la opinión de los demás sobre tu decisión que el riesgo real que implica. Ésta es una de aquellas situaciones en las cuales hay que considerar cambiar un «no» rotundo por un «sí» con reglas y condiciones, para dejarle muy claro qué tiene que hacer con su hermano pequeño.

## SITUACIÓN

*«Dijiste que cuando fuera mayor podría tener una tele en mi habitación. Después de mi cumpleaños ya tendré más de diez años», te recuerda tu hijo de nueve.*

Qué está pasando: Desde que le hiciste la promesa, has leído que los niños que disponen de un televisor en su cuarto no rinden tan bien en el colegio, tienen tendencia a la obesidad y pueden desarrollar problemas de insomnio por culpa de la luz azul de la pantalla.

Respuesta: «Recuerdo que te lo dije, pero he cambiado de opinión. Sé que no estás

contento, pero en realidad aplicaríamos las mismas reglas con el televisor que con el móvil».

Alerta: Padres, tenéis permiso para cambiar de opinión. Los problemas que generan los televisores en las habitaciones de los niños son los mismos que causan las tabletas y los móviles, y que los críos utilizan para jugar y ver vídeos en bucle. El uso de aparatos electrónicos a la hora de acostarse duplica las posibilidades de dormir mal.

## SITUACIÓN

*Habéis salido a cenar y tu hija se acaba su refresco antes de que traigan el primer plato. «¿Puedo pedir otra?», te pregunta.*

Qué está pasando: Cuando vas con tus hijos a un restaurante, tienes una política muy estricta con las bebidas azucaradas: sólo una. Quizá tengas la tentación de pedir un segundo refresco para que tu hija siga comportándose tan bien en público.

Respuesta: «Conoces las reglas; te pediré un vaso de agua».

Alerta: Asegúrate de que tus hijos comprenden a la perfección las reglas y los límites que habéis establecido cuando salís a comer juntos. Ceder a su petición es la antesala de más exigencias y de todo tipo de molestias, porque tus hijos ahora esperan que rompas tus propias reglas; algo que sólo haces en ocasiones especiales o para darles una sorpresa de vez en cuando.

## SITUACIÓN

*«El señor Pedraza cree que debería solicitar una plaza en el curso de verano para estudiantes avanzados —te anuncia tu hija de quinto de primaria, en referencia a su profesor de ciencia y tecnología—. ¿Puedo? Todos en el cole dicen que dará muy buena impresión cuando vaya a la universidad.»*

Qué está pasando: Sabías que el nuevo colegio de tu hija es mucho más competitivo que otros, pero ese discurso sobre dar buena impresión en la universidad, cuando aún faltan muchos años para que llegue el momento, resulta excesivo. Es brillante y ambiciosa, pero para hacer el curso tendría que estar fuera de casa durante semanas. Parece más de lo que puede asumir a su edad.

Respuesta: «¡Estoy muy emocionado porque el señor Pedraza crea que eres una buena candidata! Pero creo que tenemos que hablar antes sobre este compromiso tan importante. El curso parece muy intenso. Vamos a ver qué opciones tenemos, porque

quizá haya un curso parecido, tan interesante como el otro, pero que quede cerca de casa y que no sea tan estricto».

Alerta: Los niños notan la presión y sus efectos, y por eso siempre hay unos cuantos que deciden rebelarse. Otros, como esta jovencita, se suben enseguida al carro. Para los padres, la presión de tener un hijo que destaque o triunfe empieza muy pronto. Algunos padres empiezan a planificar las actividades de los niños pensando en dar un buen empujón a su futuro currículum. Por favor, no caigas en semejante locura.

### **Padres con paciencia: la adolescencia**

Tus hijos, cuando eran pequeños, te buscaban todo el día para obtener respuestas o pedirte ayuda. Te sentías imprescindible y querido. Y, de repente, todo cambió. El alto índice de aprobación del que presumías en el pasado se evaporó en un instante. A todos nos gustaría detectar alguna señal de aprobación por parte de nuestros hijos adolescentes, pero a medida que se hacen mayores y se vuelven más independientes, quizá lo mejor sea resignarse y confiar en que vuelvan alguna vez los buenos tiempos. Ten paciencia, pero, sobre todo, compórtate como su padre o su madre.

Durante la adolescencia, decir «no» se vuelve más difícil —y más importante— porque los hijos de esa edad presionan mucho a sus padres. Van a poner a prueba las normas vigentes cuando eran niños, mientras pelean con su propia identidad y luchan por ganar independencia.

Quizá recuerdes la presión de la adolescencia: intentar encajar, actuar como un adulto y forjar tu propia personalidad, aunque tus padres parecían reprimir todos tus intentos. Estar en desacuerdo con las decisiones de tus padres y romper las reglas de vez en cuando definieron aquellos años. Enfadarte cuando te decían que no podías ir a una fiesta o que te castigarán por no respetar a tus hermanos: la tónica de ese período. Es más que probable que tu hijo adolescente se sienta de la misma manera.

Ser los padres de un adolescente no consiste en ganar un concurso de popularidad. Consiste en ofrecer una orientación estable. Con frecuencia, esto implica decir «no» para que tu hijo no deje de comportarse como un ciudadano responsable. Tendrás que armarte de valor, porque los adolescentes quieren tomar sus propias decisiones incluso cuando tú estás convencido de que sus elecciones son arriesgadas.

En ciertos momentos, los padres pueden dejarse arrastrar a un *modo afirmativo*, porque los adolescentes son expertos en acabar con la determinación de los responsables de su supervisión. Ya tienen suficiente dominio del lenguaje para expresar sus necesidades con seriedad y pragmatismo, y su comportamiento, escandaloso y taciturno a la vez, puede acabar con cualquiera. Ser fiel a una

educación basada en el «no» reduce las posibilidades de que te sientas coaccionado o manipulado por tus hijos. No obstante, a veces lo mejor es dar un paso atrás o presentar alternativas factibles que puedan producir el resultado deseado (o, al menos, quedarse cerca). Esto no es ceder; es ser unos padres inteligentes.

## SITUACIÓN

*«¿Puedo maquillarme? Ya soy mayor.»*

Qué está pasando: Tu hija adolescente cree que el pintalabios, el colorete, la raya de ojos y el rímel mejorarán su aspecto. Y te horroriza la idea de que parezca un catálogo de pintura plástica a los trece años. Pero también has notado que sus amigas han empezado a maquillarse.

Respuesta: «No es una idea que me entusiasme. Mi primera reacción es que no, pero mejor hablemos del tema».

Alerta: Aquí te enfrentas a la presión del grupo, y tu hija pensará que estás siendo injusta si respondes con un rotundo «no». Interpreta su petición como una oportunidad de influenciar sus elecciones a la hora de maquillarse y de enseñarle la manera correcta, desde tu punto de vista, de recurrir a la cosmética. Plántate la posibilidad de responder un «sí» con las condiciones que creas apropiadas: prohibido en el colegio, en las reuniones familiares y en las situaciones que te causen incomodidad.

## SITUACIÓN

*«No es justo. Todos los demás tienen por lo menos dos pares de esas zapatillas. ¡Yo sólo tengo un triste par!»*

Qué está pasando: Tu hijo adolescente y tú estáis comprando ropa para ir al instituto, y él quiere cosas que a ti te parecen superfluas o demasiado caras.

Respuesta: «Puedes quedarte unas u otras. Pon las otras en la lista para tu cumpleaños. Seguro que en la familia alguien te las regala».

Alerta: Los adolescentes quieren ir siempre a la última, ya sean las zapatillas, la chaqueta o la mochila. Para evitar los conflictos al salir de compras, dale a tu hijo un presupuesto. Si ha ido de compras solo o con sus amigos, una tarjeta con saldo limitado o una asignación fija para todo el año reducirán las indulgencias.

## SITUACIÓN

*«He tenido una semana muy dura en el colegio.  
Tantos exámenes... Mañana me salto el curso  
de preparación para la selectividad.»*

Qué está pasando: Tu hija tiene motivos para estar estresada y cree que puede aprovecharse de tu empatía. Ya ha utilizado antes esta estratagema para librarse de otros compromisos.

Respuesta: «Sé que casi todas las noches te has acostado tarde estudiando, pero fuiste tú quien nos pidió que te apuntáramos. Los cursos de preparación son caros, pero nos lo suplicaste. Si te acuestas pronto, mañana tendrás la energía. No puedes perderte una sesión de repaso».

Alerta: Los niños, y sobre todo los adolescentes, se comprometen a hacer muchas cosas para después tratar de librarse de sus promesas y obligaciones. Con tu empatía transmites a tu hija que sabes por lo que está pasando, pero al mismo tiempo decir «no» enseña a los niños el valor del dinero.

## SITUACIÓN

*«Hoy no tengo muchos deberes. Los haré cuando  
vuelva del skate park»*

Qué está pasando: Su concepto de no tener «muchos deberes» y el tuyo pueden ser — y muchas veces son— dos mundos opuestos.

Respuesta: «No».

Alerta: Un «no» rotundo mientras miras a tu hijo directamente a los ojos marca los límites y subraya que vas muy en serio. Los «noes» de los padres son lecciones muy profundas sobre la vida: no siempre conseguirás lo que más deseas.

## SITUACIÓN

*«No voy a ir a la fiesta de cumpleaños del abuelo. No habrá nadie de mi edad»,  
anuncia tu hija adolescente, con las manos apoyadas en las caderas para dejarlo  
claro.*

Qué está pasando: Quizá te estés preguntando qué le ha ocurrido a aquella niña tan dulce y colaboradora. Añade a la ecuación la típica rebelión adolescente y verás que

sólo busca independencia. No te sientas responsable por los intentos de tus hijos adolescentes de cuestionar tu autoridad e ignorar las obligaciones familiares.

Respuesta: «Por supuesto que vas a ir. Hemos dicho que iríamos, y vamos a ir como una familia. La fiesta no es opcional».

Alerta: Si no te enfrentas a este intento de intimidación, estás restando valor a la importancia de ser fiel a los compromisos y apreciar a la familia.

## SITUACIÓN

*«Mi habitación está casi limpia. Terminaré cuando vuelva a casa después de comer con mis amigas», te promete tu hija.*

Qué está pasando: Llevas persiguiendo a tu niña para que limpie esa pocilga de habitación desde hace casi un mes. Pero tu hija no se cansa de salir con sus amigas los fines de semana y, en cuanto sale por la puerta, sus promesas desaparecen con el viento.

Respuesta: «Hoy no va a ser así. Todavía te queda una hora de trabajo en esa habitación».

Alerta: Sé consciente: para salirse con la suya, un adolescente pondrá en práctica una combinación de promesas, manipulaciones e insistentes molestias.

## SITUACIÓN

*«¿Me das mi teléfono? —te pregunta tu hija mientras todos estáis recogiendo las cosas para pasar un día juntos en la playa—. Quiero pasar al siguiente nivel del juego.»*

Qué está pasando: Habéis planeado una salida en familia, contigo incluido, para desconectar.

Respuesta: «Hoy es un día en familia sin móviles. Para mí es muy importante alejarnos de las pantallas y pasar tiempo juntos. Pero es imposible si tú estás pensando en pasar de nivel, tú hermana está en Tumblr o yo estoy chateando».

Alerta: La tecnología elimina la magia de las experiencias intensas que se viven en primera persona, sobre todo cuando estáis pasando un tiempo precioso como familia. Las pantallas ofrecen distracciones. Es posible que tus hijos refunfuñen por no poder jugar con el móvil o la tableta, pero si priorizas la idea de encontrar un espacio para vivir el presente en familia, ellos seguirán tu ejemplo y, con un poco de suerte, adoptarán hábitos saludables a medida que vayan madurando.

## SITUACIÓN

*«Supongo que vas a obligarme a quedarme en casa haciendo el trabajo del “insti” cuando la prima Beth venga de visita.» Tu hija presenta lo que parece una pregunta, aunque es más como una declaración de culpabilidad.*

Qué está pasando: Tu hija tiene que entregar un trabajo el lunes, y su prima favorita viene de visita todo el fin de semana. No es la primera vez que no sabe gestionar bien los plazos. Ella es consciente de que debería haber empezado hace días. Te preguntas por qué ha esperado tanto. Puedes insistirle en que pase menos tiempo con su prima, pero con tu respuesta también podrías hacerle ver que ella es dueña de su propio «destino».

Respuesta: «Sé que quieres pasar tanto tiempo como sea posible con tu prima. ¿Cómo piensas entonces terminar el trabajo para el lunes?».

Alerta: En ocasiones los padres tienen que ser flexibles, para permitir que sus hijos encuentren una solución válida para hacer «el trabajo». Cuando se solicita su punto de vista, los adolescentes suelen verse a sí mismos como personas responsables, y no tanto como unos hijos controlados y perseguidos por sus padres.

## SITUACIÓN

*«Papá... eres tan conservador. Todas las chicas llevan “minishorts” y “tops” con el ombligo al aire. Es normal.»*

Qué está pasando: Sientes escalofríos cada vez que piensas en tu hija en medio de un baile del instituto o de cualquier otro acto social vestida con lo que lleva ahora. Crees que no debería salir de su habitación así. Hasta ahora pensabas que eras bastante abierto y tolerante, pero en tu opinión el conjunto que lleva puesto revela demasiadas cosas.

Respuesta: «Sé que crees que lo que llevas puesto es muy llamativo, y puede que todas las chicas ahora se vistan igual, pero yo creo que esa ropa no debería salir de tu habitación».

Alerta: Es normal que los adolescentes discutan con sus padres, y que a continuación den un paso atrás, a medida que *prueban* nuevas identidades. Escoge tus batallas con cuidado. Sé receloso ante la idea de ceder para evitar una discusión.

## SITUACIÓN

*«Mamá, ¿puedo volver una hora más tarde esta noche? Los padres de Ari, María y Duna les han dado permiso.»*

Qué está pasando: Eres responsable de la seguridad de una adolescente que te está presionando para que cambies su hora de llegada y alteres una norma que como madre te parecía adecuada. Tienes la tentación de ceder, pero no cambies de opinión. Suaviza tu «no» con una ración de preocupación.

Respuesta: «No, me preocuparía demasiado por ti si sales hasta tan tarde».

Alerta: Garantizado, tu hija te seguirá persiguiendo, pero encontrará algo de lo que quejarse mucho más extraño que llegar a la hora acordada.

## SITUACIÓN

*«¿Puedo pasar la noche en casa de Eloy?»*

Qué está pasando: Tu hijo quiere pasar la noche en casa de su amigo, pero no conoces a sus padres y sólo has hablado con Eloy una vez. Con todo esto, ya tienes más que suficiente para decidir tu respuesta.

Respuesta: «No, pero tu amigo puede dormir aquí si quiere». Si tu hijo suplica, añade: «¿Qué parte del “no” no has entendido?».

Alerta: Haz caso a tus alarmas internas. Los padres no siempre tienen que justificar sus «noes». Considera esta situación como un *derecho paterno*.

## SITUACIÓN

*«Tienes que llevarme a casa de Andrés.*

*Es muy importante», te implora tu hijo. Cuando no cambias de opinión, sus demandas fluctúan entre los quejidos y la histeria.*

Qué está pasando: Pocos son capaces de convertir cualquier situación en una cuestión de vida o muerte como un adolescente que quiere estar con sus amigos para hablar del trabajo de historia o del último cotilleo. Por sus súplicas, perderse la reunión parece una catástrofe.

Respuesta: «No puedo llevarte a ningún lado esta tarde. Pero entre los chats, las notas de voz y las llamadas seguro que puedes hablar bastante con tus amigos y resolver la “emergencia”».

Alerta: En menos de media hora, la mayoría de los adolescentes se contentarán con

usar los medios que tienen a su alcance y dejarán de preocuparse por el drama del momento con sus amigos.

## SITUACIÓN

*«El pedagogo del colegio ha dicho que puedo apuntarme a cuatro actividades extraescolares en otoño. ¿No es genial?»*

Qué está pasando: Aquí tienes a la típica mente privilegiada, a una estudiante brillante. Su exhibición empezó en primaria y no ha terminado todavía. Tiene motivación y voluntad; todo perfecto. Pero ahora, cuando va a empezar el último año de instituto, estás preocupada por su salud.

Respuesta: «Es maravilloso. Estamos muy orgullosos de ti, pero estoy segura de que no vas a necesitar hacer tantas cosas para estar preparada. También estamos preocupados porque siempre estás agotada. ¿Te acuerdas de lo cansada que estabas el año pasado y de todas las veces que te pusiste enferma?»

Alerta: Cada niño es diferente: hay algunos que disfrutan con la presión y que la gestionan sin consecuencias. Otros, como esta jovencita, no lo viven tan bien. En estos casos, los padres deben asumir el control. Di «no» con la idea de abrir una negociación para aligerar su carga académica y evitar problemas serios de salud.

## SITUACIÓN

*«No eres justo conmigo. ¡Te odio! Mi vida es un desastre por tu culpa, papá.» Tu hijo adolescente da un portazo y se encierra en su habitación.*

Qué está pasando: Tu hijo quiere salir con una chica, pero tú crees que todavía es demasiado crío. Su petición va en contra de una regla que dejaste muy clara años atrás: nada de citas hasta los dieciséis.

Respuesta: «Me sabe muy mal que te sientas así. Soy consciente de que esta chica es muy importante para ti, pero mi responsabilidad es estar seguro de que eres bastante maduro para salir con chicas. Cuando seas padre, entonces tú pondrás las reglas».

Alerta: Los padres son el objetivo predilecto de las rabietas adolescentes. Como los hijos adolescentes consideran que los padres y los hermanos van a ser una constante en sus vidas, creen que pueden ser groseros o beligerantes con ellos; un comportamiento que no se atreverían a mostrar con sus amigos y otros adultos.

## SITUACIÓN

*«Mi móvil no está en la mesa —repite tu hija, con el pie encima del teléfono para poder sentir su vibración—. Está en el suelo, debajo de mi silla.»*

Qué está pasando: *Entiendes* que el móvil es una extensión del cuerpo de los adolescentes, una forma de mantener el contacto constante con los amigos. No obstante, quieres que tus hijos recuerden que tampoco te chupas el dedo; casi siempre sabes cuándo intentan engañarte.

Respuesta: «Sé dónde está. Deja tu móvil en la otra habitación, con los móviles de los demás».

Alerta: Como familia, redactad una lista con las diez reglas sobre los móviles, que todos deberéis cumplir. Dar voz y voto a los hijos en el momento de confeccionar las normas que regirán el uso de móviles aumenta las posibilidades de que las respeten. Cumplir con las normas significa que tus hijos seguirán interactuando contigo y con sus hermanos. Las interacciones en persona, cara a cara, son fundamentales para el desarrollo, a todas las edades.

## SITUACIÓN

*«Los padres de Kira nos dejan beber cerveza cuando estamos en su casa. ¿Por favor? Kira y yo compartiremos una», te plantea tu hija adolescente antes de que llegue su amiga.*

Qué está pasando aquí: Tu hija está a punto de entrar en la edad adulta y pone a prueba tus límites. Otros padres dejan que sus hijos beban en casa, siempre que no cojan el coche, pero esto no significa que tú tengas que ser el siguiente.

Respuesta: «No tengo nada que decir sobre los padres de Kira, pero no serviré alcohol a tus amigas, que aún son menores de edad».

Alerta: Puedes estar contento de que tu hija sea sincera contigo. No reacciones de manera exagerada después de descubrir que tu hija bebe en casa de su amiga, pero deja las cosas claras. Reafirma tu postura sobre el alcohol y las drogas. El cerebro de un adolescente todavía está en pleno desarrollo, y por eso la supervisión de los padres resulta fundamental para evitar comportamientos de riesgo.

## SITUACIÓN

*«Papá, no puedo pagar todo eso por el consumo de datos. Es una broma, ¿verdad?»*

Qué está pasando: Tienes agrupados todos los móviles de la familia, y advertiste a tu hijo con suficiente antelación de que se acercaba peligrosamente al límite de datos asignados. Le dijiste que tendría que pagar todos los gastos adicionales con el dinero que se sacó durante el verano.

Respuesta: «No, no estoy bromeando. Lo sabías de sobra, y elegiste no hacerme caso».

Alerta: Que los hijos rindan cuentas de sus gastos es la mejor forma de enseñarles a gestionar su dinero en el futuro.

## SITUACIÓN

*«Voy a recoger a Alfred y a Héctor con el coche para llevarlos a la fiesta», te dice tu hijo justo después de sacarse el carné de conducir.*

Qué está pasando: Tu hijo se ha sacado el carné hace dos semanas. Aunque sabes que es una persona cauta y responsable, los amigos en el coche siempre son una distracción y, desde tu punto de vista, una mala idea. Necesita ganar experiencia al volante.

Respuesta: «Sabemos que eres responsable, pero no nos gusta mucho la idea de que lleves a tus amigos tan pronto. Volveremos a hablar del tema cuando ya tengas uno o dos meses de experiencia.»

Alerta: El cerebro humano no madura del todo hasta los veintiséis años, así que, tanto si le gusta como si no, aún tiene que pasar mucho tiempo antes de que deje de oírte hablar de las distracciones al volante, como los amigos haciendo el burro en el coche o una llamada o un mensaje en el móvil. De hecho, enviar un mensaje mientras conduces multiplica por veintitrés el riesgo de accidente. Usar el móvil al volante es como conducir después de beber cuatro cervezas, y en Estados Unidos causa la muerte a once adolescentes... Cada día.

