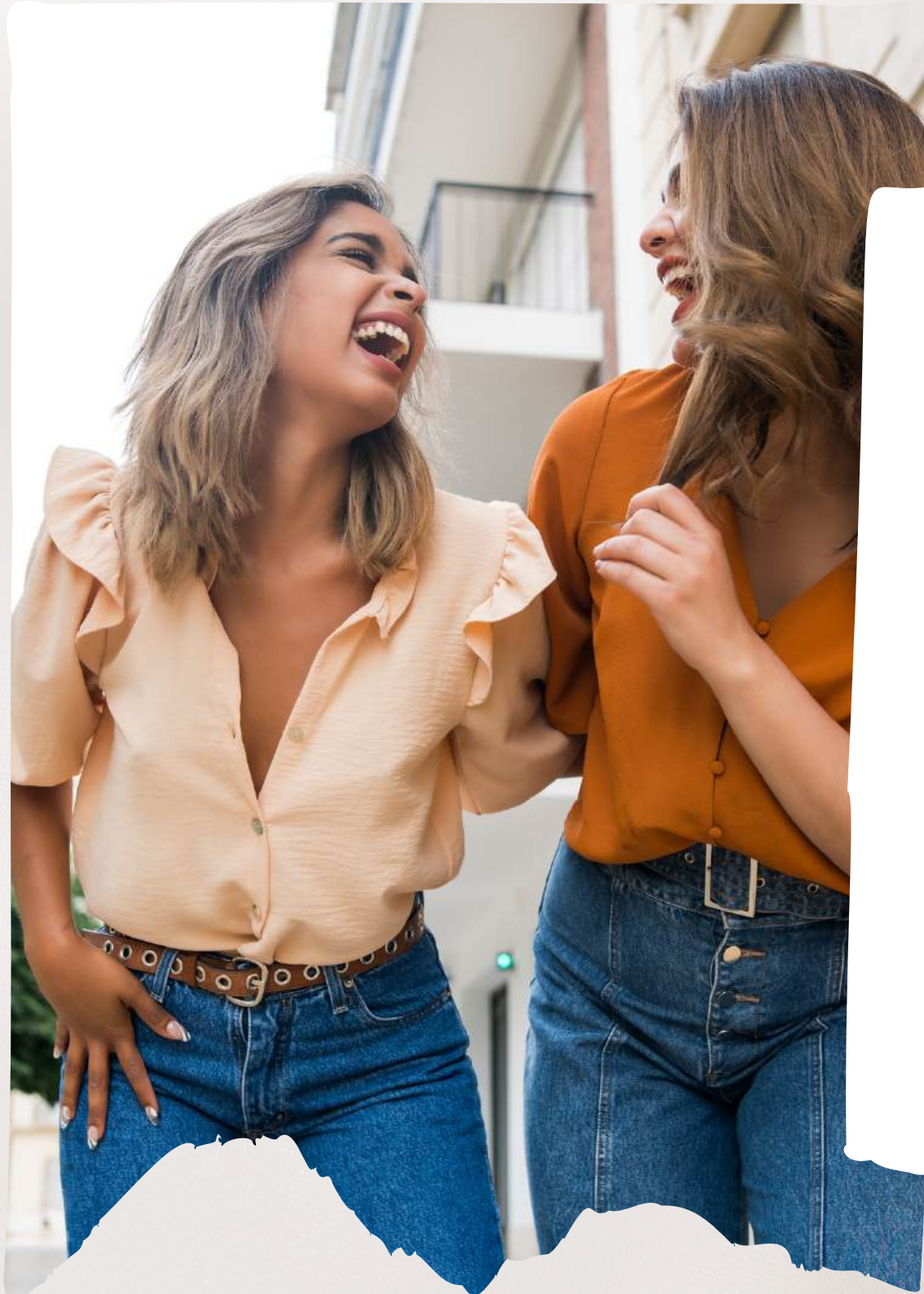




APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



Un amigo te invita a una fiesta el fin de semana, pero estás muy cansado/a y prefieres quedarte en casa.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



