



## La ciencia de decir no en el trabajo

**H**ubo una vez cuatro científicas que decidieron adoptar una estrategia sistemática para perfeccionar una de las grandes habilidades de la vida laboral: el arte de decir no.

Con cargas de trabajo que se encaminaban a niveles de agotamiento, acordaron que en el espacio de un año rechazarían colectivamente 100 solicitudes relacionadas con el trabajo y harían un seguimiento del resultado.

Después de elaborar una hoja de cálculo para registrar lo que cada una rehusaba y por qué, y cómo se sentían al respecto, procedieron a rechazar una serie de solicitudes para revisar artículos de revistas, escribir propuestas de subvenciones o realizar más cosas en el trabajo. En conjunto, también declinaron 31 invitaciones para hablar, por debajo de las 43 charlas y conferencias que sí dieron como invitadas.

Tardaron 10 meses para alcanzar su “no” número 100, o aproximadamente 25 rechazos cada una, y en el camino aprendieron varias cosas. En primer lugar, el hecho de hacer un seguimiento de tu trabajo en sí mismo hace que sea más fácil decir que no, en parte porque realmente entiendes todo lo que estás haciendo.

Además, un rechazo firme es mejor que un “no suave” porque aceptar, por ejemplo, dar una charla dentro de unos meses o revisar un artículo en lugar de coescribirlo, invariablemente conduce a peticiones más importantes más adelante. Y hay reglas útiles que se pueden adoptar, como “¿esto encaja con mi trabajo?”, “¿me genera alegría?” y “¿puedo hacerlo sin dañar los compromisos existentes?”.

Las cuatro investigadoras -todas científicas sociales ambientales- escribieron sobre su año en un artículo publicado en la revista científica Nature en 2022, el que recomiendo. Uno de sus descubrimientos se me quedó grabado desde entonces: no se arrepentían de haber dicho que no.

Se sentían culpables de forma rutinaria y les preocupaba decepcionar a los demás, a pesar de la evidencia visible de los compromisos sustanciales que cada una había asu-



**FT**  
 FINANCIAL  
 TIMES  
**PILITA  
 CLARK**

mido. Sin embargo, también sentían que sus temores de perderse algo o de sufrir represalias por decir que no eran infundados.

Yo tenía curiosidad por saber si esto seguía siendo así dos años después. Cuando me puse en contacto con una de las cuatro la semana pasada para preguntarle, descubrí que no solo seguían sin arrepentirse en absoluto, sino que estaban redoblando sus esfuerzos para decir que no. O más bien, cuadruplicando.

“Una de las grandes conclusiones que sacamos fue que 100 rechazos en conjunto es genial, pero no es suficiente”, dijo AR Siders, profesora asociada del centro de investigación de desastres de la Universidad de Delaware, quien investiga la adaptación climática. “Así que ahora estamos tratando de lograr 100 rechazos cada una en el año que termina en diciembre de 2024, por lo que juntas deberíamos decir no a 400 cosas”.

Siders había logrado hasta ahora 34 rechazos, lo que la colocaba por detrás de las otras tres que habían registrado 37, 51 y 54.

Pero estaba contenta de haber superado los 25 “no” que logró la última vez. Ella lo atribuyó a las estrategias que adoptó para que los rechazos fueran más fáciles, como limitar el número de revisiones

**Un grupo de investigadoras que decidió rechazar tareas durante un año hizo importantes descubrimientos.**

por pares que escribe a solo dos por cada artículo de revista en el que participa para enviarlo.

También está tratando de limitar el número de invitaciones que acepta para dar conferencias. Y, lo que es crucial, está tratando de reducir los grandes compromisos que afectan su capacidad de trabajar, como proyectos de investigación, y no solo cosas más pequeñas como charlas.

“Así que, aunque podría decir que no con menos frecuencia, estoy rechazando invitaciones a realizar proyectos más grandes y eso está marcando una diferencia”, dice. Cuando se enfermó recientemente, había suficiente tiempo libre en su agenda y horario, lo cual evitó que su enfermedad desbaratará todo.

Todo esto me parece instructivo, especialmente para las mujeres, a quienes a menudo les resulta difícil decir que no a solicitudes mucho más ingratas que dar una charla.

Las empleadas tienen estadísticamente más probabilidades que los hombres de que se les pida que asuman tareas de tutoría, capacitación y otras “tareas no promocionables” que consumen mucho tiempo.

También es más probable que las hagan, según cuatro académicas diferentes que escribieron un libro sobre el problema en 2022, *The no club* (El club del no).

La profesora Siders no había oído hablar del libro hasta después de que ella y sus colegas publicaron su artículo en Nature. Pero la coincidencia no me parece tan extraña, considerando las expectativas generalizadas de que las mujeres digan que sí a un trabajo extra.

De cualquier manera, como una persona que se está recuperando de decir que sí, tengo la intención de tener en mente una idea de un miembro del grupo de Siders.

Las oportunidades laborales siempre parecen hermosas al principio. Pero, al igual que los bebés lindos crecen y se convierten en adolescentes y los cachorros se convierten en perros grandes, hay que recordar que, en última instancia, terminarán requiriendo mucho trabajo.