## SITUACIÓN

*«No quiero hablar de beber alcohol o tomar drogas, papá.»*

Qué está pasando: Tu hijo ha llegado a esa edad en que el sexo, el alcohol y otras drogas empiezan a ser una tentación. Te parece que sus amigos, o por lo menos una parte de ellos, ya están experimentando. Aunque tu hijo no se cansa de decir «no», tú insistes en la necesidad de tener una «conversación».

Respuesta: «Sé que no te apetece, y tampoco es que a mí me divierta el tema. Pero es

importante que me escuches».

Alerta: No evites esas charlas imprescindibles con tus hijos adolescentes sólo porque es difícil abordar el tema. Esa historia que le constaste una vez puede ser la lección que se le quede en la cabeza, y que marque la diferencia entre tomar una decisión estúpida y llegar a casa sano y salvo. Si crees que no acaba de captar el mensaje o cuestiona tus argumentos, buscad juntos en internet unos cuantos datos sobre las consecuencias del consumo de alcohol entre adolescentes. Repasar las consecuencias —intoxicaciones etílicas, accidentes de coche y problemas afectivos a largo plazo— es una experiencia muy potente y reveladora.

## SITUACIÓN

*«Sé que está lejos, en otra provincia, pero quiero ir a la universidad con Rubén y Christian», te anuncia tu hijo, justo antes de acabar el instituto.*

Qué está pasando: Tu hijo ha estado repasando las carreras y las universidades disponibles con sus amigos. Como muchos estudiantes que no saben muy bien qué quieren elegir, han empezado a fijarse en aquellas facultades famosas en todo el país por su ambiente festivo. Te niegas a cubrir los gastos asociados a estudiar lejos de casa hasta que estés convencido de que tu hijo recibirá una buena educación.

Respuesta: «No, no vamos a pagarte unas vacaciones de cuatro años. Vamos a investigar en otras universidades. Estaremos encantados de pagar tus estudios si escoges una universidad con una buena reputación».

Alerta: No tienes por qué dar argumentos para defender tu posición. Sé firme. Tu decisión no está abierta a debate cuando eres tú quien cubre las facturas de la universidad.

## **Padres para siempre: los hijos adultos**

A pesar de todas sus ventajas, nuestra sociedad hiperconectada ha creado un modelo de relaciones en el que los hijos tienen muy poca autonomía. Los padres gestionan las vidas de los hijos desde que son muy pequeños y, en muchos casos, el resultado es un adulto incapaz de actuar y decidir por su cuenta sin consultar primero con papá o mamá. Cuando los hijos llegan a la edad adulta —tanto si viven contigo o si son independientes— siguen recurriendo a los padres cuando necesitan ayuda técnica, económica o emocional.

Si te parecía difícil decir «no» cuando tu hijo era pequeño, quizá pienses que ya es demasiado tarde para romper con el ciclo de supervisión y dependencia. Quieres estar ahí para tus hijos, pero hay algunas circunstancias en las cuales el apoyo de los padres es contraproducente; situaciones en las que deberías decir «no» a darles consejos, inmiscuirte en sus problemas, resolver sus conflictos o rescatarlos financieramente.

Te ves a ti mismo como un padre leal que, en ocasiones, se adapta excesivamente. Podría haber llegado el momento de que tu hijo adulto se las arregle por su cuenta.

## SITUACIÓN

*«Estoy muy triste —tu hija, que está en su primer año de universidad, solloza por teléfono—. Por favor, quiero volver a casa.»*

Qué está pasando: El síndrome del nido vacío puede ser un problema tanto para los padres como para los hijos. Sientes el dolor de tu hija, y la verdad es que tú tampoco estás muy bien desde que se fue. No te opones a la idea de que vuelva a vivir contigo y vaya a una facultad de la ciudad. Pero también crees que se volverá una persona más fuerte si encuentra la forma de seguir adelante.

Respuesta: «Respira hondo. Sé que es duro, pero date un tiempo hasta los exámenes de mitad de semestre. Porque creo que después te arrepentirás si dejas la universidad tan pronto».

Alerta: En la universidad, un lugar con personas nuevas y exigencias distintas, tus hijos necesitarán un tiempo para hacer amigos y encontrar su propio camino. Quedad más adelante para volver a hablar de su posible vuelta a casa, cuando los dos hayáis tenido más tiempo para adaptaros a la separación.

## SITUACIÓN

*«Te envió mi trabajo de inglés por correo electrónico. ¿Le echarías un vistazo y me dirías qué tendría que cambiar?»*

Qué está pasando: Has «repasado» los trabajos escolares de tu hijo desde que empezó la primaria hasta que dejó el instituto. Con el tiempo, se ha acostumbrado a depender de tus sugerencias y correcciones.

Respuesta: «Estás en la universidad y eres independiente. Estoy seguro de que eres capaz de corregir el trabajo por ti mismo».

Alerta: Aunque te encantaría ayudarlo, ha llegado el momento de que tu hijo se ocupe

de su propio trabajo o de que busque un corrector en la universidad. Tus días de *lector* y *profesor* deberían haber terminado hace años.

## SITUACIÓN

*«¿Sabes qué? ¡Me han aceptado en el programa de máster! —te dice tu hija por teléfono—. ¿Podemos hablar para que firmes el préstamo?»*

Qué está pasando: Estás encantado de que hayan aceptado a tu hija en un programa tan prestigioso, pero también estás sorprendido por su petición. No habíais hablado de la posibilidad de arrimar el hombro económicamente, pero ella ha asumido que no tendrás inconveniente en poner tu nombre en la solicitud del préstamo.

Respuesta: «Podemos hablar del tema y orientarte un poco, pero no cuentes con nuestra ayuda económica. Hemos pagado la universidad y te dejamos claro que cualquier otro gasto adicional correría de tu cuenta».

Alerta: Antes de firmar la solicitud, piensa por ejemplo en tu jubilación: ¿tendrás suficiente con tu pensión si decides cubrir el préstamo? Hay ciertas diferencias entre ser un padre con un gran corazón y hacer un sacrificio que condicionará tu vida en el futuro. Dentro de unos años podrías pasar por algún apuro económico que podría complicar vuestra relación.

## SITUACIÓN

*«Mamá y papá, hoy hemos visto la casa más adorable que os podáis imaginar. ¿Nos daréis el dinero para la entrada?»*

Qué está pasando: No te sorprende nada la petición de tu hijo. Al fin y al cabo, has financiado su nivel de vida desde hace décadas; si no completamente, sí al menos en gran parte.

Respuesta: «De verdad, no nos lo podemos permitir».

Alerta: Cuando decidas ayudar económicamente a un hijo, sin importar su edad o los motivos que hay detrás de su petición, asegúrate de que tu aportación sólo es una ayuda —y no la cantidad principal.

## SITUACIÓN

*«Papá, necesitamos comida y leche para el gato. Por favor, cuando salgas compra*

*de las dos», te dice tu hijo adulto.*

Qué está pasando: Aunque vive con vosotros, tiene trabajo y puede hacer una parada en la tienda.

Respuesta: «No, creo que puedes encargarte tú».

Alerta: No sólo es inaceptable que intente delegar en ti lo que debería hacer él mismo, sino que también es importante utilizar el «no» para dejarle muy claro que ya ha llegado el momento de comportarse como un adulto.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes hablar? —lees en un mensaje de tu hija. Menos de un minuto después, recibes otro—: Estoy MUY cabreada. La imbécil de mi compañera de piso se niega a limpiar. —Y, entonces, uno más—: ¿Qué hago?... ¿Qué harías tú en mi caso?... Estoy tan cabreada...»*

Qué está pasando: No es tu problema. Tu hija escogió a su compañera de piso y las dos firmaron el contrato de alquiler. Tendrán que encontrar la solución al problema por sí mismas.

Respuesta: «Estoy convencido de que las dos encontraréis una solución».

Alerta: Recuerdas la agonía de convivir con compañeros de piso que van a la suya. Intervenir para resolver el problema quizá aplaque la ansiedad que te causa el conflicto. Pero si metes baza cada vez que hay un problema, tu hija nunca aprenderá a resolver sus diferencias con sus compañeros. Contempla la posibilidad de haber convertido a tu hija en el epicentro de tu vida, y de que haya llegado el momento de preguntarse: ¿quién está más necesitado, tu hija o tú?

## SITUACIÓN

*«¿Puedes llamar al médico y pedirle hora para mi revisión? Es que ahora no tengo tiempo.»*

Qué está pasando: Tu hijo ya ha entrado en la veintena, pero aún no ha encontrado la manera de gestionar completamente su propia atención médica.

Respuesta: «No, deberías hacerlo tú».

Alerta: Recuerda que tu hijo es un adulto competente, que ya no necesita a un padre protector. Si sigues solucionando sus problemas, corres el riesgo de interrumpir su desarrollo como adulto.

## SITUACIÓN

*«Papá, he dicho que ahora lo hago.» Tu hija, que ha vuelto al nido después de su divorcio, dice con un tono de desesperación. Te está advirtiéndote de que no se lo recuerdes de nuevo.*

Qué está pasando: Tu hija tiene la costumbre de aplazar las cosas o, pero aún, de esperar a que te olvides del tema y que las acabes haciendo por ella. A estas alturas conoces muy bien su tendencia a esquivar las tareas domésticas, que a veces no es más que manipulación consciente.

Respuesta: «No me gusta nada tener que pedírtelo una y otra vez. Eres una persona adulta y tienes que asumir una parte de las responsabilidades domésticas. No eres una invitada».

Alerta: Cuando un hijo adulto, independientemente de su edad, vuelve a vivir contigo, se corre el riesgo de volver a las viejas costumbres «mamá-papá-tengo-diez-años»; o sea, a la época en que te encargabas de todo por él.

## SITUACIÓN

*«¿Te parece bien que mi amiga pase la noche en casa?», te pregunta tu hijo, que ha vuelto a casa después de terminar la universidad.*

Qué está pasando: Cada vez hay más hijos adultos que vuelven al nido por distintas razones, y es natural querer apoyarlos sin interferir en sus vidas. Pero esto te parece una receta para el desastre.

Respuesta: «La verdad es que la idea me incomoda bastante; no conocemos de nada a esta chica. Sé que hay muchos padres a quienes no les importa, pero a mí sí. Y tendrás que respetar mis sentimientos».

Alerta: Es tu casa, y tienes todo el derecho del mundo a esperar que los demás respeten tus sentimientos.

## SITUACIÓN

*«No te importa si fumo delante tuyo, ¿verdad?», pregunta tu hijo con un porro entre los dedos, y que todavía está por encender.*

Qué está pasando: Tu hijo, que ya tiene veinticinco años, está en casa pasando las vacaciones. No le dejabas fumar marihuana cuando era un adolescente, y a día de hoy

la idea sigue sin gustarte.

Respuesta: «Sé que no voy a parecer un padre enrollado, pero todavía me saca de quicio que sigas con esto. Por favor, sal a fumar fuera, en algún rincón del jardín».

Alerta: Sé cortés y respetuoso con las elecciones de tu hijo, pero recuérdale que debe hacer lo mismo cuando se encuentre en tu espacio personal.

## SITUACIÓN

*«¡Mi mamá favorita! ¿Puedes hacer una transferencia de 500 euros a la cuenta de tu hijo favorito?»*

Qué está pasando: Pones los ojos en blanco ante las repetidas peticiones de ayuda financiera que tu hijo —tu único hijo— no duda en realizar. Estás atrapada en un bucle: te pide dinero; lamentas la situación, pero, al final, siempre acabas aflojando la pasta. Ojalá pudieras dejar de hacerlo, pero no sabes cómo.

Respuesta: Presenta las pruebas: «He pagado las facturas de tus últimos tres meses. No voy a dejarte más dinero hasta que me devuelvas lo que ya te he prestado. Entonces, si quieres, hablamos de un nuevo préstamo».

Alerta: Por regla general, las personas no cambian. Así que eres tú quien tiene que cambiar de actitud y la manera de gestionar la situación. Límitate a decir «no».

## SITUACIÓN

*Tu hija te llama al trabajo. «¿Puedes encargarte unas horas de los niños esta tarde, y así puedo quedarme en la oficina un poco más?»*

Qué está pasando: Es maravilloso vivir cerca de tu hija y tus nietos, pero también tienes un trabajo que te deja demasiado agotada para perseguir a unos niños muy revoltosos a última hora de la tarde. Esta semana ya le has echado una mano varias veces, y es muy probable que tu hija esté esperando que lo vuelvas a hacer; como casi siempre.

Respuesta: «¿Podemos hablar de todas estas tardes que estoy haciendo de canguro? Ya sabes que adoro a los niños, pero...». O bien: «Sé que crees que no me cuesta nada cuidar de los niños cuando me avisas así, de improviso, pero lo cierto es que acabo agotada». «Me gustaría tener tiempo para mí. ¿Crees que podemos establecer un calendario?»

Alerta: Aunque no te guste rechazar las peticiones de tus hijos, y por más que te entusiasme pasar tiempo con tus nietos, tienes que ocuparte de tu propia vida y cuidar

de tu bienestar. Si mantienes abiertas las vías de comunicación, podrás hablarle de tus limitaciones, de la necesidad de tener tiempo para ti y de la importancia de cuidar de tu vida social.

## SITUACIÓN

*«Aquí tienes una lista con las cosas que necesito para el jardín este año. ¿Podrás comprarlo todo para que el fin de semana podamos ponernos manos a la obra?»*

Qué está pasando: Tus hijos creen que, por el simple hecho de estar jubilado, tienes todo el tiempo del mundo para encargarte de sus cosas. Creen que, en realidad, te hacen un favor al mantenerte ocupado con sus tareas domésticas.

Respuesta: «Sé que crees que no tengo nada que hacer en todo el día, pero no es verdad. Podemos comprar juntos las cosas para el jardín el sábado por la mañana a primera hora, y todavía nos quedará tiempo para terminar todo lo que habíamos planeado».

Alerta: Muchas veces los hijos adultos asocian *jubilado* con pasarse el día en el sofá. Si fuera necesario, explica a tus hijos que no necesitas que te ayuden a ocupar tus días. Porque también podría ser que te hubieras pasado toda la vida trabajando, precisamente, para ahora no tener que hacer nada.

## 5

### En el trabajo

Todos los jefes te ponen por las nubes. Sienta tan bien. ¿O no?

Tanto si eres el consejero delegado como el último empleado que ha llegado a la oficina, quieres que todos te vean como un jugador de equipo, que tu grupo sea productivo y que tu empresa logre prosperar. No importa cuál sea tu posición; el lugar de trabajo puede convertirse en un campo minado de favores y peticiones y, por tanto, en un entorno donde resulta fundamental perfeccionar tus habilidades con el «no».

En el mundo de los negocios, el consenso general sostiene que resulta conveniente acceder a cualquier demanda o petición, por más absurda que sea, para hacer felices a los jefes y a los clientes. Esta mentalidad está anticuada y puede reportar unos resultados desastrosos. Decir «no» con eficacia no sólo protege tu tiempo y tus límites, sino que además mantiene las relaciones laborales dentro del respeto y de un ambiente positivo.

Seguro que te gustaría aplicar en tu vida profesional muchas de las técnicas e ideas que utilizas para decir «no» a familiares y amigos. Las ventajas de incorporar la palabra «no» en el ámbito laboral te ayudarán muchísimo a:

- Hacer un mejor uso de tu tiempo.
- Seguir centrado en los objetivos que te has marcado.
- Encontrar un poco de equilibrio entre tu vida personal y profesional.
- Defender tus puntos de vista al mismo tiempo que expresas tu voluntad de colaboración.
- Detectar mejor esas situaciones en las que tus compañeros te piden que acudas al rescate del resto del grupo o que asumas sus responsabilidades.
- Aceptar las tareas que te permitirán ganarte el respeto de tus jefes y avanzar en tu carrera.
- Comprender que no tienes que ser agresivo o ponerte a la defensiva cuando te

niegas a atender una petición.

A diferencia de lo que ocurre en la familia o con los amigos, a veces es imposible decir «no» en el trabajo. Pero hay una diferencia entre decir «sí» cuando tienes que hacerlo y convertirte en la persona que siempre asume el exceso de carga.

Cuando estás en primera línea, en el día a día de la oficina, a veces es difícil definir tu papel: ¿eres un trabajador diligente? ¿O eres la persona con quien siempre cuentan los demás para hacer lo imposible? ¿Qué ocurre cuando no te tomas el tiempo necesario para analizar tus reacciones a las peticiones que te hacen en el ámbito laboral? Responde al cuestionario que tienes a continuación para analizar con todo detalle tus respuestas en el trabajo.

### **Test: ¿eres ese tipo que siempre dice «sí» en la oficina?**

De las afirmaciones que tienes a continuación, ¿cuáles te parecen verdaderas?

1. Eres incapaz de recordar la última vez que te pudiste levantar de tu mesa para ir a comer.
2. Por costumbre, trabajas más de lo exigido o de lo que se supone que deberías hacer.
3. Muchas veces tienes la sensación de que tienes demasiadas tareas pendientes, pero no ves la manera de librarte de ellas.
4. Tienes miedo de que te vean como un mal compañero si rechazas una tarea.
5. Más de una vez has cubierto las espaldas a un compañero algo perezoso.
6. Puedes recordar al menos dos proyectos recientes en los que acabaste contribuyendo más que los demás.
7. Has accedido a peticiones que no te interesaban o que no eran necesarias para conservar el puesto de trabajo.
8. Has asumido tareas que no querías hacer para evitar dar un disgusto a un compañero.
9. Colocas las necesidades de algunos de tus compañeros por delante de las tuyas. Y siempre pones las necesidades de tu jefe por delante de las tuyas.
10. Si no tuvieras que ver a tus compañeros de trabajo cada día, no pasarías ni un minuto con ellos cuando sales de la oficina; y, aún así, has asistido a los bautizos de sus hijos, a sus fiestas de despedida y a todo tipo de cenas, y en más

ocasiones de las que eres capaz de recordar.

Un número elevado de respuestas afirmativas indica que ha llegado la hora de encontrar la manera de decir «no» en el trabajo. Decir «no» te ayudará a estar centrado en tus objetivos y a mejorar tu productividad, una habilidad fundamental en cualquier puesto de trabajo.

### **Alto rendimiento *versus* sobrecarga de trabajo**

Quizá seas un yonqui de la exigencia que tiene miedo de decepcionar a los demás, o de parecer un vago si no haces siempre tu trabajo tal y como te lo ordenan. Pero ¿cuál es el precio que estás pagando?

Un nivel de rendimiento tan alto causa estragos en tu vida personal; casi siempre llegas tarde o te ves obligado a cancelar tus citas. O pasas muy poco tiempo con la familia y los amigos. Pero lo más importante es que si tratas de abarcar demasiado y acabas cayendo enfermo, entonces ya no podrás ayudar a nadie. El estrés de asumir cualquier tarea crea una miríada de reacciones negativas que perjudican tus horas de descanso, tu alimentación y tu nivel de ansiedad; una serie de factores que pueden provocar errores de juicio en el trabajo. También pueden conducir a una mala valoración por parte de los jefes; justo lo que querías evitar cuando decidiste asumir más trabajo. Resulta muy importante, tanto para ti como para tus seres queridos, que cumplas tus compromisos para mantener la estabilidad —o algo parecido— en tu vida. La vida se vive mejor en equilibrio.

Los jefes y los compañeros que están en posiciones de responsabilidad saben cuándo te están pidiendo algo que se escapa de lo habitual. Fíjate en ese tono de disculpa en su voz, en esa ligera reticencia a pedirte el favor, en ese titubeo tan revelador. Son las pistas que te indican que aceptarán tu «no» sin objeciones ni consecuencias. Como mínimo sabrás que tu superior está abierto a alternativas o a abrir una negociación.

Casi todo el mundo exagera su miedo a ser juzgado de manera injusta por los demás. En vez de dar vueltas y vueltas a la posibilidad de decir «no», escúpelo de una vez. Tener el «no» bien a mano te ayudará a evitar obligaciones innecesarias que al final no te reportan ningún beneficio.

## **SITUACIÓN**

*Estás a punto de salir para comer algo cuando oyes un mensaje que llega a tu*

*bandeja de entrada. «Necesito que alguien revise este contrato por si hay algún error. Por favor, responded cuanto antes», escribe tu jefe.*

Qué está pasando: Tu mesa está atiborrada de notas con tareas pendientes, carpetas de proyectos y envoltorios de comida; el producto de desecho generado por tantos almuerzos sentado en tu silla de trabajo. Te sientes agotado y estás deseando salir al aire libre.

Respuesta: «Necesito salir a comer algo, porque si no, voy a ser incapaz de pensar con claridad. Vuelvo enseguida. Pongo tu encargo en lo más alto de mi lista» (si lo está). O no respondas hasta que hayas comido y regresado a la oficina.

Alerta: Incluso una pausa de treinta minutos dedicada a tus asuntos —y sólo a los tuyos— resulta de gran ayuda para llegar en buenas condiciones al final de la jornada de trabajo. Varias investigaciones han demostrado que estas *pausas personales* permitieron a muchos médicos, durante sus primeros años de práctica, recuperar la energía y trabajar de una manera más productiva, mientras que hacer lo contrario sólo lleva al agotamiento. Resulta más que adecuado tomarse una pausa, comer, realizar un poco de actividad física o hacer algo que no tenga relación con el trabajo.

## SITUACIÓN

*La persona para la que trabajas te dice: «Un cliente nuevo, un trabajo urgente. ¿Te ocupas tú?».*

Qué está pasando: En cuanto la pregunta llega a tus oídos, sientes el peso del nuevo proyecto. No te imaginas cómo vas a encargarte de un cliente más, y menos aún de un trabajo urgente. Antes de responder, piensa en todo lo que ya tienes sobre la mesa y si este nuevo cliente te acerca a tus objetivos.

