



Siete frases para decir que **no** en el trabajo

Para el mensaje de las 9 de la noche, la reunión que sobra, el trabajo gratis y el «solo un favorcito». Cópialas tal cual. Mañana ya las puedes usar.

ANTES DE EMPEZAR

Un no claro es corto. No lleva «perdón», no lleva tres explicaciones y no necesita que la otra persona esté de acuerdo. Si quieres, ofrece otra salida. Si no, también está bien.

1 EL PEDIDO FUERA DE HORARIO

«Lo vi. Lo reviso mañana a primera hora y te lo mando antes de las diez.»

No dices «ahora no puedo, perdón». Dices cuándo sí. Eso es poner el límite y quedar bien a la vez.

2 LA REUNIÓN QUE PODÍA SER UN CORREO

«¿Qué necesitas decidir conmigo? Si es un dato, te lo mando por escrito y nos ahorramos la reunión.»

No rechazas a la persona: le ofreces una forma más rápida de tener lo que busca.

3 EL TRABAJO GRATIS

«Esto lo hago como servicio. Te mando la propuesta y lo vemos.»

Sirve para el «¿me ayudas con una cosita de tu área?». Tu trabajo tiene nombre y tiene precio.

4 EL «SOLO UN FAVORCITO»

«Esta semana no puedo. Si quieres, te digo quién te puede ayudar.»

Un no con una puerta abierta. Y si no conoces a nadie, la primera frase basta sola.

5 UNA TAREA MÁS ENCIMA DE TODO

«Sí puedo, pero dime qué dejo para después: ¿esto o lo que me pediste el lunes?»

Tu tiempo no se estira. Que la otra persona escoja qué es más importante.

6 EL CLIENTE QUE PIDE «UN CAMBIO MÁS»

«Eso no estaba en lo que acordamos. Te lo cotizo aparte.»

No es pelear. Es volver a lo que ya firmaron los dos.

7 EL «NECESITO TU RESPUESTA YA»

«Déjame revisarlo con calma y te respondo mañana.»

La prisa de otra persona no tiene que ser tu urgencia. Un sí apurado cuesta más que un no a tiempo.

Ellas dijeron que no **antes que nosotras**

Las tres del reel. Y lo que cada una le enseña a tu próximo no.

ECUADOR · HACE CIENT AÑOS

Matilde Hidalgo

Médica. Fue a inscribirse para votar y le dijeron que las mujeres no votaban. Ella preguntó dónde estaba escrito. La Constitución pedía tener 21 años y saber leer y escribir. No decía que había que ser hombre. Insistió y votó.

Para tu no: pregunta por la regla. «¿Dónde dice que esto me toca a mí?»

MÉXICO · HACE MÁS DE TRESCIENTOS AÑOS

Sor Juana Inés de la Cruz

Un obispo, firmando con nombre de monja, le escribió que dejara sus estudios de las cosas del mundo. Ella contestó con una carta larga y serena, defendiendo su derecho, y el de todas, a aprender.

Para tu no: ponlo por escrito, con calma y con tus razones. Sin disculparte por pensar.

PERÚ · HACE CASI 250 AÑOS

Micaela Bastidas

En la rebelión contra el dominio español, ella llevaba lo que nadie ve: conseguía la comida, el dinero, la ropa y las armas, y mandaba los mensajes. Lo pagó con su vida.

Para tu no: un no se sostiene cuando tienes claro qué estás cuidando.

Decir que no, no te hace egoísta.

A ellas las hizo históricas.

1. Matilde Hidalgo: votó el 10 de mayo de 1924 en Machala; el Consejo de Estado reconoció el voto de la mujer el 9 de junio de 1924 (Constitución de 1906, art. 13). Mariana Yépez Andrade, «El derecho al sufragio de la mujer», *Derecho Ecuador*, derechoecuador.com; EFE / *Primicias*, «Hace 100 años, Matilde Hidalgo transformó la democracia con un voto histórico», 10 de mayo de 2024, primicias.ec.
2. Sor Juana Inés de la Cruz, *Respuesta a sor Filotea de la Cruz*, 1 de marzo de 1691, contestación a la carta que el obispo de Puebla, Manuel Fernández de Santa Cruz, firmó como «sor Filotea» (1690). Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, cervantesvirtual.com.
3. Micaela Bastidas: rebelión de Túpac Amaru II desde el 4 de noviembre de 1780; ejecutada en la plaza de Cusco el 18 de mayo de 1781. Charles F. Walker, *The Tupac Amaru Rebellion*, Harvard University Press, 2014.