Respuesta: Si quisieras asumir el trabajo, podrías decir: «Hablemos de ello. Me gustaría ocuparme del tema, pero ya tengo muchos proyectos. ¿Cuáles podríamos delegar en otra persona o dejar aparcados unos días?».

Alerta: Cuando ya vas hasta arriba de trabajo, hacer más no tiene por qué ser equivalente a una mayor seguridad laboral. Sin embargo, contribuirá significativamente a aumentar tu nivel de ansiedad y reducir tu eficiencia.

## SITUACIÓN

*Media hora antes de salir del trabajo, tu jefe te pregunta: «¿Puedes hacer unas cuantas horas extra esta noche?».*

Qué está pasando: Difícil rechazar al jefe; y más difícil aún si tenías planes. Te preguntas si un «no» podría poner en peligro la seguridad de tu puesto de trabajo, pero cancelar tus planes para esta noche podría perjudicar una relación de amistad o tu vida sentimental. Es poco probable que decir «no» a esa petición de última hora te coloque ante un pelotón de fusilamiento. Un «no» matizado sería de recibo.

Respuesta: «Me gustaría, pero esta noche no puedo. Tengo un compromiso que no puedo anular, pero cualquier otra noche de esta semana me iría bien».

Alerta: Analiza la situación para descubrir si tu presencia es realmente necesaria o si sólo están poniendo a prueba tu lealtad. Haz un repaso mental: ¿qué trabajos están pendientes? ¿Cuáles son las fechas de entrega? ¿Puedes terminarlo todo durante el día? ¿Algún proyecto importante por delante que requiera más preparativos de los habituales: una conferencia, una presentación, clientes que vienen de visita? O bien: ¿se trata de una de las reclamaciones habituales de tu jefe, un hombre que no tiene vida social fuera de la oficina? ¿Es su forma de demostrar su poder?

## SITUACIÓN

*«Sólo confío en ti para que llames a estas personas.»*

Qué está pasando: Menudo chiste. ¿A quién cree poder engañar tu jefa? Hay otras personas con tu misma formación y experiencia que pueden hacer las llamadas.

Respuesta: «Carlos o Cinta pueden ocuparse de esas llamadas tan bien como yo, y mejor seguramente».

Alerta: Sin decirlo explícitamente, deja bien claro que sabes que tu jefa está intentando convencerte con sus zalamerías. Para librarte, realiza algunas sugerencias sobre cómo podría realizarse la tarea.

## SITUACIÓN

*«¿Me puedes ayudar a terminar el proyecto Johnson?»*

Qué está pasando: Te gustaría ayudar a tu jefe o compañero, pero teniendo en cuenta cómo se ha complicado la semana, podrías considerarte afortunado si te quitas de encima las tareas urgentes que tienes asignadas. Antes de rechazar la propuesta, asegúrate de que tu «no» nunca afectará negativamente a tu equipo o a tu posición.

Respuesta: «Quiero ayudarte. Sé que el proyecto Johnson es un golpe maestro. Pero para mí es importante terminar lo que tengo que hacer».

Alerta: Decir «no» depende muchas veces de la gestión del tiempo; presta atención a

lo que tienes que hacer antes de aceptar. Poner límites puede ser la mejor opción para huir de los «síes» que te definen —y te sepultan— en el trabajo. Siempre puedes ofrecerte para echar una mano en los proyectos que rechaces; si tienes tiempo suficiente, asesora, aconseja, actúa como una caja de resonancia o sube a bordo.

## SITUACIÓN

*«Loren ha pedido el finiquito, y voy a redistribuir su carga de trabajo entre Alicia y tú.»*

Qué está pasando: Sabías que Loren iba a dejar la empresa, pero no pensabas que te asignarían su carga de trabajo. No puedes negarte, pero necesitas información adicional.

Respuesta: «¿Y cuánto tardaremos en contratar a su sustituto?». O bien: «¿Se trata de una situación temporal?». «Tendrás que decirme qué quieres que haga primero, porque si asumo su trabajo mis proyectos se van a retrasar.»

Alerta: Las preguntas con las que planteas a tu jefe cuánto tiempo vas a tener que cubrir el puesto vacante en la empresa le informan de que asumir todo ese trabajo extra va a ser una carga. Establecer la prioridad de las tareas pendientes reducirá las expectativas en cuanto a las fechas de entrega y te dará un poco de margen para respirar.

## SITUACIÓN

*«Uno de mis mejores empleados lo ha dejado. ¿Puedes reemplazarle? Es un puesto mucho mejor, y vas a ganar bastante más.»*

Qué está pasando: Llevas poco tiempo en tu puesto actual, así que te parece una oferta que no puedes rechazar. Has rendido muy bien y el jefe quiere darte un puesto de relevancia, con más responsabilidad y mejor sueldo; y también con más tiempo viajando lejos de casa, de tres a cinco días a la semana, cuando en tu puesto actual sólo tienes que estar fuera uno o dos. Tienes la sensación de que cualquiera en sus cabales diría que sí. Piénsalo dos veces. Sabes que podrías hacerlo bien, pero hay algunas cosas que te preocupan: acabas de empezar una relación de pareja que promete, pero si te pasas la semana lejos de casa no irá a ninguna parte; o quizá te acabas de casar, o acabas de ser padre, o tienes hijos pequeños con los que quieres pasar más tiempo.

Respuesta: «Me siento muy halagado porque me tengas en consideración, pero ahora

mismo no puedo pasar tanto tiempo fuera de casa. Muchísimas gracias».

Alerta: Analiza las propuestas más atractivas y valora el efecto que tendrían en tu carrera y en tu vida privada, para que no pongan en riesgo tu felicidad personal o te sepulten bajo una carga insoportable de trabajo.

## SITUACIÓN

*«¿Hablarás en el congreso de Colorado en noviembre?»*

Qué está pasando: Aunque no te gusta encargarte de las presentaciones, todavía faltan seis meses para noviembre. ¿Quién empieza a preocuparse o se pone a hacer planes con tanta antelación? Si decides asumir el encargo, quedarás como un héroe a ojos de los demás por cubrir la plaza vacante en el calendario de congresos.

Respuesta: «Gracias por la oportunidad, de verdad, te lo agradezco mucho, pero tengo que decir “no” esta vez».

Alerta: Cuando una tarea tiene lugar en el futuro, solemos pensar en el tema de una forma muy genérica, en vez de analizar los problemas y las dificultades que conlleva su ejecución. A medida que el congreso se vaya acercando y la presentación se convierta en una cuestión prioritaria, no sería extraño que empezaras a sentirte ansioso y consternado por haber dicho que sí; un malestar que los elogios que recibiste hace unos meses ya no pueden compensar.

## SITUACIÓN

*«Te estoy ofreciendo más responsabilidades (un puesto mejor pagado, mejores horarios...). ¿Qué te parece?»*

Qué está pasando: En ciertas ocasiones, hay ofertas que parecen un ascenso o una recompensa. Es tentador lanzarse y aprovechar la oportunidad. Salvo si ya conoces el puesto de antemano, te estás exponiendo a llevarte una buena sorpresa. Lo mejor es que resuelvas primero todas tus dudas y concretes los detalles.

Respuesta: «Es una propuesta muy generosa. Pero no puedo decir ni “sí” ni “no”. Te digo algo más concreto en un par de días».

Alerta: Asegúrate de que la oferta representa realmente un ascenso o una mejora de tus condiciones laborales. ¿Hay posibilidades de una mejora económica o de catapultar tu carrera en un futuro inmediato o a largo plazo?

## SITUACIÓN

*Suena el teléfono de tu mesa. «¿Es un buen momento para hablar?»*

Qué está pasando: Muchas veces, cuando suena el teléfono, la reacción instintiva es dejarlo todo y atender la llamada. Cuando tienes la cabeza en otra cosa porque estás muy ocupado, la costumbre es meterse a fondo en la conversación para esquivar el peligro de ofender a la persona que está al otro lado de la línea. Crees que sólo te llevará un minuto y que enseguida te quitarás de encima la llamada. Pero, por regla general, no suele ser así. Estarás más centrado en el contenido de la llamada si puedes acordar otro momento para hablar.

Respuesta: «Te llamo más tarde. Estoy en medio de...». O bien: «Estoy contigo en diez minutos; tengo que terminar una cosa».

Alerta: Si la persona que llama, incluso si es uno de tus jefes, te pregunta si estás disponible, es muy poco probable que se ofenda si le pides que espere un poco.

## SITUACIÓN

*«Vamos a sincronizar tu correo electrónico del trabajo con tu móvil —sugiere tu jefe un buen día—. Así siempre podremos estar conectados.»*

Qué está pasando: Desde el mismo día que empezaste en este nuevo trabajo, te has dado cuenta de que todos están enganchados al correo electrónico. Es una empresa con mucha actividad, pero no te pueden pedir que estés a la entera disposición de los clientes las veinticuatro horas del día. La idea de que tu teléfono se pase el día, la noche y los fines de semana sonando o vibrando por la llegada de un nuevo mensaje te resulta de lo más molesta.

Respuesta: «Siempre tengo controlado el correo electrónico del trabajo. No estoy muy convencido de que sincronizarlo con mi móvil personal vaya a representar una ventaja». O bien, si es cierto: «Me parece mejor tener un móvil distinto para el trabajo».

Alerta: Transforma una petición de este estilo para convertirla en algo aceptable y fácil de asumir. Limita el tiempo de tu vida personal que estás dispuesto a sacrificar por el trabajo. Al margen de emergencias y encargos urgentes, recibir llamadas de trabajo por la noche o durante los fines de semana es una invasión de la privacidad y, normalmente, no va incluido en el sueldo.

## SITUACIÓN

*«¡Vas muy rápido! —señala tu jefe mientras trabajas a toda máquina en las tareas pendientes de la jornada—. ¿Puedes prepararme un informe adicional, para antes de las seis?»*

Qué está pasando: Sí, vas muy rápido, porque quieres tachar todo lo que aparece en tu lista de tareas pendientes y volver a casa sin el estrés que causan los asuntos que se quedan a medias. Por otra parte, crees que cuantas más tareas consigas completar correctamente, más oportunidades para destacar.

Respuesta: «Me alegro de que te hayas dado cuenta. Quiero hacer un buen trabajo con el próximo informe, pero ¿puedes posponer la entrega hasta mañana o el día siguiente?».

Alerta: Asumir la tarea y después ser incapaz de cumplir con lo acordado podría dañar tu reputación en la empresa. Cuando aceptes una tarea adicional, asegúrate de que tienes posibilidades reales de llevarla a cabo con éxito.

## SITUACIÓN

*Llega una nueva circular: «¡Tarjeta de regalo de 100 euros para el mejor vendedor del mes!»*

Qué está pasando: Estás rindiendo al máximo en el trabajo; cada día le pones muchas horas, y sigues incluso los fines de semana. El incentivo ha activado tu lado más competitivo, pero la oferta llega en un momento en que tienes problemas personales que requieren tu atención.

Respuesta: Recuerdate a ti mismo: «La próxima vez, ganaré».

Alerta: Muchas veces resulta muy difícil decirse «no» a uno mismo. Ponerse como objetivo rendir mejor que los compañeros, destacar como nadie, convertirse en una estrella, no siempre es una buena decisión. No seas tan exigente contigo mismo.

## SITUACIÓN

*«Vanessa hoy no viene, está enferma —anuncia tu jefe antes de la reunión semanal del personal—. Puedes revisar tú los diseños, ¿verdad?»*

Qué está pasando: Ni una sola línea de tu currículum te capacita para asumir las competencias de Vanessa. Sospechas que tu jefe te lo pide porque eres la persona más

joven y que lleva menos tiempo en la oficina. Inmediatamente empiezas a preocuparte por la posibilidad de que tu trabajo no esté a la altura.

Respuesta: «No estoy seguro de que pueda hacerlo tan bien como Vanessa, pero estoy dispuesto a intentarlo».

Alerta: Rechazar toda clase de propuestas no siempre está justificado. Decir «no» te pondría en una posición un poco extraña, pero sí puedes dejar claro ante tu jefe que no eres capaz de redactar un informe con la misma calidad de alguien experto en la materia.

## SITUACIÓN

*«Tengo noticias. No te puedo conceder la subida de cinco euros. ¡Pero podemos aumentar el descuento que tienes en la tienda hasta el 70 por ciento!»*

Qué está pasando: Llevas trabajando en esta tienda de ropa desde hace cinco años y has pedido un aumento de sueldo tras exponer una serie de argumentos que te parecían bastante sólidos. Tu jefe no sólo te informa de que no va a concederte el aumento, sino que además intenta amortiguar el golpe con un gran descuento en los productos de la empresa. El descuento es atractivo —podrías llenar el armario para toda una vida— pero no te ayudará a pagar el alquiler ni las facturas.

Respuesta: «Gracias, pero, para ser sincero, necesito el dinero para pagar las facturas. ¿No hay una solución intermedia?».

Alerta: Muestra agradecimiento —incluso si no tienes nada que agradecer— para no dar el tema por zanjado. Si al final decides buscar un trabajo mejor pagado y necesitas una recomendación, te interesa mantener una relación positiva con tu jefe.

## Defender tu posición

Una cosa es que, de vez en cuando, asumas más trabajo del que eres capaz de realizar, con la idea de ascender en la empresa o mejorar tu reputación. Otra muy distinta es que aceptes demasiadas responsabilidades y siempre te muestres dispuesto a asumir más. Alejarte de tu propio camino para hacer un favor a un compañero o a un jefe demasiado estresado puede llegar a convertirse en una costumbre muy problemática. ¿En quién crees que pensarán tus jefes y compañeros cada vez que haya que realizar una tarea extra? ¿Y a quién señalarán cuando algo salga mal? A ti, por supuesto.

Quizá temes poner en riesgo tu puesto de trabajo si dices «no». O quizá te complace ayudar a un compañero para ponerle las cosas más fáciles. Hazte esta

pregunta: ¿estoy ayudando a un compañero más de lo que él me ayuda a mí? ¿Digo «sí» a las exigencias de un jefe que ha entrado en pánico porque quiero que todo marche como la seda? En este sentido, quizá hayas ido tan lejos que en la actualidad te defines por todo lo que has llegado a hacer en la empresa, y no por la función que realmente deberías desempeñar en tu trabajo.

Para centrarte en las tareas que corresponden a tu posición, confecciona una lista con los objetivos concretos que quieres alcanzar ese día o esa semana. Si colocas la lista en un lugar visible, estarás mejor predispuesto a rechazar todas aquellas peticiones que te impiden acabar las tareas que aún están pendientes. Si un compañero te fastidia pidiéndote un favor intrascendente, sólo tendrás que recordar que «si no está en mi lista, no es mi prioridad».

## SITUACIÓN

*«He tenido una semana muy dura... ¿Puedes ocuparte del resto?», te pide un compañero de trabajo por correo electrónico. Ha adjuntado su mitad (inacabada) de un proyecto en el que ambos debíais trabajar al mismo nivel.*

Qué está pasando: No se disculpa, no se ofrece para cubrirte las espaldas la próxima vez, y ni siquiera te da las gracias por adelantado. Este compañero es tan egoísta como el que más. Te han enseñado que las empresas prefieren que los empleados sean generosos —dar más a los demás que a uno mismo—, y por eso te sientes inclinado a hacerle el favor, por el bien de todo el equipo. Pero entonces... ¿por qué te molesta tanto la petición de tu compañero?

Respuesta: «Siento mucho que hayas tenido una semana tan mala, pero había asignado una cantidad limitada de tiempo a hacer la parte que me correspondía. Tendrás que encontrar la forma de hacer tu parte».

Alerta: Tu compañero sólo se preocupa de sí mismo. La pista: está actuando como si no existiera la menor duda de que le debes un favor. Dedica tus energías a los compañeros que sí saben ser agradecidos.

## SITUACIÓN

*«Dedica un minuto a leer esto —te dice el compañero con quien compartes la mesa mientras te pasa una hoja de papel—. Quiero estar seguro de que suena bien.»*

Qué está pasando: Ya dedicas una parte importante de cualquier día de trabajo a atender las crisis de los demás y a ayudar en todo lo que sea necesario. Es un rasgo

que distingue a los empleados más valiosos, ¿correcto? Las revisiones de textos son una de esas pequeñas tareas que tus compañeros te piden demasiado a menudo. Es agotador.

Respuesta: «No puedo ahora mismo».

Alerta: Una buena forma de descubrir si los demás se aprovechan de tu benevolencia consiste en preguntarse a uno mismo: «¿Esta persona duda un poco antes de pedirme el favor? ¿Tiene la intención de devolverme el favor alguna vez?». Di «sí» sólo a aquellos favores que sabes que puedes hacer sin acabar exhausto. Si no te sientes bien cuando actúas con generosidad, te arriesgas a convertirte en un empleado que no querrá ayudar a nadie, nunca.

## SITUACIÓN

*«Voy contigo a la reunión. Estaré ahí para respaldarte  
y apoyarte en lo que haga falta.»*

Qué está pasando: Los compañeros que se involucran demasiado en tu carrera pueden llegar a ser muy invasivos, hasta el punto de causarte una sensación de asfixia. Te acompañan en cada etapa del camino porque creen que te protegen o porque piensan que asociarse contigo es positivo para su carrera.

Respuesta: «Es muy amable de tu parte, pero esta vez tengo que ocuparme del tema yo solo».

Alerta: Decide si esta persona te quiere ayudar de verdad o si, por el contrario, se está arrimando a tu posición privilegiada dentro de la empresa... o a lo que interpreta como una carrera de éxito, ya sea presente o futura.

## SITUACIÓN

*«No sales muy bien en esa foto que tienes en tu perfil  
de LinkedIn —te dice tu compañero de trabajo—.  
Deberías escoger una más profesional.»*

Qué está pasando: A tu compañero de trabajo, ese que siempre actúa como un dictador, le encanta decirte lo que tienes que hacer. Como lleva en la empresa más tiempo que tú, sueles pensar que sabe de lo que está hablando, pero también estás harto de unas críticas que nadie le ha pedido.

Respuesta: «Gracias por la sugerencia». O bien: «Tendré muy en cuenta tu consejo».

Alerta: Los mejores consejos profesionales son casi siempre positivos, y vienen de

aquellas personas a quienes tu bienestar importa de verdad.

## SITUACIÓN

*El jefe pide los informes de final de año. «¿Puedes tenerlos listos antes del viernes?»*

Qué está pasando: Conoces la fecha de entrega desde hace meses, pero no te has puesto a trabajar en el tema porque tenías otras tareas más urgentes. El jefe sabe que no eres un vago; si pudieras tener listo el informe para el viernes, lo harías. Pero si te comprometes a entregarle el informe anual para el viernes, vas a pasarte toda la noche despierto. Es más inteligente actuar con sinceridad y entonces ver qué te pide exactamente tu jefe.

Respuesta: «No, no puedo tenerlo listo tan pronto. Necesito una pequeña prórroga».

Alerta: Hacer promesas que no puedes cumplir te hace quedar como una persona incompetente. Mantén informado a tu jefe cuando los nuevos proyectos interfieran con los que ya están en marcha. Negocia una nueva fecha de entrega.

## SITUACIÓN

*«Sé que no te apetece ocuparte de este tema, pero ¿podrías redactar las notas que tomaste en la sesión de ayer?»*

Qué está pasando: El *quid* de la cuestión no es lo que te piden que hagas, sino la forma en que te lo están pidiendo. Crees que, como tu colega parece reacio a pedírtelo, te está planteando su demanda de la manera más adecuada. Esa astuta introducción —«sé que no te apetece ocuparte de este tema»— sólo tiene como objetivo doblegar tu resistencia.

Respuesta: «Estoy hasta arriba; no sé cuándo podría ponerme con las notas».

Alerta: Cuidado con esas frases que buscan debilitar tu posición y que están diseñadas para que te muestres aún más servicial.

## SITUACIÓN

*«Hay que enviar un montón de cartas, y tienen que salir hoy mismo. ¿Podrás meter las cosas en los sobres durante la hora de comer?»*

Qué está pasando: Que los demás te vean como una persona en la que pueden confiar suele ser un punto a favor, pero no cuando tus compañeros de trabajo acuden a ti una y otra vez para pedirte que hagas las tareas más pesadas. Para salir del bucle, empieza a rechazar aquellas tareas que no te aportan nada más que una palmadita en la espalda. No te compliques.

Respuesta: «Me encantaría ayudarte, pero hoy es imposible».

Alerta: Di que sí de vez en cuando, pero no siempre. En cuanto tus compañeros se den cuenta de que ya no estás tan predispuesto a hacer las tareas más pesadas, como venía siendo habitual, se lo pensarán dos veces antes de pedírtelo de nuevo. Con los jefes, la situación cambia bastante: ándate con pies de plomo en el momento de decir «no» cuando te pidan hacer esas tareas poco relevantes.

## SITUACIÓN

*«Necesito que vengas para sacar el perro a las siete de la tarde —te escribe tu jefa (eres su asistente personal) a las 18.45—. Tengo una cena de trabajo esta noche.»*

Qué está pasando: Dependes de la paga extra que te ganas paseando al perro, y con el tiempo has aprendido a lidiar con las tendencias narcisistas de tu jefa, pero esta petición de última hora infringe todas las normas. El tren en el que estás volviendo a casa está a punto de llegar a tu estación. Ni por todo el oro del mundo darías media vuelta para ir a la oficina, y después a su casa, para pasear el perro.

Respuesta: Apela a lo lógica. «Estoy en el tren y a punto de llegar a mi parada. No puedo llegar a tiempo para sacar al perro. Si me avisas con la suficiente antelación la próxima vez, estaré encantado de pasear al perro».

Alerta: No es fácil mantener una relación fluida con un jefe demasiado exigente. Si quieres conservar el trabajo, evita responder con un «no» rotundo. Es mejor conservar la calma y apelar al sentido común que iniciar una guerra que, a largo plazo, siempre vas a acabar perdiendo.

## SITUACIÓN

*Recibes una invitación de LinkedIn: «¡Espero que todo te vaya muy bien en tu nuevo trabajo! —te escribe un antiguo compañero de trabajo, junto con su solicitud de amistad—. Me encantaría conectar e invitarte a un café para ponernos al día.»*

Qué está pasando: Has oído por ahí que este antiguo compañero fue despedido poco

después de que cambiaras de trabajo, por lo que es muy probable que quiera meter un pie en tu nueva empresa. En el pasado tuviste algunos roces con esta persona y sus tácticas te parecen un poco rastreras.

Respuesta: «Tengo la agenda ocupadísima. A ver si podemos quedar en un par de meses.»

Alerta: Sé muy precavido en el momento de quemar puentes profesionales que pudieras necesitar más adelante. Si te tropiezas con tu excompañero en persona, atribuye tus problemas para quedar al estrés que tienes en el trabajo.

## SITUACIÓN

*«Hazme un favor y echa un vistazo al informe de Jero y dime qué te parece. Es una imposición, lo sé, pero...»*

Qué está pasando: Fíjate en las dudas y vacilaciones de la persona que pregunta. Jero no trabaja en tu departamento y no tienes muy claro de qué va su informe. La persona que te pide el favor quizá trata de protegerse buscando una segunda opinión. Tampoco quieres invadir el territorio de otra persona. Trata de buscar una explicación cuando sea posible.

Respuesta: «No, no conozco lo suficiente este proyecto para dar una opinión bien fundamentada. Creo que algún integrante del equipo de Jero podrá darte una opinión más válida».

Alerta: Fingir que lo sabes todo siempre acaba jugando en contra. Decir «no conozco lo suficiente el tema» es aceptable, incluso cuando la otra persona piensa todo lo contrario. No ofrezcas excusas poco convincentes que suenan a «mi perro se ha comido los deberes». Ganas puntos por tu honestidad. Siempre que sea posible, sugiere o negocia una solución que te saque de la ecuación, pero que no impida que el trabajo se acabe haciendo.

## SITUACIÓN

*«Mañana empieza una nueva secretaria. Me gustaría que la formaras.»*

Qué está pasando: Toda la plantilla aún recuerda cuando eras el *nuevo*, sentado tras la mesa que hay en la puerta de la oficina del jefe. Y a veces todavía te ven en aquella posición. Te has esforzado mucho para llegar al impresionante cargo que ostentas en la actualidad.

Respuesta: «Me encantaría, pero tengo una presentación mañana (una cita, una tarea importante que debo terminar). No puedo dedicarle mi tiempo. ¿No crees que se sentirá más cómoda si aprende de la mano de otra secretaria?».

Alerta: En el pasado te colgaron la etiqueta de *formador de la empresa*, así que ahora tendrás que recordarles con sutileza que ya no desempeñas esa función.

## SITUACIÓN

*«Eres joven y espabilado, ¿puedes explicarles a los del departamento de marketing cómo utilizar Twitter?», te pregunta tu jefe.*

Qué está pasando: Eres relativamente nuevo en la oficina, y todos te ven como el fichaje ideal, una persona joven y con dominio de las nuevas tecnologías, que en cualquier momento puede transformarse en un departamento de informática (por el mismo precio, por supuesto). Ya has ofrecido tu asesoramiento técnico en un par de ocasiones, pero en ningún caso eres un gurú de las redes sociales. Tu jefe espera no tener que dedicar más recursos y energías a la cuestión, y por eso te ha traspasado su problema.

Respuesta: «Gracias por pedírmelo, pero no tengo tantos conocimientos sobre la materia como crees. Quizá habría que contratar a un *community manager* a tiempo completo o plantearse la posibilidad de fichar a un asesor externo durante una temporada».

Alerta: Detecta con antelación el problema que podría generar tu rechazo a la propuesta. Ofrecer una solución convierte tu «no» en una respuesta más aceptable. Transmite claridad en tu razonamiento de la forma más directa y honesta, para que tu interlocutor reconozca que quieres ayudar.

## SITUACIÓN

*«Adán, ¿puedes explicarme otra vez cómo enviar esos archivos?», te pregunta un compañero entrado en años desde la otra punta de la oficina.*

Qué está pasando: Ya le has enseñado a tu colega ludita o tecnófobo las funciones básicas de su portátil varias veces, y sin queja alguna. Aunque, por otro lado, él también te enseñó los entresijos de tu puesto durante los primeros meses que pasaste en la oficina.

Respuesta: «Por supuesto. Y voy a apuntarte las instrucciones en un papel para que todo quede muy claro».

Alerta: Haces un mal uso de tiempo si te conviertes en el profesor de informática de la oficina. Con las instrucciones paso a paso señalas a tu compañero que puede ocuparse del asunto sin ayuda de nadie.

## SITUACIÓN

*«Cuando salgas a comer, ¿podrías comprarme una caja de aspirinas y un par de medias negras?»*

Qué está pasando: Eres administrativo, no un secretario personal. Ser el último mono de la oficina puede parecer terrorífico, pero también es donde resulta más importante no dejarse pisotear por lo demás.

Respuesta: «Hoy me he traído la comida y no voy a salir del edificio». O bien: «He quedado con un amigo para comer y no tendré tiempo». «Si hago lo que me pides, no podré terminar el trabajo que me has dado».

Alerta: Empieza como el chico de los recados y el *personal shopper* de tu jefa y terminarás pasándote las horas de comer comprando arena para su gato y tarjetas de felicitación para sus parientes lejanos.

## SITUACIÓN

*«Tengo la sensación de que algunos miembros del equipo no están muy contentos con el nuevo sistema. Pero tú estás de mi lado, ¿verdad?»*

Qué está pasando: Tu jefe se ha embarcado en la impopular misión de cambiar la organización de los equipos, aunque hay algunos compañeros que ven la medida como una intromisión y un exceso de control. Tu jefe espera que apoyes su propuesta. Pero tú crees que no es buena idea y has expresado tus reservas a tus compañeros de trabajo. En el pasado habías soltado alguna mentira piadosa a tu jefe para parecer un empleado modélico, pero tienes miedo de que tus compañeros se molesten por hacerle tanto la pelota.

Respuesta: «Entiendo tu visión, pero no estoy seguro de que sea del agrado de todo el mundo. Creo que tenemos que perfeccionar la idea».

Alerta: Darle la razón a tu jefe puede congraciarte con él a corto plazo, pero también causarte muchos problemas con los miembros de tu equipo o con aquellos que están a tus órdenes. Expresa tus reservas al jefe y apoya a tus colaboradores más cercanos, los que trabajan cada día a tu lado.

## Cuando eres el jefe

Si eres un partidario del «sí», tener que ser el jefe, a cualquier nivel, es como montar cada día en una montaña rusa. Quieres mantener una buena relación con las personas que trabajan para ti y con tus clientes, lo que puede significar tener que bromear con ellos, hablar de programas de televisión o conocer a sus familias. Los límites se difuminan con facilidad.

Incluso los jefes más capacitados y que ostentan los cargos de mayor responsabilidad tienen problemas a la hora de decir «no». Estar en una posición de autoridad comporta lidiar con demandas complejas, situaciones conflictivas y obligaciones a todos los niveles. Con la responsabilidad de gestionar las cargas de trabajo de los empleados y sus distintos caracteres, las relaciones personales dentro de la oficina y la cuenta de resultados de la empresa, los jefes ven cada día cómo se enredan las dinámicas de poder.

Para aquellos jefes con tendencia a contentar a todo el mundo, caer en el vicio del «sí» puede acabar creando un conflicto que afecte a la armonía de la plantilla, las relaciones con los clientes y la productividad. A veces, un jefe estresado accede a la demanda de un empleado sin estudiarla en profundidad, sólo para que desaparezca de su vista. Decir «sí» a cualquier petición —y, en concreto, a las que no pueden o no deben ponerse en práctica— puede limitar tu capacidad de dirigir a los demás de una manera eficaz.

Una dosis elevada de aquiescencia puede conducir a reacciones bruscas, volátiles en algunas ocasiones. Generalmente, para un jefe es mejor mantener una línea dura con los empleados que actuar un día como un alma caritativa y como un grosero al siguiente. Los empleados que reciben un trato más predecible tienen menos probabilidades de sufrir estrés que aquellos que nunca saben cómo va a reaccionar su jefe.

En pocas palabras, si estás al mando, resulta mucho más sano para todos tener bien cerca la palabra «no». Utiliza un lenguaje que te permita rechazar las demandas de tus empleados y que, al mismo tiempo, les transmita que valoras su trabajo. Sé claro y honesto en cuanto a las repercusiones de tu «no» en relación con un proyecto, una empresa o un cliente.

## SITUACIÓN

*«Tendré la presentación terminada para el sábado al mediodía. Te la envío por correo electrónico, así que atento al móvil», te dice uno de tus empleados más trabajadores el viernes por la mañana.*

Qué está pasando: Tus empleados se han convertido en esclavos de su trabajo y de sus teléfonos móviles, y esta situación no contribuye a mejorar el rendimiento de nadie.

Respuesta: «No hace falta. Apago el móvil de trabajo durante los fines de semana, y tú deberías hacer lo mismo. Todos necesitamos tomarnos un descanso. Le echaré un vistazo el lunes a primera hora».

Alerta: Estudios recientes han demostrado que estar permanentemente conectado al móvil puede tener efectos negativos en las relaciones laborales y en el bienestar de los empleados. La presión para estar conectado al trabajo durante las noches y los fines de semana puede provocar ansiedad y bajo rendimiento. Cada vez hay más empresas que animan a sus empleados a desconectar.

## SITUACIÓN

*«Necesito de verdad este trabajo. ¿Puedes contratarme en período de prueba?»*

Qué está pasando: Necesitas ayuda urgente, y ella tiene un gran currículum y parece una buena persona. Sin embargo, percibes un punto de agresividad que podría ser útil en otros departamentos, pero no en el tuyo. El descaro de la candidata va a resultar molesto para las personas con las que tendría que trabajar.

Respuesta: «En este momento no encajas con nuestras necesidades».

Alerta: Confía siempre en tu primera impresión —en especial, cuando conoces al resto de las personas involucradas—, incluso si significa que todos tendrán que trabajar un poco más de lo habitual hasta que encuentres al candidato adecuado para el puesto.

## SITUACIÓN

*«El sistema de organización de Brais es una locura. Me temo que pierda la pista de algún asunto importante. ¿Se lo podrías decir?»*

Qué está pasando: Un empleado muy quisquilloso no está de acuerdo con el desorden de su compañero de mesa y te pide que hagas de árbitro. Si accedes, sólo vas a perder el tiempo, y además no quieres que los empleados acudan a ti para delatar a nadie. Pero, a pesar de todo, entiendes perfectamente su inquietud.

Respuesta: «¿Se lo has comentado a Brais? Estoy pensando en que podrías ayudarle a ser más organizado sin que yo tenga que tomar medidas drásticas. Prueba primero con esta opción».

Alerta: Intervenir como si fueras el padre (o la madre) de tus empleados te pone encima una carga innecesaria.

## SITUACIÓN

*«Siento mucho, muchísimo, no haber podido enviar a tiempo el informe de última hora —se disculpa un miembro del departamento de informática—. Esto no reduce mis opciones a ese ascenso del que habíamos hablado, ¿verdad?»*

Qué está pasando: Tu empleado, que normalmente es un tipo brillante y muy responsable, ha cometido un error garrafal que te ha dejado con el agua al cuello ante unos cuantos clientes importantes, así como ante tus superiores. Después de que la tormenta despejara, te has cuestionado su capacidad para asumir mayores responsabilidades. Se arrepiente mucho de lo sucedido, y no te gusta la idea de tener que decirle que quizá no consiga el ascenso.

Respuesta: «Siempre estás cuando se te necesita, pero este error no llega en el mejor momento. Veré lo que puedo hacer para que los demás no te lo tengan en cuenta».

Alerta: No le prometas que todo irá bien. Explícale que los ascensos no sólo dependen de ti. Subraya que valoras mucho su dedicación y que harás todo lo que puedas por él.

## SITUACIÓN

*Recibes un mensaje antes de llegar a la oficina. «Oye, jefe. Tengo que llevar a Silvia otra vez al hospital. Hoy no podré ir.»*

Qué está pasando: Tu empleada está en una situación compleja. Quieres estar al tanto de sus emergencias y problemas familiares; le has concedido días libres adicionales sin hacer preguntas, porque su trabajo es siempre de primera categoría. El resto de la plantilla cubre la vacante lo mejor que puede, pero también te das cuenta de que hay personas que empiezan a sentirse incómodas.

Respuesta: «Vaya, lo siento. La próxima vez que vengas a la oficina, vamos a hablar de cómo podemos ayudarte a atender las necesidades de tu hija de una forma que no suponga nuevos retrasos o ausencias».

Alerta: Ser jefe requiere ser comprensivo, incluso en las circunstancias más adversas. Demuéstrale tu apoyo y tu empatía, pero también deja que participe en el momento

de tomar una decisión que sea válida para todos los afectados por sus ausencias.

## SITUACIÓN

*«El cliente es ridículo —te dice frustrado tu mejor empleado—. ¿Cómo se supone que voy a trabajar con estas exigencias tan poco realistas? ¿Es posible traspasar el proyecto a otra persona?»*

Qué está pasando: Tu empleado tiene buenas razones para estar enfadado, pero él es la persona adecuada para el proyecto y el único en toda la oficina que puede lidiar con el cliente. Pasar la cuenta a otra persona envía un mensaje incorrecto al cliente.

Respuesta: «No te lo discuto. El cliente es frustrante, pero creo que eres la mejor opción para tratar con él. Vamos a ver cuál sería la mejor forma de reaccionar cada vez que te plantea lo que parece un obstáculo insalvable».

Alerta: Tu trabajo no sólo consiste en comprobar que tus empleados cumplen con su cometido; también se trata de guiarlos hasta encontrar soluciones. Procura no hablar mal del cliente, porque podría desmotivar aún más a tu empleado.

## SITUACIÓN

*«¡Esto es una mierda! —exclama uno de tus empleados, con un volumen suficiente para que todos los que están cerca se den la vuelta—. Pedro llega tarde una y otra vez, y yo soy quien tiene que ocuparse de su trabajo hasta que llega. No puedes dejar que se siga saliendo con la suya. Tiene que irse.»*

Qué está pasando: Odias que este empleado —muy trabajador, pero con mal genio— se ponga histérico y te coloque en el centro de la diana delante de la plantilla. En el pasado has intentado controlar sus explosiones de rabia en cuanto aparecían, escondiendo los problemas debajo de la alfombra o plegándote a sus exigencias. Tiene parte de razón respecto a los retrasos de Pedro, pero sus demostraciones públicas de cólera establecen un peligroso precedente, porque transmiten la sensación de que cualquiera con una venganza personal puede ponerse a gritar al jefe.

Respuesta: «Tranquilízate. Tienes motivos para quejarte, y trataremos de encontrar una solución con Pedro en la próxima reunión».

Alerta: La única forma de controlar las emociones desbocadas es un liderazgo firme y sosegado, que, con suerte, tu histérico empleado aprenderá a imitar.

## SITUACIÓN

*«No veo que la campaña de marketing esté dando resultados —te comenta un cliente en un correo electrónico—. Tengo miedo de que sea tirar el dinero. ¿Podrías reducir un poco la tarifa?»*

Qué está pasando: Al inicio de todo el proceso, le recordaste que conquistar nuevos territorios siempre lleva su tiempo, pero parece que la paciencia no se encuentra entre las virtudes de este nuevo cliente. No quieres pegarte un tiro en el pie, pero también te interesa que el cliente esté contento.

Respuesta: «Entiendo tu preocupación, pero te aseguro que hace falta un poco más de tiempo para ver resultados concretos. No puedo bajar la tarifa, pero podemos hablar de reducir el número de horas. Aunque, por mi experiencia, invertir más tiempo en la campaña es lo que de verdad permite que la magia surja efecto».

Alerta: Intenta llegar a un acuerdo amistoso entre las partes sin devaluar tu trabajo.

## SITUACIÓN

*«¿Puedo pasarme por tu oficina mañana por la tarde para hacerte unas cuantas preguntas?», te pide por correo electrónico un nuevo empleado.*

Qué está pasando: Mañana por la tarde es, de hecho, el peor momento de toda la semana, repleto de reuniones y llamadas de teléfono.

Respuesta: «No, no me va bien. ¿Qué tal pasado mañana? Tengo huecos libres a las once, a las dos y a las cuatro».

Alerta: Responder con un escueto «estaré muy ocupado» o con un «no, lo siento» transmite que el empleado es insignificante. Si no le ofreces una hora concreta para reuniros, envías un mensaje que podría interpretarse como «sólo soy un mandado» o «mis deseos son irrelevantes».

## SITUACIÓN

*«Me da cierta vergüenza comentártelo, pero necesitaría que me adelantaras una parte de la nómina del mes siguiente. ¿Sería posible?»*

Qué está pasando: Sabes que tu empleado está pasando por un momento difícil. Acaba de tener un hijo (se ha comprado un piso, su mujer se ha quedado sin trabajo,

el dentista tiene que hacerle media boca) y entiendes muy bien las dificultades económicas por las que está pasando.

Respuesta: «Lo que me pides va en contra de la política de la empresa. Lo siento».

Alerta: Tu trabajo se vería seriamente cuestionado si autorizaras lo que equivale a un adelanto de efectivo para uno de tus empleados. Una posible solución: ayúdale con tus recursos personales para no arriesgar tu posición en la empresa.

## SITUACIÓN

*Un cliente te llama por teléfono y no deja de gritar. «Por nuestra parte las cosas han cambiado. Envíamelo todo inmediatamente para tenerlo aquí por la mañana. Sin excusas, lo digo en serio, o estás fuera.»*

Qué está pasando: El cliente es difícil; y lo ha sido desde el primer día. Consigue llevar a toda la plantilla al límite. En algún momento tendrás que preguntarte si su dinero compensa todas sus provocaciones. ¿No habría un ambiente más agradable en la oficina si dedicaras tus energías a encontrar clientes más satisfactorios y razonables?

Respuesta: «No estará listo. Nos dijeron que teníamos hasta finales de semana; será entonces cuando lo tengamos todo preparado».

Alerta: Las amenazas y las intimidaciones crean una tensión insoportable. ¿Realmente necesitas a un cliente tan inflexible? Antes de deshacerte del cliente, evalúa la pérdida económica, decide cómo vas a reemplazarlo y asegúrate de que hablas con todas las personas que deberían estar involucradas en la decisión.

## SITUACIÓN

*«Oye, jefe, ¿te apetece venir con nosotros a la hora del 2 x1?»*

Qué está pasando: Aún recuerdas los tiempos en que compartías trinchera con estos colegas del trabajo, y te conmueve que, a pesar de tu ascenso, aún sigan pensando en ti para salir a tomar algo. ¿Conservar la cercanía que compartíais en el pasado debilitará la autoridad que tienes ahora? Si rechazas la propuesta, ¿dejarás de caerles bien?

Respuesta: «Esta noche no puedo, tíos. He quedado para cenar bastante temprano».

Alerta: El trabajo de un jefe también consiste —aunque hay quien lo ve como un problema— en trazar una línea entre el placer y los negocios. Si te lo proponen otra

vez, tantea el terreno para averiguar si salir juntos compromete la relación jefe-empleado.

## **Mezclar el placer con los negocios**

Tanto si eres el jefe como el becario, o alguien que está a un nivel intermedio, interactuar con los compañeros de trabajo cuando sales de la oficina comporta una serie de problemas. Las redes sociales, donde el decoro dicta que aceptar la solicitud de amistad de un compañero es de buena educación, dificultan muchísimo la delimitación de una separación clara entre los amigos de verdad y los colegas del trabajo.

Como nos ocurre a casi todos, existe una línea muy delgada entre los compañeros de trabajo que puedes considerar tus amigos y aquellos con quien preferirías no pasar ni un minuto cuando sales de la oficina. Salvo si la decisión afecta de alguna forma a tu posición dentro de la empresa, te sentirás inclinado a pasar tus ratos libres con aquellos que comparten ambas categorías: amigos y compañeros de trabajo.

Lo que a primera vista parece una amable invitación podría llegar a parecerse una intromisión de primer orden. Si, por ejemplo, te llevas muy bien con un compañero, asistir a su boda será todo un placer. Pero si ese compañero sólo es una persona más de la oficina, la boda será una molestia muy cara que se tragará una parte importante de tu fin de semana. Cuando eres capaz de distinguir con claridad las personas del trabajo que consideras tus amigos de aquéllas otras que básicamente te parecen colegas de profesión, decidir si ha llegado el momento para mezclar los negocios con la vida social se vuelve menos complicado.

Si defines de antemano tu círculo íntimo en el lugar de trabajo, así como tu postura sobre los problemas morales relacionados con la vida profesional, consigues dos grandes objetivos: primero, sabes lo que quieres y lo que estás dispuesto a hacer, y en compañía de quién; y, segundo, reduces las posibilidades de verte involucrado en situaciones en las que acabarás castigándote por no haber considerado todas las molestias y las posibles repercusiones.

## **SITUACIÓN**

*«Deberíamos compartir el coche para ir al trabajo. Prácticamente paso por delante de tu casa.»*

Qué está pasando: Compartir el trayecto al trabajo tiene sus ventajas: compañía

cuando estás en un atasco, tiempo para repasar los asuntos del día o para hablar de problemas relacionados con la oficina y gastar menos dinero en gasolina. Sin embargo, ya conoces la historia: te pondrás nervioso si tu compañero se retrasa unos minutos cuando tiene que recogerte, si quieres irte pronto porque tienes una cita o un compromiso con los niños o si quieres salir más tarde porque tienes trabajo acumulado. No podrás tomar decisiones de última hora sobre lo que vas a hacer después del trabajo o llegar un poco más tarde a la oficina si saliste la noche anterior. Y quizá prefieres escuchar música o las noticias en vez de hablar de trabajo.

Respuesta: «Es una buena idea, pero mis horarios son un caos». O bien: «Aprovecho el trayecto para relajarme y escuchar música. Pero gracias por la propuesta».

Alerta: Si crees que tu flexibilidad se verá restringida o que los cambios de horario en el último segundo te resultarán frustrantes, utiliza tu propio coche.

## SITUACIÓN

*«¿Comemos juntos a las dos? —te dice en un mensaje una compañera de trabajo—.  
Quedamos en nuestra mesa.»*

Qué está pasando: Sin que haya un motivo concreto, hoy es uno de aquellos días en los que necesitas comer sin que nadie te moleste, quizá para leer con detenimiento tus redes sociales o responder a los mensajes que te manda tu madre. La última vez que intentaste sacar un poco de tiempo para ti, le comentaste a esta misma compañera que tenías que terminar varios trabajos atrasados, pero ella te pilló en Snapchat y ahora no quieres tener que volver a dar más explicaciones.

Respuesta: «Hoy tengo un mal día. Por favor, no te lo tomes a mal, pero necesito una hora para relajarme a mi rollo».

Alerta: Todo el mundo necesita un poco de espacio. Déjasele bien claro a tu compañera de trabajo.

## SITUACIÓN

*Recibes varias alertas por correo electrónico simultáneamente: Sierra, tu nueva compañera de trabajo desde el lunes, quiere que seáis amigas en LinkedIn, Facebook, Snapchat, Instagram y Twitter. «¡Hola, tía!», te escribe en el mensaje, con un emoticono gracioso.*

Qué está pasando: Tu nueva compañera es encantadora y os lleváis muy bien... hasta ahora. Pero frunces el ceño cuando descubres que quiere que seáis amigas de todas

las formas posibles, cuando ni siquiera habéis tenido vuestra primera reunión de departamento. En el pasado te abriste demasiado pronto a algunas personas y, cuando después intentaste marcar distancias, se lo tomaron bastante mal.

Respuesta: Deja que las solicitudes de amistad queden pendientes de respuesta. Si te comenta el tema en persona, responde «no hago mucho caso de las redes sociales, pero atenderé tus solicitudes en cuanto pueda».

Alerta: Es bastante lógico mostrar ciertas reservas con un nuevo compañero hasta que tengas más clara la clase de relación que quieres establecer.

## SITUACIÓN

*«Después del trabajo vas al gimnasio de la esquina, ¿verdad? Si fuéramos juntos al gimnasio me sentiría más motivado para hacer deporte... y la verdad es que necesito motivarme.»*

Qué está pasando: Disfrutas de tus cuarenta y cinco minutos de clase de *spinning* y no necesitas que nadie te motive para ir al gimnasio. Te gusta ir por tu cuenta; te permite pensar en cosas que no tienen nada que ver con el trabajo.

Respuesta: «Es el único momento del día que tengo para mí. No es nada personal. Espero que lo comprendas».

Alerta: Si no te apetece tener compañía mientras haces deporte, protege el escaso tiempo personal del que dispones.

## SITUACIÓN

*Te estás sirviendo una copa de vino en la fiesta anual de la oficina cuando tu jefe se acerca y te dice: «He estado pensando en la presentación para la semana que viene. ¿Qué te parece si cambiamos el enfoque?»*

Qué está pasando: Toda la oficina se está relajando, pero tu jefe no puede dejar de pensar en el trabajo. Uno de los motivos por los que tu jefe te tiene en tan buena consideración es que siempre puede comentarte sus ideas, pero ahora está convirtiendo una celebración para pasarlo en bien en otra reunión de trabajo.

Respuesta: «Preferiría hablar del tema el lunes, cuando esté preparado y dispuesto para hacer todo lo que haga falta. ¿En qué líos andan metidos tus niños últimamente?».

Alerta: Puede resultar un poco extraño decirle a tu jefe que no quieres hablar de trabajo. Cambia de tema: los hijos de tu interlocutor casi siempre son una apuesta

segura.

## SITUACIÓN

*Estás trabajando en tu mesa, y recibes un mensaje en un grupo de WhatsApp que tienes con otros dos compañeros. «Hoy este hombre es LO PEOR», comenta uno de tus compañeros sobre tu jefe.*

Qué está pasando: De vez en cuando envías mensajes al grupo, siempre con un tono simpático y sin meter cizaña, pero te disgusta profundamente que tus compañeros cuchicheen en un espacio público, tan fácil de rastrear. ¿Qué ocurriría si tu jefe acabara viendo esos mensajes? ¿Y si el resto de tus compañeros se dieran cuenta de que estáis *hablando* por WhatsApp y que ellos no forman parte del grupo?

Respuesta: «Mejor hablamos del tema más tarde».

Alerta: Los cotilleos en la oficina son muy peligrosos, y a distintos niveles. Protege tu posición insistiendo en que las críticas al jefe deben hacerse de una forma más discreta y privada.

## SITUACIÓN

*«Si no lo digo, reviento: Ámbar es imbécil. Le di unas instrucciones muy concretas y la ha vuelto a cagar otra vez», te dice un compañero, muy nervioso, en la sala de descanso.*

Qué está pasando: Tu compañero ha tomado la sabia decisión de evitar los estallidos de rabia delante de Ámbar, pero cree que ahora puede desahogarse presentándote sus quejas y pidiéndote consejo.

Respuesta: «Preferiría no verme involucrado. Me pregunto si Recursos Humanos podría darte unas cuantas ideas sobre la mejor forma de lidiar con el problema».

Alerta: No te sientas halagado porque haya acudido a ti, incluso si su gesto indica que valora tu opinión o tu lealtad. Si permites que tu compañero se desahogue contigo, corres el riesgo de asumir sus puntos de vista sobre Ámbar, con quien quizá tendrás que colaborar estrechamente en un futuro. Adopta la política de mantenerte bien lejos de los dramas del despacho.

## SITUACIÓN

*«¿Te veo en la fiesta de la empresa?»*

Qué está pasando: No es obligatorio asistir a la mayoría de las fiestas de empresa, aunque muchas veces pensemos todo lo contrario. Si tienes hijos u otro tipo de compromiso, los jefes y los compañeros entenderán que no puedas asistir. La mayoría de las empresas evalúan el rendimiento durante las horas de trabajo, y les da igual tu facilidad para socializar o moverte en la pista de baile.

Respuesta: «Este año me será imposible asistir».

Alerta: Dos días después de la fiesta, serán muy pocos —seguramente, nadie— los que recordarán si asististe o no.

## SITUACIÓN

*«Montamos un baby shower para Helena el último sábado de este mes. Vendrás, ¿no?»*

Qué está pasando: Entre las bodas, los cumpleaños, las cenas, las cervezas y las fiestas con tus compañeros de trabajo, prácticamente podrías eliminar de tu vida a tus amigos más íntimos. Si dices que sí a una invitación relacionada con el trabajo, ¿estás obligado a asistir a todas las demás? ¿Cómo consigues marcar los límites sin ofender a nadie?

Respuesta: «No podré ir a la fiesta, pero contad conmigo para poner dinero para los regalos».

Alerta: Decide qué personas resultan fundamentales para mantener tu posición dentro de la empresa y qué compañeros consideras que son tus amigos, para así poder decidir mejor las fiestas a las que debes asistir.

## SITUACIÓN

*Recibes una notificación de Facebook: «Te han invitado a unirse al grupo “Equipo contable de la tercera planta”».*

Qué está pasando: No te molesta tener en tu lista de amigos a unos cuantos compañeros de trabajo bien escogidos, pero si decides formar parte de un grupo tan grande, recibirás solicitudes de amistad de algunas personas con las que no te apetece relacionarte al salir del trabajo.

Respuesta: No te unas al grupo; es mejor que hables en persona con un compañero de trabajo en el que confíes: «No entro mucho en Facebook. Si publican en el grupo

alguna noticia de la que debería estar al corriente, ¿podrías reenviarme la información por correo electrónico?».

Alerta: Unirse a los grupos de Facebook que se montan en la oficina no va incluido en el sueldo.

## SITUACIÓN

*«¿No has estado en la zona de restaurantes que hay en el centro? Es espectacular; hay muchas opciones —te comenta un compañero muy atractivo de tu nuevo trabajo —. Mira, dame tu número y te mando un mensaje luego con más detalles.»*

Qué está pasando: Parece evidente que has llamado la atención de tu nuevo compañero. Esa petición de tu número de móvil traspasa la línea personal-profesional. No quieres dar pie a una relación más cercana, pero tampoco quieres parecer una persona distante.

Respuesta: «Es mejor que me mandes un mensaje al correo electrónico del trabajo. Ya lo tienes».

Alerta: Para evitar una situación muy incómoda en el trabajo, de momento mantén las distancias. Siempre puedes cambiar de opinión más adelante si decides que te interesa algo más.

## SITUACIÓN

*Nuria deja en tu mesa el folleto de un hotel y añade a continuación: «Ven conmigo. Nos lo pasaremos genial».*

Qué está pasando: Te llevas bien con Nuria, pero tampoco tanto. Compartir habitación, holgazanear en la playa y comer juntas tres veces al día implica establecer un vínculo emocional muy estrecho; bastante más de lo que te parece conveniente con alguien del trabajo. Con estar juntas de nueve a cinco de lunes a viernes, más unas copas de vez en cuando después del trabajo, tienes más que suficiente.

Respuesta: «Este sitio parece increíble, pero ya tengo las vacaciones montadas este año». O bien: «Normalmente me voy de vacaciones con los amigos de toda la vida». «Prefiero viajar sola.» «Aprovecho las vacaciones para cumplir con mis obligaciones familiares.» «Este sitio es mucho más caro de lo que puedo permitirme.» «Este año me quedo en casa para ahorrar para el viaje a Cancún.» (Di la verdad.)

Alerta: Si te inquieta la posibilidad de que un compañero de trabajo quiera tener una relación más estrecha contigo, no alimentes la idea de iros juntos de vacaciones. En

un ambiente alejado del trabajo, es posible que acabes compartiendo más detalles de tu vida personal de los que quieres que se conozcan en la oficina.

## Situaciones embarazosas

En el entorno laboral —y en cualquiera, de hecho—, las personas que resultan más cargantes quieren saberlo todo, y de todos. Cualquiera que haya trabajado alguna vez reconoce a esa persona de la oficina que siempre se las apaña para complicar las cosas. Estas personas, que tienen un punto autoritario y que siempre son las que te piden los favores más incómodos, pueden ser tu jefe, tu compañero de trabajo o incluso un cliente prepotente.

Muchos de los problemas que se producen en el entorno laboral tienen su origen en la gente que está al mando, en las personas para las que trabajas, que suelen sentirse muy orgullosas de su cargo y del poder que les otorga. Para algunas, el trabajo es su vida; su forma de ser no se entiende sin la oficina. Cuando el mundo de una persona sólo gira alrededor del trabajo y del éxito profesional, sus demandas y exigencias pueden llegar a ser muy absurdas.

Los compañeros de trabajo más difíciles traspasan continuamente los límites que has marcado sin que les importe lo más mínimo. Obligar a los demás a que hagan algo para ellos, o utilizar su poder para conseguir lo que quieren, es su forma habitual de comportarse. Pero puedes cambiar la dinámica. Negocia alternativas dejando muy claro qué es lo que quieres. Evita rebajar un «no» con palabras que transmitan cierta inseguridad, como *sólo* o *lo siento*. Indican una cierta duda en tu respuesta y pueden reforzar la idea de que la persona que te pide el favor está en su derecho.

A continuación, tienes unos cuantos ejemplos que te marcarán el camino en las situaciones más complejas e incómodas.

### SITUACIÓN

*«Tengo que irme pronto. ¿Podrás decirle a la jefa que no me encontraba bien si te pregunta algo?»*

Qué está pasando: Tu compañero nunca ha tenido mejor aspecto. Te está pidiendo que mientas para cubrirle, cuando lo más probable es que él nunca haría lo mismo por ti. Y, lo más importante, no vas a caerle mejor o peor si te niegas.

Respuesta: «No me siento muy cómodo haciendo algo así. ¿Por qué no le dejas una nota a la jefa?»

Alerta: No renuncies a tus principios para rescatar a otra persona.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes dejar este sobre en casa de Mari? Quiere repasar estos informes esta misma noche. Y a ti te pilla de camino», te pide tu gran amigo del despacho.*

Qué está pasando: No, no te pilla exactamente de camino. Para ir a casa de Mari tienes que volver a casa por una ruta distinta, con mucho más tráfico, y encima es imposible aparcar en su barrio. Además, si Mari no está en su casa, tendrá que venir a la tuya para recoger el sobre. Y, sea como sea, te verás en medio de una larga conversación. (Es imposible ser breve con Mari; habla por los codos.)

Respuesta: «Me parece que va a ser imposible; he quedado con unos amigos y volveré tarde a casa» (si es cierto). O bien: «Esta noche voy en la dirección opuesta» (si es cierto). O una respuesta más sencilla: «Esta noche no puedo».

Alerta: Es mala idea medir tu autoestima en función de las cosas que haces por los demás. Es muy probable que ya hayas hecho muchos recados para este amigo... y los que te quedan por hacer.

## SITUACIÓN

*«Por favor, vuelve a llamar a este cliente por mí. No es fácil de llevar. Pero como no te conoce tan bien como a mí, quizá no te haga las mil preguntas de siempre cuando le expliques la situación.»*

Qué está pasando: Tienes tus propios clientes imposibles, pero no vas por la oficina buscando a un pobre inocente que haga las llamadas por ti; y tampoco debería hacerlo tu compañero de trabajo. Sin decírselo explícitamente, plantéale varias soluciones que no te involucren.

Respuesta: «¿Por qué no le envías un correo electrónico? Creo que sería muy extraño que yo hiciera la llamada».

Alerta: Ofrecer alternativas válidas expresa tu negativa y te mantiene alejado de una situación donde no tienes nada que ganar sin decir algo como: «¿Estás de broma? ¿Qué te hace pensar que voy a hacer la parte más desagradable de tu trabajo por ti?».

## SITUACIÓN

*«¿Qué te parece si trabajamos juntos en el proyecto?»*

Qué está pasando: Cuando tengas delante a un compañero con fama de irresponsable, que no cumple con su parte en los proyectos conjuntos o cuya ética de trabajo te acaba volviendo loco, protégete al dar una respuesta.

Respuesta: «No, le dije a Ana que trabajaría con ella». O bien: «Es muy probable que haga el proyecto con Ricardo». «Ahora mismo no puedo encargarme de otro proyecto».

Alerta: No te alargues demasiado dando excusas y, por supuesto, nunca digas nada que pueda resultar ofensivo para la otra persona cuando rechaces su propuesta.

## SITUACIÓN

*«¿Puedes asistir a la reunión de Buenos Aires por mí?*

*Te debo una.»*

Qué está pasando: Como ocurre con los amigos, hay compañeros de trabajo que hacen promesas vagas y vacías. Asegúrate de que esta vez tu compañero va en serio con la siguiente pregunta:

Respuesta: «Acepto tu propuesta. ¿Podrías ir a la reunión de Montevideo por mí?».

Alerta: Comprueba de antemano el valor de la palabra dada, no después. Si no tienes garantías de que habrá un *quid pro quo*, de tus labios debería salir la palabra «no».

## SITUACIÓN

*«Te he enviado varios correos electrónicos sobre el proyecto Longstreet. Necesito enseguida una respuesta por escrito.» El remitente del mensaje es el director de una sucursal que está en la otra punta del país, aunque, técnicamente, es tu jefe.*

Qué está pasando: No es la primera vez que el jefe te bombardea a correos electrónicos y te pide una respuesta por escrito. No te interesa que tus comentarios sobre el proyecto queden registrados en un correo electrónico, y tampoco quieres que el jefe se ponga nervioso si ignoras su petición.

Respuesta: En un breve correo electrónico, podrías decirle: «Por favor, llámame cuando tengas un minuto para hablar del proyecto Longstreet».

Alerta: Cuando la correspondencia incluye material confidencial o información que

no quieres que quede registrada, hablado en persona o por teléfono para decidir cómo os vais a comunicar de ahora en adelante. Transmite a la otra persona que te sientes más cómodo hablando por teléfono, o que en las reuniones cara a cara se te ocurren muchas ideas y posibles soluciones.

## SITUACIÓN

*«Tienes que conseguir más contratos (clientes, trabajos, empresas). No me importa cómo los consigas.»*

Qué está pasando: Sin decirlo con todas las letras, la persona para la que trabajas te está diciendo que utilices cualquier método, legal o no, para conseguir lo que te pide. Te está coaccionando abiertamente para que utilices una estrategia con la que no estás de acuerdo o que te parece inmoral.

Respuesta: «Tenemos que hablar de este tema; tengo un problema con una parte de lo que me estás sugiriendo».

Alerta: Cuando te pidan que hagas algo inmoral o poco ético, aborda el problema de frente. Si dejas clara tu posición, el jefe entenderá que no puede coaccionarte o pedirte que vayas en contra de tus propios principios. Has anunciado que hay una línea que no piensas cruzar.

## SITUACIÓN

*«¿Te gusta el nuevo logo de la empresa?»*

Qué está pasando: Lo odias con todas tus fuerzas y crees que es un error garrafal si tienes en cuenta su teórico cometido, pero te preocupa herir el ego de su creador y que no vuelvan a pedirte tu opinión nunca más.

Respuesta: «Tengo mis reservas» es una forma poco amable de decir «no», pero al fin y al cabo es una respuesta que deja claro tu punto de vista.

Alerta: Si vas a tener que trabajar o convivir con el diseño (o con una decisión empresarial que te afecta) durante un largo período de tiempo, tienes que expresar tu opinión y ofrecer una crítica constructiva.

## SITUACIÓN

*«Voy a añadir mi nombre al informe final, si te parece bien.»*

Qué está pasando: Es cierto, te ha ayudado a atar los cabos sueltos, ha corregido la puntuación y ha hecho las copias. Ha aportado algunos contenidos interesantes, pero que te haya dado una idea de las cincuenta que aparecen en el texto no justifica que su firma aparezca en el informe. Está siendo demasiado atrevida, y exagera la importancia de su contribución.

Respuesta: Sonríe con amabilidad y responde: «En este informe, no. He trabajado muchas horas para tenerlo listo. Quizá la próxima vez».

Alerta: Si tu trabajo es la columna vertebral del informe, no permitas que otras personas que no merecen llevarse el mérito diluyan tus esfuerzos o los posibles elogios.

## SITUACIÓN

*«No puedes dejarnos —te suplican en la empresa donde trabajas—. Por favor, quédate.»*

Qué está pasando: Has formado parte de la plantilla durante muchos años, pero hace tiempo que te preguntas si la cantidad de tiempo que dedicas al trabajo fuera de tu horario habitual y los valiosos consejos e ideas que aportas al equipo quedan compensados por lo que obtienes a cambio. Conclusión, la balanza está desequilibrada.

Respuesta: «Ya no puedo seguir haciendo lo mismo. Voy a echaros de menos a todos, ¡y también a nuestras reuniones!».

Alerta: El tiempo es lo único que tienes. Cuando recuperes todas esas horas extra, no tardarás mucho en dejar de sentirte como un desertor.

## SITUACIÓN

*«Tienes que decirme si debo aceptar el trabajo.»*

Qué está pasando: Esta persona quiere que asumas la responsabilidad de sus elecciones. Si acepta el trabajo y todo va bien, creerá que ha tomado la decisión él solito. Pero si odia el trabajo, será culpa tuya y no dudará en recordártelo, seguramente durante una larga temporada.

Respuesta: «No, tienes que tomar tú la decisión».

Alerta: No pases por ahí. Por regla general, nunca te reconocerán el mérito por las buenas decisiones que ayudes a tomar a los demás; sólo te harán responsable de aquellas que acaben dando malos resultados.

## SITUACIÓN

*Tu jefe reparte una circular: «Los empleados a tiempo completo no pueden aceptar trabajos adicionales que no estén relacionados con la empresa».*

Qué está pasando: Entiendes que tu jefe quiere que sus empleados estén centrados en la empresa, pero no te pagan lo suficiente para dejar tu trabajo en el restaurante los fines de semana (o las tareas que haces como *freelance* o las horas que haces de canguro).

Respuesta: «¿Esto significa que tienes previsto subirnos la nómina en breve? No creo que pueda rechazar otros encargos cuando tengo que pagar muchas facturas cada mes. Siempre que me saque ese dinero extra por las noches o los fines de semana, y no interfiera con mi trabajo, no veo dónde está el problema».

Alerta: Mientras no trabajes para la competencia o en horas de oficina, no debería haber ningún problema. Intenta convencer a tu jefe de que necesitas trabajar los fines de semana para llegar a fin de mes.

## SITUACIÓN

*«Por favor, envíame por correo electrónico los números del dossier Freeman, en el que estaba trabajando antes de empezar mi nuevo trabajo.»*

Qué está pasando: Trabajas con información confidencial. Eres muy consciente de que no debes difundir ningún detalle, y menos aún el tipo de información que tu antiguo compañero te reclama.

Respuesta: «Si te envío lo que quieres, podría perder mi trabajo. Estoy seguro de que comprendes lo arriesgado que es».

Alerta: Protege tu posición dentro de la empresa. Es muy poco probable que una infracción de la política de confidencialidad pueda justificarse por una hipotética compensación en el futuro.

## SITUACIÓN

*Recibes una llamada en la oficina de un número que no te suena de nada. «Me preguntaba si estás contento en tu nuevo trabajo —te dice la persona que está al otro lado del teléfono, el director de una empresa de la competencia—. ¿Puedes hablar?»*

Qué está pasando: No, no puedes hablar; estás en el trabajo, y tus compañeros

podrían oír todo lo que digas. Te incomoda la falta de discreción de esta persona, pero tienes curiosidad por saber lo que quiere.

Respuesta: «No puedo hablar ahora mismo. ¿Tienes un número de teléfono al que te pueda llamar a última hora de la mañana, o quizá a media tarde?».

Alerta: Es muy lógico querer conocer las oportunidades disponibles en tu campo, pero en el momento de hablar del tema establece tus propias condiciones con la idea de proteger tu puesto de trabajo actual.

## SITUACIÓN

*«Espero que puedas asistir al congreso de la semana que viene. Ester tiene dos niños pequeños y le resulta imposible pasar tres días lejos de casa.»*

Qué está pasando: Sustituyes a Ester cuando las reuniones se alargan hasta última hora, cuando hay que viajar por trabajo o cuando un proyecto exige una dedicación excepcional. Ester, por otra parte, recibe un trato especial: puede abandonar una reunión o trabajar desde casa porque es madre; y tú no. Después de un año actuando como el fiel suplente de Ester, empiezas a tener la sensación de que vuestro acuerdo no es nada equitativo.

Respuesta: «Claro, asistiré al congreso de la semana que viene, pero empieza a resultarme difícil cubrir a Ester en todos los actos que tienen lugar fuera de la ciudad». (En el caso de que no te hubieran contratado precisamente con este cometido.) «¿Hay alguna forma de averiguar quién más podría asistir a las reuniones que se celebran lejos de la oficina?»

Alerta: Tu respuesta afirmativa es un compromiso a corto plazo, pero también manifiesta que ya no te resulta tan sencillo cubrir a Ester de forma sistemática. Aunque tu jefe pueda pensar que, como no tienes hijos, tampoco tienes vida, la realidad es muy distinta. Quieres que se respeten tus propios límites, aunque sólo sea para disponer del tiempo necesario para descansar y dedicarte a tus cosas. Resolver el «asunto Ester» parece más que razonable.

## SITUACIÓN

*«Estoy pensando en sacarte del nuevo proyecto —te informa el jefe de tu departamento—. A Arlette no le falta razón: vas a dar a luz en tres meses, justo cuando habrá que hacer la mayor parte del trabajo.»*

Qué está pasando: Arlette va detrás de tu trabajo desde el día que entraste en la

empresa. Actuar a tus espaldas te parece enervante; utilizar tu embarazo como arma arrojadiza es motivo para elevar una queja a Recursos Humanos. Que tu jefe se haya tragado el anzuelo sin consultártelo resulta aún más sorprendente.

Respuesta: «No, estoy muy preparada, siento verdadera pasión por este proyecto y me gustaría tener la oportunidad de discutir con quien sea por qué estoy convencida de que podré ocuparme perfectamente del tema».

Alerta: Quizá tu jefe no se haya dado cuenta de que Arlette tiene la intención de sabotear tu trabajo. Pero es bueno saberlo: los empleados que al final parecen los más racionales y sensatos están en la mejor posición para acabar asumiendo los puestos de responsabilidad.

## SITUACIÓN

*«He encontrado el trabajo perfecto en la misma empresa donde trabaja tu amiga Estela. Voy a presentarles mi currículum. ¿Puedo incluirte entre mis referencias? ¿Y puedes llamar a Estela y pedirle que hable bien de mí?»*

Qué está pasando: Estás en una posición complicada, porque crees que el trabajo de esta persona no es nada excepcional. No es amiga tuya, y no te gustaría meter la pata por su culpa. Si llamas a Estela, estás poniendo en peligro tu reputación. Si al final las cosas no salen bien, Estela no volverá a confiar en tus recomendaciones.

Respuesta: La situación pide a gritos una evasiva. «No creo que Estela esté en una posición desde donde pueda ayudarte». O bien: «Déjame pensar cómo puedo plantearle el asunto a Estela». O incluso una respuesta para protegerte: «No es que yo tenga mucha influencia. Deberías ser capaz de encontrar referencias mucho mejores que yo».

Alerta: En el mundo de las empresas, todos los sectores son pequeños. Recomendar a una persona en la que no confías demasiado podría afectar negativamente a tu reputación, en especial a tu capacidad para juzgar a los demás; un factor que podría jugar en tu contra si un día tienes que empezar a buscar trabajo por tu cuenta.

## SITUACIÓN

*«Tienes que cambiar tus vacaciones. Te necesitamos en la reunión para planificar la temporada.»*

Qué está pasando: Te gustaría asistir a esta reunión tan importante, pero tus vacaciones están marcadas en el calendario de la oficina desde hace ocho meses;

mucho antes de que se fijara la fecha para esa sesión de planificación. Ya has confirmado el viaje y has pagado los billetes. Eres importante, pero no imprescindible, pero, aun así, tienes la sensación de que podrías perderte algo relevante. Cancelar tus vacaciones a estas alturas no tiene ningún sentido, y la empresa en la que trabajas debería comprenderlo.

Respuesta: «La verdad es que me sabe fatal, pero no podré asistir. Me aseguraré de que en mi departamento haya alguien que disponga de toda la información para cubrirme en la reunión». O bien: «Te daré mis impresiones antes de irme de vacaciones».

Alerta: Si cedes a la presión, y a la lealtad que sientes hacia la empresa, el trabajo siempre pasará por delante de tu tiempo libre.

## SITUACIÓN

*«¿Podrías pasar un momento por la oficina y enseñarme otra vez lo que tengo que hacer exactamente? Estoy saturado desde que te jubilaste, y soy incapaz de recordar todo lo que me has dicho.»*

Qué está pasando: Acabas de estrenar la maravillosa vida del jubilado, mal que les pese a tus antiguos compañeros de trabajo, que siguen dependiendo de tus consejos. Tu pupilo las está pasando canutas como resultado de tu ausencia, pero no tienes ganas de volver a la oficina para darle instrucciones *in situ*.

Respuesta: «Hoy no puedo. Envíame por correo electrónico una lista con las cuestiones más importantes con las que necesitas ayuda. Aunque creo que lo estás haciendo mucho mejor de lo que a ti te parece».

Alerta: Aunque comprendes muy bien el pánico de tu antiguo compañero, el personal de la oficina conseguirá adaptarse a tu ausencia sin que tú tengas que dejarlo todo y salir corriendo para echarles una mano. Ponte cómodo y disfruta del viaje, de la clase de *aquagym* o de esos dieciocho hoyos.

## Esas personas realmente difíciles

Decir «no» resulta intimidante; no importa quién pregunte, exija o insista. Lo que resulta desconcertante es que, en muchas ocasiones, es más fácil decir «no» a un jefe o a un familiar demasiado entrometido que a un completo extraño —la persona que está reformando el baño, que va a teñirte el pelo o que acabas de conocer en un parque, por ejemplo—. Personas a las que apenas conoces, o que no conoces de nada.

Aquellos que se dedican a vender sus productos, cerrar tratos, conseguir suscripciones o hacer proselitismo de sus opiniones dan la impresión de estar muy seguros de sí mismos. Como proyectan la imagen de que siempre tienen razón o de que son moralmente superiores, consiguen crearte una sensación de profunda indefensión. Su tenacidad te agota. Esas personas tan convincentes consiguen que decir «no» se convierta en algo parecido a escalar una pared de hielo sin el equipamiento adecuado, perdiendo el pie a cada paso que das.

Cuando la percepción de que alguien sabe más que tú se combina con la más mínima inseguridad personal, la intimidación que sientes nubla tu capacidad para defender tu postura y actuar con decisión. La mujer que regenta la mercería quizá sepa coser mejor que tú, pero eso no significa que pueda dictar el color o el estilo de los tapetes que quedan mejor en tu casa. Y, aun así, es muy posible que te sientas inclinado a aceptar sus sugerencias.

Muchas veces acabas diciendo que sí porque crees que la otra persona tiene mejor gusto o más experiencia. Dejas que te presionen y te acosen; no dices lo que piensas y acabas exasperado, y después acabas diciéndote a ti mismo: «Si sólo hubiera dicho que no...». Ha llegado el momento de aprender a decir «no» a aquellas personas que condicionan tus decisiones. Ser un poco grosero o cortante o dar media vuelta sienta mucho mejor que descubrir que te han manipulado.

Al margen de toda la gente que intenta que te pliegues a sus deseos, las nuevas tecnologías han facilitado aún más las cosas a los infractores más peligrosos, que ahora tienen la oportunidad de pillarte casi siempre por sorpresa. Los correos

electrónicos y los mensajes de móvil han abierto una gran vía de acceso a estos estafadores. En algunos casos, han aprendido a llevar *máscaras* tan convincentes que las alarmas no se disparan hasta que ya es demasiado tarde. Ser víctima de un engaño es más habitual de lo que parece: de los quince mil sujetos que participaron en un estudio sobre el tema, cerca de la mitad fueron incapaces de distinguir cuándo mentían otras personas o cuándo decían la verdad. Muchos de los que se enorgullecen de saber detectar a un timador cuando lo tienen delante caen en la trampa cuando reciben un correo electrónico que parece seguro o un mensaje que incluye un enlace intrigante. Al final de este capítulo, tendrás más herramientas para manejar a los estafadores, detectar los cuentos chinos de un vendedor o lidiar con las encerronas de los servicios de atención al cliente.

### **Test: ¿eres susceptible a las personas dominantes?**

Todos hemos tratado con esa gente que siempre insiste demasiado o que invade sistemáticamente tu privacidad; ya sabes, esa clase de personas que, digas lo que digas, nunca se rinden, y a quienes les encanta juzgarte, aconsejarte o venderte lo que sea. A algunos de nosotros nos cuesta bastante lidiar con esas personalidades dominantes, mientras que a otros les resulta mucho más sencillo. Cuando respondas al test, toma nota de aquellas frases que te resultan familiares. Responder «sí», «normalmente» o «casi siempre» puede indicar que tienes que adoptar una postura más firme.

1. Tienes tendencia a ceder cuando alguien te incordia o te persigue repetidamente.
2. Si no entiendes una cosa a la perfección—un documento legal, los detalles de un contrato de telefonía o lo que necesita tu coche para volver a funcionar—, sueles aceptar lo que te proponen. Casi siempre piensas: son expertos; deben saber de lo que hablan.
3. Contratas servicios adicionales que en realidad no quieres porque el vendedor te convence de que es una decisión inteligente.
4. Después de semanas esperando a que el fontanero venga a hacer la reparación de turno, te acabas adaptando a sus horarios, aunque el día que te propone te resulta terriblemente inconveniente.
5. Cuando sales de compras, muchas veces acabas en el probador con una montaña de ropa que el vendedor asegura que te queda genial.
6. Si te pillan desprevenido con una petición inusual, sueles decir que sí para poder pasar página y quitarte el asunto de encima.

7. Por temor a parecer grosero o insensible, encuentras difícil decir «no» o cortar la conversación cuando te llaman a casa para venderte algo.
8. Tu bolsa de deporte está llena de trastos que en realidad no necesitas porque un técnico del gimnasio te dijo que necesitabas todas esas cosas para ponerte en forma.
9. Como confías en la bondad de los demás, casi nunca te detienes a pensar en la posibilidad de que te estén engañando, coaccionando o estafando.
10. Te enfadas contigo mismo después de darte cuenta de que has sucumbido a la persistencia, la firmeza o las intimidaciones de otra persona.

Debes tomar precauciones adicionales para protegerte en momentos imprevistos. La primera línea de defensa: sentirse cómodo en el momento de decir «no».

### **Cuando te venden la moto**

Las personas con tendencia a decir «sí» se convierten en un imán para los embaucadores que merodean por ahí a la búsqueda de una buena venta. Los albañiles te dicen lo que deberías hacer y te plantean toda una serie de reformas que nunca habías considerado. Los vendedores telefónicos se comen tu tiempo, y los comerciales aprenden a convencerte con palabras bonitas (o sea, a coaccionarte) para comprar cosas que no deseas ni tampoco necesitas. Cuando llegas a casa con una compra que en realidad no querías hacer, te sientes decepcionado contigo mismo y con el objeto en cuestión. El sentido común te dice que rechaces la oferta, que seas fuerte, pero no te ves capaz. Y cuando dices «no», ese pesado hace como que no te ha oído.

Si no pudieran sacarte nada, no insistirían tanto. Tienes que confiar en ti mismo y en tu instinto para no convertirte en una presa fácil. Con decir la palabra «no», colgar el teléfono o ignorar al vendedor debería ser suficiente. El aspecto positivo es que, si bien es imposible anticipar cuándo van a intentar intimidarnos para una venta, siempre podemos tener a punto nuestro rotundo «no».

### **SITUACIÓN**

*«Si vas a comprar el móvil para las vacaciones, es imprescindible que te lleves esta funda sumergible —te dice el vendedor, mientras te acerca una caja—. Imagínate*

*que te estás sacando un selfi y el móvil se te cae en el mar.*

*Y sólo nos quedan muy pocas unidades. Si estuviera en tu lugar, me la llevaría.»*

Qué está pasando: Este vendedor da en la tecla adecuada y te plantea una situación realista que podría llegar a suceder. Está apelando a tu lógica, pero cuando ves el elevado precio de la funda, te resistes. Seguro que puedes encontrar otra funda para proteger el móvil sin dejarte media nómina.

Respuesta: «Seguro que tenéis otras fundas sumergibles que no sean tan caras».

Alerta: No todos los vendedores intentan cazarte, pero hay muchos que sí. Los vendedores más hábiles suelen enseñarte primero el artículo más caro. Y sé escéptico ante la trampa del «nos quedan muy pocas unidades». Pide siempre que te enseñen algunas alternativas antes de sacar la tarjeta de crédito.

## SITUACIÓN

*«Estás espectacular con ese color. Hace juego con tus ojos y te da un brillo irresistible. ¿Te lo cobro?», te dice la vendedora de la sección de cosmética mientras frunces los labios y te acercas al espejo.*

Qué está pasando: La chica despampanante que estás detrás del mostrador de los productos de maquillaje te ha saturado las mejillas de colorete y te ha encasquetado un provocativo pintalabios. A pesar de la seguridad que transmite la esteticista, tú no estás muy convencida de que tengas un aspecto tan radiante.

Respuesta: «No, en realidad no es mi estilo».

Alerta: A diferencia de lo que ocurre con tus padres, tus amigos o incluso tus compañeros de trabajo, no debes ninguna excusa a un vendedor, y sin lugar a dudas no debes preocuparte por herir sus sentimientos. Si muestras la menor inseguridad sobre la elección del maquillaje, hay muchas probabilidades de que el colorete y el pintalabios acaben en el fondo de un cajón, haciendo compañía a la montaña de productos cosméticos que te has llevado a casa cada vez que no te atreviste a decir «no».

## SITUACIÓN

*Vas de camino al supermercado de siempre y ves a un montón de gente merodeando en medio de la acera. Llevan uniforme y sostienen una carpeta, por lo que parece*

*evidente que intentan recaudar dinero para alguna causa. «¿Te preocupan los derechos de los animales?», te pregunta uno de ellos.*

Qué está pasando: En el preciso instante en que has detectado su presencia sabías que intentarían pararte. Te sabe mal que todo el mundo ignore por completo al equipo de captadores, pero no tienes ningún interés en posponer tus recados para pararte a escuchar.

Respuesta: «No, pero buena suerte». O bien: «Me preocupan, pero ahora no puedo atenderte».

Alerta: Puedes mostrar que valoras el trabajo que hacen y, al mismo tiempo, rechazar sin contemplaciones sus esfuerzos para atraparte con su discurso. Una respuesta breve pone fin a la conversación de inmediato; detenerse y ofrecer algo más elaborado puede dar como resultado que te lleven a su terreno y acabes haciendo una donación para no sentirte culpable. No hace falta añadir un «lo siento».

## SITUACIÓN

*«Te arrepentirás si no compras este conjunto. Es muy versátil. Es lo que lleva todo el mundo esta temporada», te insiste la vendedora de la sección de deportes.*

Qué está pasando: Su trabajo consiste en vender —y en vender mucho—. Es de esa clase de vendedores que te dirán que estás absolutamente espectacular con ese bikini tan minúsculo. Quizá la tienda ha comprado demasiado *stock* y la vendedora ha recibido la orden de deshacerse de algunas de las cosas que te estás probando. Quizá trabaja a comisión; y cuanto más vende, más cobra. Se ha pasado un buen rato trayéndote todos los colores y las tallas disponibles al probador. Y te sientes un poco obligada a comprar algo.

Respuesta: «No, creo que voy a pensármelo».

Alerta: Si te precipitas para dar por terminada una conversación no deseada o si intentas parecer correcto y educado, podrías sentirte empujado a acatar las opiniones de los demás. No pasa nada por salir de la tienda con las manos vacías. Antes de que pongas un pie en la acera, la vendedora estará con otro cliente. Y ante la remota posibilidad de que lamentos no haberte llevado el conjunto, siempre puedes volver a la tienda y comprarlo.

## SITUACIÓN

*«Somos los albañiles que estamos trabajando en el piso*

*de al lado y tenemos que echar un vistazo a la pared  
desde tu casa.»*

Qué está pasando: Siempre hay algún extraño que llama a tu puerta y que parece un tipo totalmente profesional, pero es la primera vez que ves a alguien que necesite echar un vistazo a tu pared para trabajar en el piso del vecino... cuando nadie te había dicho nada de unas obras.

Respuesta: «Déjeme su tarjeta. Hablaré con mi vecino y le llamo mañana».

Alerta: Incluso si se diera el caso de que los albañiles fueran completamente legales, los estafadores siempre buscan pillarte desprevenido para aprovecharse de la situación. Adelántate a los acontecimientos y pregunta a tus vecinos si tienen previsto hacer obras en casa.

## SITUACIÓN

*«Firma este anticipo y te conseguiré el dinero que quieres, y un poco más», te dice el abogado con mucha confianza.*

Qué está pasando: Quieres creer que el abogado puede cerrar un acuerdo sobre tu caso por un montón de dinero, y sin pasar por un juicio largo y estresante. Te hueles que el abogado se está dando un poco de autobombo, pero ese despacho tan bien decorado y la confianza que demuestra en sí mismo te intimidan. Sabes que deberías buscar una segunda opinión, pero ¿cómo escapar de la situación?

Respuesta: «No, quiero pensar en todo lo que me estás diciendo». O bien: «No, quiero hablar con otro abogado antes de tomar una decisión».

Alerta: Tu radar debería ponerse a hacer horas extras cuando un abogado te promete un resultado que no puede predecir y que, precisamente por esta razón, es muy posible que tampoco pueda conseguir.

## SITUACIÓN

*«Es ideal, justo lo que estabas buscando: dormitorios de sobra, buenos colegios, un jardín grande delante y detrás. Esta casa no se te puede escapar», te insta el agente inmobiliario.*

Qué está pasando: Llevas meses buscando una casa. El agente quiere cerrar la venta, y tú quieres la casa de tus sueños. Ésta no lo es, pero se acerca y es muy tentadora. Empiezas a plantearte la posibilidad de llegar a un acuerdo (habrá menos espacio para

armarios y tendrás que gastarte un dinero para renovar la cocina), porque piensas que igual estás siendo demasiado quisquilloso. Quizá no existe lo que estás buscando. Confías en la experiencia del agente inmobiliario y sus conocimientos de la zona. Podrías dejarte convencer, en especial cuando te dicen que otra persona ya ha hecho una oferta.

Respuesta: «Quizá no te falte razón, pero asumo el riesgo y creo que voy a pasar de esta casa».

Alerta: No te preocupes por que el agente inmobiliario pueda pensar que eres un cliente difícil, y no te sientas obligado por la presión de otras ofertas. Sigue buscando. Cuando encuentres lo que quieres, lo sabrás; y entonces estarás encantado de hacer concesiones.

## SITUACIÓN

*«Tienes que rebajar el precio si quieres vender tu casa.»*

Qué está pasando: Has estudiado el mercado y estás bien informado de los precios que se piden en tu zona por casas similares. Teniendo en cuenta la antigüedad, el estado y la ubicación, el precio es el correcto, y estás dispuesto a esperar. Pero tu agente inmobiliario, no. La casa no se vende tan rápido como a él le gustaría; quiere cobrar ya su comisión.

Respuesta: «No, he decidido mantener mi precio. Tengo confianza en que al final lo conseguiré».

Alerta: Cuando has hecho los deberes y estás convencido de que tienes razón, no dudes y sigue en tus trece. Si las circunstancias cambian y necesitas el dinero con urgencia, siempre puedes reducir el precio en el momento que te parezca oportuno, no cuando te lo diga el agente inmobiliario.

## SITUACIÓN

*«He estado siguiendo este valor. Es tan seguro como tener el dinero en el banco. ¿Te compro quinientas acciones?»*

Qué está pasando: Eres un novato en el mundo de las finanzas y te sientes tentado a confiar en tu bróker. Hasta ahora lo ha hecho bastante bien. Pero también ha escogido algunos valores que han dado malos resultados y te promete ganancias que nunca se materializan. Hasta que tengas tiempo para hacer tus propias indagaciones, dile que espere.

Respuesta: «No todavía. Primero quiero echarle un vistazo».

Alerta: Ten mucho cuidado con esos valores *seguros*, porque en la bolsa nada dura para siempre. Recuerda que el bróker gana una comisión cada vez que compras o vendes acciones.

## SITUACIÓN

*«Confía en mí, todo el mundo se está llevando el modelo con alerones (o con las llantas de aleación o con los asientos con pantalla incorporada). No puedes comprarte un coche nuevo sin ellos. Dentro de un tiempo, me acabarás dando las gracias.»*

Qué está pasando: Ya has pedido varios extras, pero el vendedor te presiona para que añadas algunos más. Si has hecho los deberes antes de comprar el coche, sabes cuáles son tus necesidades en materia de automoción.

Respuesta: «No, te lo agradezco. Los extras que ya he pedido son los que voy a añadir al coche; ni uno más».

Alerta: Las palabras confía en mí o sinceramente te indican que debes prestar mucha atención. Siempre que vayas de compras, tienes que estar preparado para los vendedores que intentan convencerte de que añadas todos los accesorios que existen en el mercado. Si sientes que te están presionando para comprar algo que no te parece una absoluta necesidad, manifiesta tu negativa con claridad. No caigas en la trampa del lo tiene todo el mundo, típica de muchos vendedores. Porque todo el mundo no lo tiene.

## SITUACIÓN

*«¿Cuándo vas a empezar con el bono de diez sesiones de entrenamiento?»*

Qué está pasando: Has finalizado las dos sesiones de entrenamiento gratuitas que el gimnasio te ofrecía como regalo de bienvenida. Si no compras el bono de diez sesiones, te preocupa la posibilidad de que el entrenador personal no se lleve nada a cambio.

Respuesta: «Quiero esperar un poco, para ver primero con qué asiduidad puedo venir al gimnasio y si le saco partido al carné de socio».

Alerta: Las ofertas gratuitas son *ganchos* o reclamos; un pequeño regalo para que te apuntes al gimnasio y te gastes más dinero. A no ser que quieras un entrenador personal y tengas el dinero para pagarlo, no dejes que una buena oferta —algo

divertido y gratuito— se convierta en un mal negocio (diez sesiones que en realidad no necesitas, o que no puedes pagar).

## SITUACIÓN

*«Es el mejor destino turístico de la zona. Y es un chollo.»*

Qué está pasando: La agencia de viajes te ha preparado unas vacaciones fabulosas, que destilan glamur por los cuatro costados, pero tu idea de *chollo* es bastante diferente de la que tiene la agente de ventas. El importe total no se aproxima a la cantidad que has reservado para las vacaciones y, de hecho, nunca te gastarías tanto dinero para irte de viaje de placer. Aunque a ti también te encantaría disfrutar de la vida en una isla remota y pasarte el día saboreando bebidas exóticas, no puedes permitirte semejante extravagancia.

Respuesta: «No, es demasiado caro».

Alerta: ¿Por qué te importa tanto lo que piense la chica de la agencia de viajes sobre la cantidad de dinero que te puedes gastar? Recuérdale cuál es tu presupuesto, busca otra agencia para reservar tus vacaciones o contrata tú mismo el viaje por internet.

## SITUACIÓN

*«Sí, tenemos un trato, pero las piezas son más caras. Son tiempos difíciles; me sabe muy mal.»*

Qué está pasando: Este negociante te ha catalogado como una presa fácil. Y, si le das la oportunidad, se dedicará a adornar su historia trágica hasta convencerte. Las historias de penurias económicas apelan a tu sentimiento de culpabilidad; y te llegan al corazón. Quizá está diciendo la verdad y no intenta engañarte, pero en realidad ésa no es la cuestión.

Respuesta: «No, no voy a pagar el importe adicional. Habíamos acordado un precio».

Alerta: Si cedieras cada vez que te cuentan una historia trágica, ya no tendrías ni un céntimo. Para los pies a los lloricas con un «no» rotundo antes de que te cuenten sus tragedias y te hagan cambiar de opinión.

## SITUACIÓN

*Recibes un correo electrónico de una firma de joyería a la que has echado el ojo*

*hace poco. Las rebajas que están haciendo son irresistibles: «Descuentos del 75 por ciento. Haz clic en este enlace para ver los descuentos especiales».*

Qué está pasando: Rezabas por unas rebajas así. Pero no bajas la guardia. Porque casi siempre hay trampa; repasa la letra pequeña y seguro que descubres el truco: por ejemplo, el descuento sólo es válido si realizas una compra superior a 100 euros. Pero, a pesar de todo, sigues pensando que una oferta así quizá no vuelva a repetirse. Respuesta: «Aléjate del ordenador».

Alerta: Con tantas empresas anunciando rebajas especiales y enviando llamativos correos llenos de ofertas, es fácil dejarse atrapar por la excitación del *lo necesito ya* sin analizar la decisión. De hecho, los expertos en márketing cuentan con ello. Las ofertas sorpresa de artículos rebajados están intencionadamente diseñadas para que los compradores creen que, gracias a su inteligente decisión, se están ahorrando tener que pagar un precio mucho más elevado. Y, así, te obligan a comprar más de lo que sería habitual en cualquier otra situación.

## SITUACIÓN

*«¡Buenas noticias! Una empresa ha seleccionado tu currículum y quiere hablar de la posibilidad de una entrevista —lees en un correo electrónico de una web para encontrar trabajo—. Sólo tienes que pagar la “tarifa de salida” y podrás ver los datos de contacto de la empresa.»*

Qué está pasando: Llevas demasiado tiempo en el paro y, en un acto de desesperación, colgaste tu currículum en más webs de búsqueda de empleo de las que eres capaz de recordar. Por fin, recibes alguna noticia. Pero ¿qué es una *tarifa de salida*?

Respuesta: «¿Por qué debería pagar una tarifa adicional?», le gritas a la pantalla.

Alerta: Hay bastante diferencia entre saber que pagas para acceder a una web de búsqueda de empleo muy especializada, que da muy buenos resultados, y que te engañen para que aflojes la cartera. Esta táctica para enganchar a la gente es muy habitual en las páginas web que son una estafa. Hay otras estrategias parecidas, como la promesa de un trabajo bien remunerado para el que hay que hacer un curso de formación, al que sólo puedes acceder después de pagar una determinada cantidad o de entrar en una estructura de ventas piramidal. Para descubrir si una página web es fiable, busca información en las asociaciones de defensa del consumidor o entra en algún foro en el que adviertan de posibles estafas; y hazlo siempre antes de dar los datos de tu tarjeta de crédito y cometer un error en un momento de debilidad.

## SITUACIÓN

*«¡Me complace informarte de que has ganado un crucero gratuito! —te dice una voz llena de entusiasmo desde el otro lado del teléfono—. Para confirmar nuestra oferta y reservar tu plaza, necesito el número de tu tarjeta de crédito; no te cargaremos ningún importe.»*

Qué está pasando: El tono de la persona que te ha llamado de manera inesperada es cálido y cercano, y sus razones suenan muy convincentes. Parece factible, y un viaje sería maravilloso.

Respuesta: Si al otro lado de la línea hay una persona de carne y hueso, pronuncia un escueto «no». En algunos casos se trata de una grabación; no dudes en colgar.

Alerta: No compres todavía la crema para el sol; si la oferta te parece demasiado buena para ser verdad, seguro que es mentira. En el mejor de los casos, no tardarás en descubrir la verdadera razón para ese maravilloso *crucero gratuito*; en el peor, les darás tu número de la tarjeta y te sustraerán varios cientos de euros.

## SITUACIÓN

*Recibes un correo electrónico que parece provenir de la Agencia Tributaria:  
«Necesitamos que nos aclare cierta información relativa a su última declaración de la renta», puedes leer.*

Qué está pasando: En el momento en que cumplimentabas tu declaración de la renta sabías que no habías recopilado toda la información necesaria. Cuando recibes el correo, te quedas de una piedra. Quieres corregir los errores cuanto antes. Una inspección sería una verdadera pesadilla.

Respuesta: Ninguna. La Agencia Tributaria recomienda no responder a correos electrónicos de dudosa procedencia o hacer clic en enlaces sospechosos.

Alerta: Cuando la Agencia Tributaria quiera ponerse en contacto contigo, no tendrás ninguna duda de que la cosa va en serio. Te enviarán una carta por correo certificado y cualquier notificación por vía electrónica incluirá una serie de datos que sólo podría poseer la Agencia Tributaria. Ante cualquier duda, llama al teléfono de atención al contribuyente para confirmar que no te están tomando el pelo. Si recibes un mensaje o un correo electrónico en el que te piden datos personales, comprueba la legitimidad del remitente antes de hacer nada.

## SITUACIÓN

*«Estamos haciendo una breve encuesta telefónica.*

*Me gustaría hacerte unas cuantas preguntas; sólo necesito un par de minutos de tu tiempo.»*

Qué está pasando: ¿Qué pasó con aquellas listas en las que podías apuntarte para no recibir llamadas telefónicas no deseadas? Decidiste apuntarte para que dejaran de ofrecerte televisores gratuitos y ofertas imbatibles por la fibra óptica, pero lo cierto es que te siguen llamando. En algunos casos, hasta te ofrecen un viaje gratis o una compensación económica por escuchar lo que tienen que decirte. Si decides escuchar la propuesta, descubrirás que aquel breve discurso se convierte en todo un sermón y que las preguntas entran en cuestiones demasiado personales; y no son sólo *unas cuantas*, como te habían dicho cuando descolgaste el teléfono.

Respuesta: «No me volváis a llamar y borradme de vuestra lista». O, simplemente, cuelga el teléfono.

Alerta: Esas llamadas tan intrusivas e inoportunas son un buen campo de entrenamiento para aprender a decir «no». Las posibilidades de que vuelvas a hablar con la misma persona son remotas. Si te ves incapaz de decir «no» y rebatir sus argumentos, cuelga el teléfono. Aquí el maleducado es quien te llama; no tú.

## SITUACIÓN

*Recibes una alerta por correo electrónico porque tu compañía telefónica te pide que actualices tus datos personales: «Haz clic en este enlace».*

Qué está pasando: Al instante te preguntas si ese correo electrónico proviene de un destinatario legítimo. ¿Por qué deberías volver a introducir tus datos personales cuando tu compañía telefónica lo sabe todo sobre ti? A pesar de todas las señales de alerta, tienes la tentación de responder para cerrar el tema de una vez por todas.

Respuesta: Llama al servicio de atención al cliente para confirmar que te han enviado ese correo electrónico.

Alerta: Las estafas por correo electrónico intentan pillarte desprevenido para que hagas clic en un enlace o te descargues un archivo que contiene *malware*, un programa malicioso que secuestra tu móvil o tu ordenador y que permite que cualquier extraño te robe todos tus datos personales. Si caes en la trampa, desinfectar el ordenador te va a llevar una eternidad; o, peor aún, va a representar un fuerte desembolso.

## Hacer las cosas... a tu manera

Salvo los manitas que saben hacer de todo, la mayoría de nosotros necesitamos la ayuda de expertos y asesores. Dependemos de los fontaneros para que las cañerías sigan en su sitio; de barberos y peluqueros para que nos arreglen el pelo como jamás seríamos capaces; y de todo de tipo de profesionales para suplir nuestras carencias. Sin embargo, esas mismas personas que tanto necesitamos pueden aprovecharse de su posición para coaccionarnos y darnos unos consejos que nos dejarán con el rabo entre las piernas.

Si decides complacer sus deseos, podrías llegar a enfadarte mucho, o incluso entrar en cólera, por abandonar tu «no» inicial y sucumbir a un dócil *vale, bueno*. Si la canguro gestiona tu vida social, el pintor escoge los colores de las paredes y el fontanero sólo viene cuando le va bien, ha llegado el momento de cambiar las cosas. Tú eres el cliente.

Demostrar firmeza te devuelve el control en aquellas situaciones en las que tienes que encargar una tarea a otra persona. Sólo intentan hacer su trabajo, pero algunos profesionales no parecen preocuparse mucho de los efectos que sus decisiones acaban teniendo en tu vida. Se limitan a pasar al siguiente cliente, y te dejan solo con las consecuencias de haber accedido a sus sugerencias. Estas preguntas, respuestas y alertas, muy habituales en una serie de situaciones de las que es imposible escapar, te ayudarán a defender tu posición ante esas personas que no tienen muchos reparos en causarte problemas y decepcionarte.

### SITUACIÓN

*«No podré empezar nuestra sesión a las 18.00 horas; tendrá que ser a las 20.00 —te dice por mensaje la profesora particular de tu hija unas horas antes de la cita que teníais concertada—. Lamento mucho tener que pedírtelo otra vez. Gracias por tu comprensión.»*

Qué está pasando: Ya te ha cambiado los horarios cuatro veces. No has dicho nada porque tu hija necesita su ayuda. Pero no puedes permitir tanta informalidad.

Respuesta: «No podemos seguir así. Habíamos quedado a las seis de la tarde, y los cambios de última hora me desmontan toda la organización de la casa».

Alerta: Por más desesperada que estés, los cambios de horario son un inconveniente y siempre causan molestias. Los mensajes son prácticos para evitar los enfrentamientos directos, pero una conversación cara a cara con la profesora cuando llegue a casa será mucho más efectiva.

## SITUACIÓN

*«Me ha salido una cosa. Tendremos que reducir la duración de nuestra reunión, para que pueda cruzar la ciudad y ver a otro cliente.»*

Qué está pasando: Has tardado varias semanas en concertar una reunión con este asesor profesional. Te han dicho que es el mejor, y todos tus amigos elogian su trabajo, pero antes de quedar con él ya te sientes como si no valieras nada y fueras un segundo plato.

Respuesta: «Te entiendo, pero llevo semanas esperando y, la verdad, no me parece bien que me pongas en segundo plano por otro cliente. Mejor buscamos otra hora a finales de semana, cuando no tengas tanta prisa.»

Alerta: A pesar de su renombre y gran reputación, una persona que no respeta los horarios de sus clientes puede acabar convirtiéndose en un quebradero de cabeza, y no en el salvavidas que esperabas.

## SITUACIÓN

*«Hoy vamos a hacerte esas mechas —te dice la peluquera entusiasmada, como si ya lo hubierais decidido. Cuando expresas tus dudas, va incluso más lejos—: ¡Pero si llevamos mucho tiempo hablando de teñirte de rubio!»*

Qué está pasando: Además de cobrarte más por sus servicios, podría ser que tu peluquera tuviera un día flojo y quisiera llenar los huecos libres de su agenda. O quizá piensa sinceramente que estarás mucho mejor con mechas o con un pelo dos tonos más claro o más oscuro. Pero tú no lo tienes tan claro.

Respuesta: «No, hoy no».

Alerta: Incluso si un cambio drástico parece una buena idea en el momento, espera a vuestra próxima cita para poder reflexionar más sobre una transformación tan radical y estar segura de que eso es lo que quieres. De este modo, evitarás que tu sistema nervioso entre en *shock* o tener que esquivar a tus amigos hasta que reúnas el valor necesario para enseñarles lo que has hecho.

## SITUACIÓN

*«Entonces, tendría que ir al distribuidor para conseguir la pieza que falta, pero hoy ya no me da tiempo. Así que voy a poner un arreglo temporal y ya encontraré el*

*momento de volver, quizá la semana que viene.»*

Qué está pasando: El albañil que tienes en casa te está planteando una opción que va a causarte muchas molestias, y lo hace como si no te fuera a suponer ningún problema. Tú vas a ser quien se va a pasar días y días observando el proyecto a medio acabar, mientras él visita a otros clientes tan alegremente. Volverá a terminar el trabajo cuando le apetezca, sobre todo si ya le has pagado el importe de la obra. No quieres parecer demasiado exigente, pero la situación es preocupante.

Respuesta: «No, para mí es importante que hoy quede terminado, tal y como acordamos. Tiene que haber alguna forma de que puedas conseguir la pieza y terminar hoy».

Alerta: Si no dices nada, el albañil entenderá que su propuesta te parece adecuada. Un «no» rotundo le ayudará a recordar sus prioridades.

## SITUACIÓN

*«El color hace que la habitación sea más acogedora. Es perfecto. Así que seguí adelante y terminé el trabajo.»*

Qué está pasando: Las instrucciones que le diste al pintor eran claras: pinta una muestra en la pared que hay junto a la cocina para ver cómo queda. Él siguió adelante sin dudarlo y ahora intenta convencerte de que te encanta —aunque nada más verlo decidiste que odias el color—. Insistirá en que ya no puede cambiarlo —es demasiado tarde, la habitación está terminada, tendrá un coste adicional— y te asegurará que, con el tiempo, te acabarás acostumbrando.

Respuesta: «No, no es esto lo que quiero. No puedo vivir con ese color».

Alerta: Él se equivoca; tú tienes razón. No te retractes. Si lo haces, cada vez que entres en esa habitación recordarás el día en que le dejaste intimidarte.

## SITUACIÓN

*«No puedo dividir el conjunto. Nunca lo hacemos», te dice el vendedor de antigüedades cuando ves una bandeja y una jarra que te encantan, y que forman parte de un conjunto que incluye varios platos.*

Qué está pasando: Es posible que en unos grandes almacenes y en las tiendas importantes no haya opción de regatear. Pero las tiendas pequeñas y los mercados de

segunda mano son una historia diferente. En la vida, hay excepciones. Vete de la tienda o mantente firme.

Respuesta: «No, no quiero todo el conjunto. Quiero esas dos piezas».

Alerta: El vendedor quiere hacerte creer que es imposible abrir una negociación. *Siempre y nunca* son situaciones ficticias que en realidad no existen; lo que podía explicar por qué usamos la expresión *nunca digas de esta agua no beberé*.

## SITUACIÓN

*«Tenemos que operar inmediatamente, en las próximas dos semanas —el médico frunce el ceño para subrayar la urgencia de la situación—. Sé de lo que estoy hablando —añade para recordarte que aquí él es la autoridad.»*

Qué está pasando: Estás aterrorizado por la enfermedad que te han diagnosticado y amedrentado por la experiencia y la reputación del médico. Varios amigos en los que confías en temas de salud te han dicho que es el mejor en su especialidad. Los síntomas son complejos y podrían indicar un diagnóstico diferente, con opciones de tratamiento que te ahorrarían pasar por quirófano. El médico dice que está seguro de que su diagnóstico es correcto y añade que el próximo miércoles podría operarte. Se supone que deberías considerarte afortunado porque haya podido encontrar un hueco en su agenda tan pronto.

Respuesta: «No, quiero recabar una segunda opinión; aunque lo más probable es que coincida con su diagnóstico».

Alerta: Ya has masajeadado su ego, así que estará encantado de darte la bienvenida de nuevo y programar la operación si ésa es tu decisión, que ahora estará mucho mejor fundamentada. Los médicos competentes no tienen ningún problema con que sus pacientes pidan una segunda opinión a un colega de profesión.

## SITUACIÓN

*«Por favor, apunta tu número de la Seguridad Social debajo de tu firma», te pide el encargado de la mudanza en el momento en que suben el último mueble al camión.*

Qué está pasando: El representante de la empresa de mudanzas insiste en que sus operarios no pueden almacenar tus muebles sin tu número de la Seguridad Social. Con tantos ladrones de datos sueltos por ahí, no quieres que tus datos de la Seguridad Social aparezcan en un papel que se quedará en el asiento del camión, donde cualquiera podría verlos. Y tampoco entiendes para qué lo necesitan.

Respuesta: «De ningún modo. ¿Puedes llamar al supervisor para que hable con él?».  
Alerta: Cuando exiges hablar con el superior de la persona que te está complicando la vida, normalmente obtienes el resultado o la respuesta que andabas buscando.

## SITUACIÓN

*«Si solicitas la tarjeta de compra de la tienda, puedo hacerte un 10 por ciento de descuento adicional», te dice el vendedor en la caja registradora.*

Qué está pasando: Estás comprándote un abrigo, ése que tanto tiempo llevabas buscando y que ahora está de rebajas. La vendedora quiere mejorar aún más lo que ya es una buena compra, y lo cierto es que siempre es difícil resistirse a otro descuento. Pero te has impuesto la norma de limitar el número de tarjetas que solicitas en bancos y tiendas.

Respuesta: «No utilizo las tarjetas de compra que ofrecen tiendas y grandes almacenes. Y no la voy a usar nunca».

Alerta: Las tarjetas de crédito suelen imponer unas tasas de interés muy elevadas y penalizaciones adicionales que muchas veces sólo aparecen en la letra pequeña. Y a veces cancelar la cuenta es toda una pesadilla. La factura mensual, tanto si compras algo como si no, es otro elemento a controlar en la pantalla del radar.

## SITUACIÓN

*«Es una de las mejores fotografías madre-hija que he hecho en mi vida —te dice la fotógrafa por correo electrónico, para tu satisfacción—. ¿Puedo incluir alguna de las fotos que hicimos en mi página web?»*

Qué está pasando: Descubrir en internet sus anteriores trabajos fue el factor decisivo que te llevó a contratarla para que os hiciera el retrato juntas. Su tarifa era bastante alta, y no sientes la necesidad de ayudarla para que promocióne su negocio. Eres una persona muy reservada.

Respuesta: «Me encanta el trabajo que has hecho, pero no me sentiría cómoda si las fotos se hicieran públicas. Quizá en una próxima ocasión».

Alerta: Puedes ser una buena clienta sin tener la sensación de que le debes un favor a la fotógrafa. Seguro que no eres la primera persona que le dice «no».

## Desafíos inesperados

Todos sabemos lo que es recibir un comentario inapropiado sin venir a cuento. Los extraños que arremeten contra tu página personal de internet o que critican en público tu trabajo, aunque se escuden en el anonimato, constituyen una amenaza muy real, capaz de sacarte de quicio. Las imposiciones imprevistas también pueden vivirse como un ataque lanzado por una persona que no conoces de nada. Y aquéllas que intentan influenciarte pueden llegar a ser las más irritantes. Los reproches duelen, en especial cuando no estás muy seguro de estar haciendo lo correcto.

Sé muy contenido en tus respuestas y no pidas perdón por mostrarte poco colaborador. No creas que escuchar y hacer caso a los comentarios de todas esas personas es una señal de buena educación. Di «no» a las sugerencias que te hagan sentir incómodo, receloso o molesto. Cuanto más personales sean las críticas, más aceptable resulta actuar de forma tajante.

### SITUACIÓN

*«Tu bebé es adorable —te dice con admiración una mujer en un centro comercial mientras te observa darle el biberón. Entonces te acerca un folleto y añade—: Pero es mejor darle el pecho. En realidad, ahora mismo le estás perjudicando.»*

Qué está pasando: Ya sabes perfectamente todo lo que dirá el folleto, que acabará directamente en la basura. Has pasado por unas cuantas conversaciones bastante dolorosas y frustrantes con tu médico antes de decidir que el biberón era la mejor opción. Esa extraña no te conoce, y tampoco sabe nada de tus motivos.

Respuesta: «No, no lo necesito. Déjanos en paz».

Alerta: Las intromisiones indeseadas no se merecen una respuesta amable.

### SITUACIÓN

*«Es un proyecto muy sencillo. El bebé se pasará horas y horas con un juguete que habrás hecho tú misma. Puedes hacerlo», te dice una madre con un tono alentador.*

Qué está pasando: Te has unido a un nuevo grupo de madres para que tu bebé se relacione con otros niños pequeños y tú puedas compartir tus experiencias. Pero lo que has obtenido a cambio es un fuerte sentimiento de culpa por tu forma de entender

la maternidad. Después de dos reuniones, te sientes avergonzada y toda una inepta. Estas madres exudan una perfección más propia de Pinterest, te ponen en cuestión con sus consejos y te azuzan para que te adentres en ciertos territorios que no son tus puntos fuertes.

Respuesta: «No, yo creo que no. No tengo la menor vena artística, y soy bastante manazas».

Alerta: La maternidad desencadena una cantidad tremenda de culpa sin que sea necesario recibir críticas de terceros. Aléjate de aquellas personas que te hacen sentir insegura sobre tu capacidad para ser madre (o padre).

## SITUACIÓN

*«Ese vestido te queda genial. Sé que no debería preguntar, pero ¿cuánto te costó? (¿Qué dieta estás siguiendo? ¿Es real o una falsificación?)»*

Qué está pasando: Un perfecto extraño te hace una pregunta personal al azar. ¿También quiere que le cuentes la historia de tu vida y que le des tu número de la Seguridad Social? No quieres responder, pero tampoco quieres parecer una estúpida cortando la conversación.

Respuesta: «Gracias, pero la verdad es que no me acuerdo». O bien: «Tengo prisa». «Preferiría no decírtelo.»

Alerta: Un extraño puede tener la mejor de las intenciones, pero si no te sientes a gusto hablando de tu cuerpo o de tus gustos cuando vas de compras, no hay ningún problema.

## SITUACIÓN

*En la consulta del pediatra, un padre empieza a hablar contigo: «¿Es hijo único? — Tú asientes— Tendríaís que darle un hermano pronto si queréis que estén unidos al hacerse mayores».*

Qué está pasando: A estas alturas ya estáis acostumbrados a que vuestros amigos y familiares cuestionen la decisión de tener un único hijo, pero que te lo diga un perfecto desconocido es una experiencia insólita.

Respuesta: «La verdad es que somos una familia muy feliz con un único hijo. Si me disculpas, queremos seguir con el libro que estábamos leyendo (juego, puzle)».

Alerta: Una respuesta contundente debería resultar más que adecuada ante aquellas personas con la suficiente caradura para entrometerse, incluso si la pregunta vuelve a

despertar las dudas que puedas albergar. Sólo tu pareja y tú deberías tener algo que decir sobre el tamaño de la familia, no personas al azar en la sala de espera de un pediatra, en el supermercado o en el parque infantil. Párales los pies.

## SITUACIÓN

*«¿Te importaría cambiarme el asiento para poder estar con mi amiga?», te pregunta una pasajera del avión desde un asiento encajonado en la fila central. Señala a su amiga, sentada unas filas más atrás en otro asiento central, mientras te saluda sonriendo.*

Qué está pasando: Reservaste un asiento de pasillo para hacer un viaje bastante largo, y es muy posible que tuvieras que pagar un suplemento adicional. Si fuera un padre que quiere sentarse al lado de su hijo pequeño, o una persona mayor que necesita tener cerca a su acompañante, no dudarías en levantarte y ceder tu asiento. Pero estas dos chicas parecen dos *millennials* que se encuentran en perfecto estado de salud.

Respuesta: «¿Por qué no hablas con un auxiliar de vuelo, a ver si puede ayudarte?». O bien: «Nunca cambio el asiento. Creo que trae mala suerte».

Alerta: Muchas veces las parejas suelen pedir un cambio de asiento para estar juntas. Tener pareja no da más puntos que estar soltero. Y recuerda que algunas personas son capaces de todo para conseguir tu asiento, desde fingir que están enfermas hasta invitarte a un par de copas. No tienes por qué sentirte culpable durante todo el vuelo por seguir en el asiento que has reservado.

## SITUACIÓN

*«¿Y cómo se te ocurrió adoptar un niño?»*

Qué está pasando: Tu familia y tus amigos más cercanos no te hacen esta pregunta. En esta situación, una persona que has conocido hace poco, quizá hace tan sólo unas horas, quiere conocer los detalles más íntimos de tu historial reproductivo. ¡Demasiado personal y muy grosero de su parte!

Respuesta: «Es un tema demasiado complejo como para ponerme a dar explicaciones».

Alerta: Cuando una pregunta resulta tan invasiva como ésta, tienes libertad para dar una respuesta mordaz. Si quieres ser más educado, un simple «no me apetece hablar

del tema» servirá para frenar su curiosidad, porque seguro que esperaba que le contaras toda la historia.

## SITUACIÓN

*«¡Vaya! ¡Menudo pedrusco! ¿Cuánto ha costado esa cosa?»*

Qué está pasando: Mientras haces cola en la lavandería, la persona que tienes detrás mete las narices donde no debería. Claro, te encanta llevar tu anillo de compromiso, pero en ningún lugar puede leerse que estés deseando hablar del tema. Además, no quieres atraer todas las miradas hacia la valiosa joya que llevas en el dedo.

Respuesta: «Pues no estoy segura». O bien: «Preferiría no decirlo».

Alerta: Una respuesta breve, pero educada, quizá consiga que la otra persona se dé cuenta de la osadía de su pregunta.

## SITUACIÓN

*Unos extraños aparecen en la puerta de tu casa. «Hemos pasado con el coche y nos hemos dado cuenta de que estás añadiendo otro piso a la casa. Estábamos planteándonos hacer justo lo mismo. ¿Podemos ver los planos de la obra?»*

Qué está pasando: Te piden los planos de tu casa sin ni siquiera presentarse o preguntarte cómo te llamas.

Respuesta: «Déjame que busque el correo electrónico y el número de teléfono de la arquitecta. Estoy seguro de que estará encantada de ayudaros».

Alerta: Has pagado una buena cantidad por los planos de la arquitecta. Quizá están cegados por su propio entusiasmo, o quizá sean unos gorriones que no tienen vergüenza.

## SITUACIÓN

*«Tengo que preguntártelo. ¿De qué raza eres? Tienes unos rasgos de lo más inusuales; de verdad, son deslumbrantes.»*

Qué está pasando: Llevas oyendo esta pregunta toda tu vida. Tanta curiosidad por tu origen étnico te hace sentir más como un objeto que como un ser humano.

Respuesta: «Es una historia muy larga en la que ahora no voy a entrar».

Alerta: Es correcto sacudirte de encima esas preguntas personales que te causan demasiada incomodidad, incluso si la intención de la otra persona es piropearlo o demostrar un interés sincero.

## SITUACIÓN

*«Disculpa, pero ¿ése es tu hijo? Parece demasiado pequeño como para estar trepando por los juegos infantiles de esa manera. Va a hacer daño a mis hijos. ¿Podrá bajar él solo?»*

Qué está pasando: Estás con tu hijo en su parque infantil favorito. Se lo conoce a la perfección. Puede parecer más pequeño que otros niños, pero confías plenamente en sus capacidades.

Respuesta: «Puede hacerlo perfectamente. Y no le quito el ojo de encima ni un instante».

Alerta: Sólo tú sabes qué actividades son seguras para tu hijo.

## SITUACIÓN

*«¿Cómo puedes dejar a tu hijo solo con ese perro? —te comenta una persona que pasa por la calle—. ¿Es que no sabes lo que es un “pitbull”?»*

Qué está pasando: Estabas dando el paseo diario por el parque con tu hijo y tu fiel *pitbull*, *Roxy*, y te has alejado un poco de ellos para tirar un papel a la basura. Has criado a tu perro desde que era un cachorro y sabes que se queda montando guardia al lado del carrito cada vez que te alejas unos pasos. *Roxy* es el perfecto perro-canguro, pero tienes que aguantar la censura de aquellos que se toman las terroríficas noticias sobre los *pitbulls* como si fueran una verdad absoluta.

Respuesta: Querrías decir algo como «métete en tus asuntos», pero contienes tu rabia y respondes: «No hay ningún problema, conozco a mi perro».

Alerta: Cuando alguien critique tu conducta, mantén siempre la calma, pero responde con claridad y firmeza.

## Una mentalidad nueva

Los has visto hacerlo miles de veces: esos atletas triunfales que levantan los brazos presos de júbilo tras alcanzar el triunfo. Cuando dices «no», te sientes como si fueras tú quien levanta los brazos como un campeón mientras gritas: «¡Sííí!» Decir «no» con cierta frecuencia protege tus límites, salvaguarda tu tiempo y te mantiene centrado en tus objetivos.

Piensa en cada «¿debería?» o «¿no debería?» como en un entrenamiento. Como ocurre con cualquier otra habilidad, las primeras veces siempre son difíciles, pero al menos ya estarás haciendo el esfuerzo; y eso representará un avance importante teniendo en cuenta tu habitual carácter complaciente. En poco tiempo, te darás cuenta de que rechazar las peticiones de los demás se vuelve menos difícil. Descubrirás que hacer del «no» un hábito es liberador, todo un placer.

### **Encontrar el valor**

Despliega la antena y no bajas la guardia; permanece siempre alerta ante las personas que intentan sobrepasar los límites que has marcado. Si cada vez que oyes una petición un «no» se pasea por tu mente, si de manera instintiva quieres responder con una negativa, no dudes en encontrar la valentía que acompaña a esa sensación. Piensa que no todas las personas que te piden un favor esperan que les digas que sí; al menos, no siempre. Cuando eres una persona asertiva y defiendes tu terreno, la gente se muestra más reacia a pedirte favores. Y como a nadie le gusta ser rechazado, toda esa gente evitará tener que pedirte nada más. Forma parte de la naturaleza humana.

Piensa en esas personas a las que nunca pides favores y pregúntate cuál es la razón. Probablemente sea porque ya te han dicho «no» en el pasado. Cuando necesites fuerza o un incentivo para decir «no», piensa en aquellos amigos, parientes y compañeros de trabajo que no tienen muchos problemas en decirte «no». Conviértelos en tus referentes, en tus fuentes de valor. A pesar de las ocasiones en

que se negaron a hacerte un favor, y aunque tú pensaras que no estabas pidiendo nada extraordinario, siguen formando parte de tu círculo íntimo. Y lo más probable es que todavía te caigan bien, los respetes o los admires.

Ha llegado el momento de encontrar el valor para aparcar la culpa y sentirte bien por cada «no» que pronuncies. La culpa es una emoción que no sale a cuenta; se come tu tiempo y casi nunca compensa el agotamiento mental que provoca. Sin culpa, serás capaz de centrarte en tus verdaderas responsabilidades, las importantes y fundamentales, e ignorarás todo lo que es superficial. Tus padres ya no van a venir a tu casa para castigarte porque no has hecho lo que te decían... ¡al menos ya no!

### **Decir «sí» a la palabra «no»**

A veces hace falta sentirse acorralado para aprender a marcar el territorio, pero es mucho mejor empezar a practicar cuanto antes, para que puedas recurrir al «no» siempre que quieras. Quizá flaquees en algún momento, pero entonces no seas demasiado duro contigo mismo. La persona a quien has dicho que «sí» volverá a ti más adelante, y entonces estarás listo para decir «no».

Rechazar no es fácil, y en ocasiones puede ser muy incómodo, pero decir «sí» por defecto genera una combinación de ansiedad, rabia, estrés, culpa e indefensión. Por eso es importante mantener en orden tus prioridades. Ten claro lo que quieres para no renunciar a tus necesidades.

Cuando notes que tu resistencia flaquea y sientas que deberías dar tu brazo a torcer, estos mantras y reflexiones serán como un punto de apoyo, que te permitirá alcanzar ese «no» con menos esfuerzo. Son un refuerzo crucial que te mantendrá centrado en tus prioridades y objetivos para que puedas conseguir lo que quieres, y no aquello que los demás quieren de ti.

Lee y relee según se requiera:

- El primer «no» a otra persona hace más fáciles las posteriores negativas.
- Con la palabra «no» o un equivalente, hay más que suficiente. Las explicaciones demasiado largas dejan margen para el debate, los malentendidos o más peticiones.
- Menos es más. Cuantas menos excusas, más potente es el mensaje.
- No te disculpes por no estar disponible.
- Muestra cautela ante aquellas personas que asumen que dirás «sí».
- Ten claro que la persona que te pide ese favor es un amigo, un familiar o un compañero de trabajo de tu total confianza antes de sopesar si quieres cumplir

sus deseos.

- Tener la reputación de ser la persona en quien todos se apoyan no es ningún cumplido, y te convierte en un blanco fácil para que te encasqueten muchos más «síes».
- Si los demás te conocen por ser alguien capaz de hacer malabarismos con varias tareas a la vez o por hacerlo todo bien, resta importancia a esa reputación. Ser el jugador estrella sólo atrae más demandas y peticiones.
- Cuando sea posible, anticipáte a lo que te pedirán. Pensar por adelantado las posibles situaciones que se pueden presentar te dará la oportunidad de decidir qué estás dispuesto a hacer.
- Acceder a lo que te piden los demás no te convierte en una persona más amable.
- Ser reservado, entusiasta o servicial está bien dentro de unos límites, pero no exageres el personaje.
- Con algunas personas nunca es suficiente, así que ni lo intentes.
- No eres responsable de los problemas que se han creado otras personas, y no puedes hacerlas felices sin la ayuda de nadie más.
- Disecciona cada petición con sumo cuidado para estar seguro de que no te están sobornando, engatusando, intimidando o amenazando.
- Antes de acceder a nada, pregúntate si tienes tiempo.
- Sé muy consciente de tus límites; reconsidera y redefine tus líneas rojas para que sea más fácil encontrar una salida.
- Cree firmemente que puedes decir «no» sin dejar de ser una persona comprometida, involucrada y afectuosa.
- Di «no» con convicción. Mira al otro a los ojos, para hacerle saber que vas en serio, y que sus presiones y apelaciones son inútiles.
- No te preocupes por las consecuencias de rechazar una petición. Los daños colaterales nunca son tan graves ni perjudiciales como piensas; y, de hecho, suelen ser insignificantes o inexistentes.
- La mayoría de la gente entiende y perdona. En cualquier caso, tampoco quieres en tu vida a personas que no sepan perdonar.
- Motívate a diario; decir «no» es liberador, y estás en tu derecho.

Si gastas demasiada energía buscando la aprobación de los demás, preocupado por la percepción que otros tienen de ti, por ser siempre el bienhechor y compensar en exceso a aquellos que te han ayudado en el pasado, te quedará muy poco tiempo para cuidar de ti mismo: para descansar, hacer deporte, leer, ir al cine, estar con tus hijos,

pasar tiempo con tu pareja o, quizá, hasta enamorarte. Utiliza tu tiempo para conectar con aquellas personas que te hacen reír, que te hacen feliz; tiempo que no tendrás si estás a la entera disposición de toda esa gente que sale continuamente en tu búsqueda, y en especial de todos aquellos que creen que el mundo gira a su alrededor.

Cuando comprendas que la mayoría de la gente no está pensando en ti, que no se preocupa de tu opinión, y que muchas veces no tiene el menor interés en tus sentimientos, vacilarás menos al decir «no». Grábate esta idea dentro de la cabeza: él o ella no está pensando en mí. Con esta idea a buen recaudo, serás mucho más selectivo en el momento de repartir tu ayuda.

Cuando un familiar cercano esté consternado o se encuentre enfermo y necesite apoyo, entonces querrás involucrarte. Cuando un amigo pase por una mala racha o un compañero se encamine hacia una crisis personal, ganará mayor protagonismo ese impulso natural que te empuja a hacer todo lo que está en tu mano. Estarás ahí para ayudar de todas las formas posibles. Las circunstancias especiales y extenuantes deberían ser excepciones, no el componente habitual de responsabilidades y compromisos adquiridos al azar, que hasta ahora asumías con demasiada frecuencia.

### **El Credo del «no»**

El Credo del «no» te proporciona la munición necesaria para cortocircuitar a aquellos que creen que pueden imponerse a tus deseos. Si recaes en el viejo vicio del «sí», no te atormentes. Ponte en manos de este credo —tu Carta de Derechos— para recordar la libertad y la vida que te mereces.

Tienes derecho a:

- Poner en primer lugar tus planes y necesidades, para que decir «no» sea una opción real.
- Establecer y proteger tus límites personales.
- Manifestar tus sentimientos y deseos.
- Usar el «no» para poner tu vida en orden y bajo control.
- Ejercer tu poder y tu decisión de decir «no». Casi siempre tienes elección.
- Pensar en la palabra «no» antes de en «ningún problema, lo hago por ti».
- Decir «no» en un principio y cambiar de opinión después, si así lo deseas.
- Exigir los detalles antes de comprometerte.
- Alterar una petición —o una parte de la misma— para que sea mucho más llevadera.
- Evitar las tareas que van más allá de tus capacidades y conocimientos.

- Rechazar a aquellos que te halagan o que intentan presionarte para decir «sí».
- Posponer una respuesta; tienes el privilegio de reclamar más tiempo.
- Rechazar a cualquiera que insista en una respuesta inmediata.
- Detener cualquier posible explicación en un intento de suavizar tu «no».
- Sugerir que lo haga otra persona u ofrecer una solución alternativa.
- Reservarte el «lo siento» para cuando de verdad haces algo mal.

### **Una nueva mentalidad: saber negarse**

Educarte en el «no» te vacuna contra la *enfermedad* de complacer a los demás. Has aprendido cómo, cuándo y por qué recuperar la palabra «no» y reincorporarla a tu vocabulario, para que así se convierta en tu respuesta predilecta. Esa palabra única libera una tremenda cantidad del estrés, las tensiones y las preocupaciones de la vida. Estarás más a gusto contigo mismo cuando los días de comportarse como si fueras el barco salvavidas de los demás —como su permanente sistema de apoyo— sean cosa del pasado.

La realidad es que, cada vez que dices «sí», tienes que obligarte a decir «no» a alguna actividad que quieres hacer o a alguna persona a quien de verdad te apetece ayudar. Cuando regales tu tiempo y tu colaboración, sé selectivo para después poder decir «sí» a las personas que deseas ayudar de corazón.

Ahora tienes un arsenal de estrategias diferentes para decir «no», y comprendes mucho mejor las situaciones y las personas a las que debes expresar tu rechazo. Serás capaz de frenar a esos individuos tan persuasivos que te piden demasiado, y demasiado a menudo. Dejarás de ofrecerte voluntario a las primeras de cambio y empezarás a pensar en los motivos de la otra persona antes de comprometerte. Procesar cada petición —o sea, analizarla antes de tirarte de cabeza a una respuesta afirmativa— elimina el conflicto interno y toda la desilusión que sentirás después de ceder.

Decir «no» significa hacer un esfuerzo consciente —elegir— para tomar las riendas de tu vida. Empieza hoy, si no lo has hecho ya. Te situarás en el primer puesto de la lista formada por las personas a las que deseas complacer; el lugar que te mereces.

*El pequeño libro del no*  
Susan Newman

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.  
Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© Susan Newman, 2017. Todos los derechos reservados.

© de la traducción: Alexandre Casanovas, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.  
Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.  
Av. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2020

ISBN: 978-84-1344-006-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



# Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Han dicho sobre «El pequeño libro del no»:	7
Dedicatoria	11
Nota de la autora	12
Introducción	14
1. Entrar en el mundo del «no»	23
2. Entre amigos	39
3. Todo queda en casa	72
4. Con los niños: aparcar la culpa	113
5. En el trabajo	148
6. Esas personas realmente difíciles	186
7. Una mentalidad nueva	208
Créditos	213
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	214