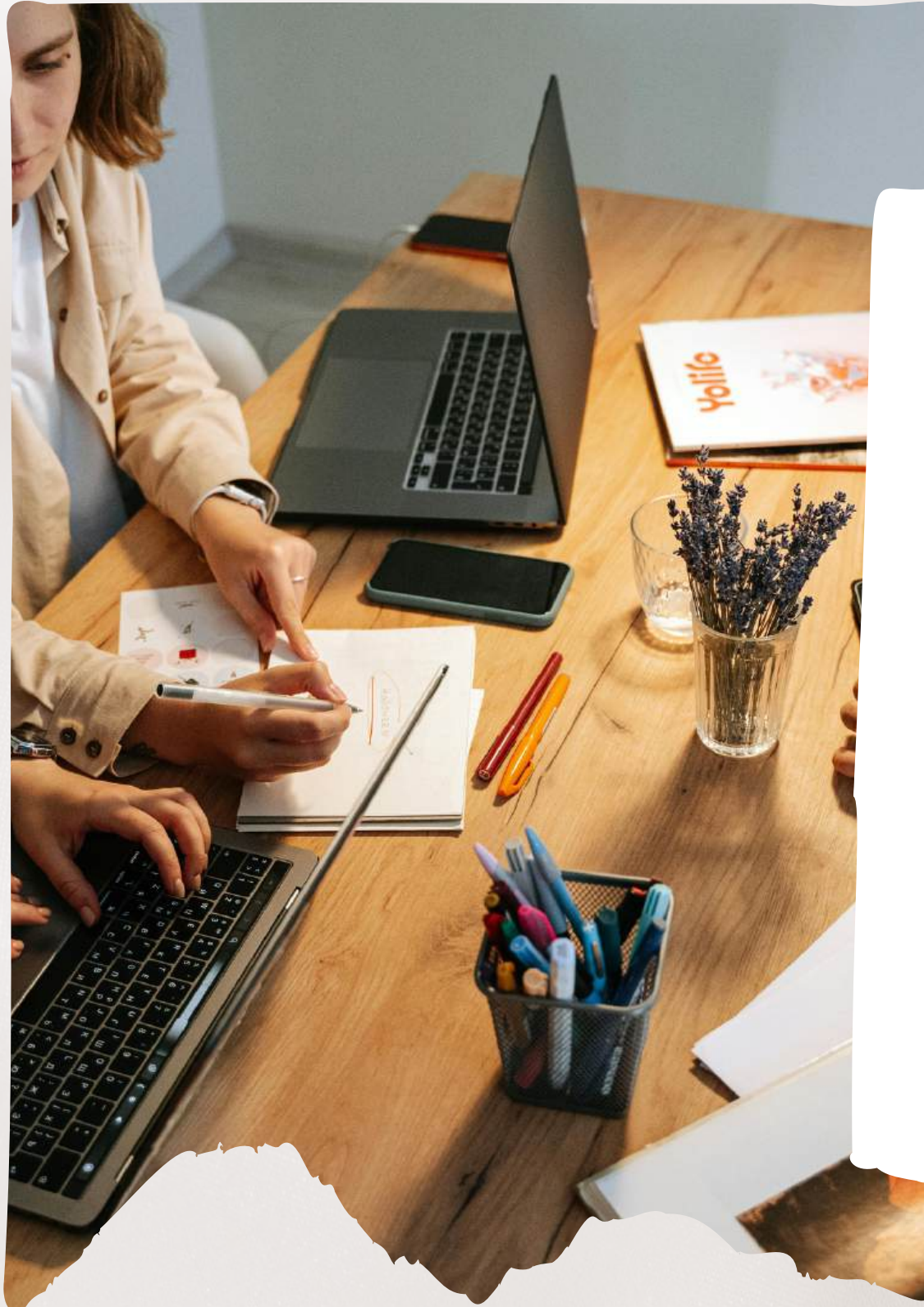
APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Un compañero de trabajo te pide ayuda después del horario laboral, pero ya tienes otros planes.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...





APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Un amigo te invita a un concierto, pero no te gusta ese tipo de música.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Te invitan a salir entre semana, pero al día siguiente tienes que madrugar.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...





APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Un amigo quiere que le acompañes de compras, pero no te apetece.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...





APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Te proponen probar un restaurante nuevo, pero no te apetece gastar dinero fuera.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...





APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Te proponen hacer un viaje corto, pero no tienes dinero en este momento.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...





APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



Te invitan a una cena, pero necesitas estudiar o trabajar en casa.

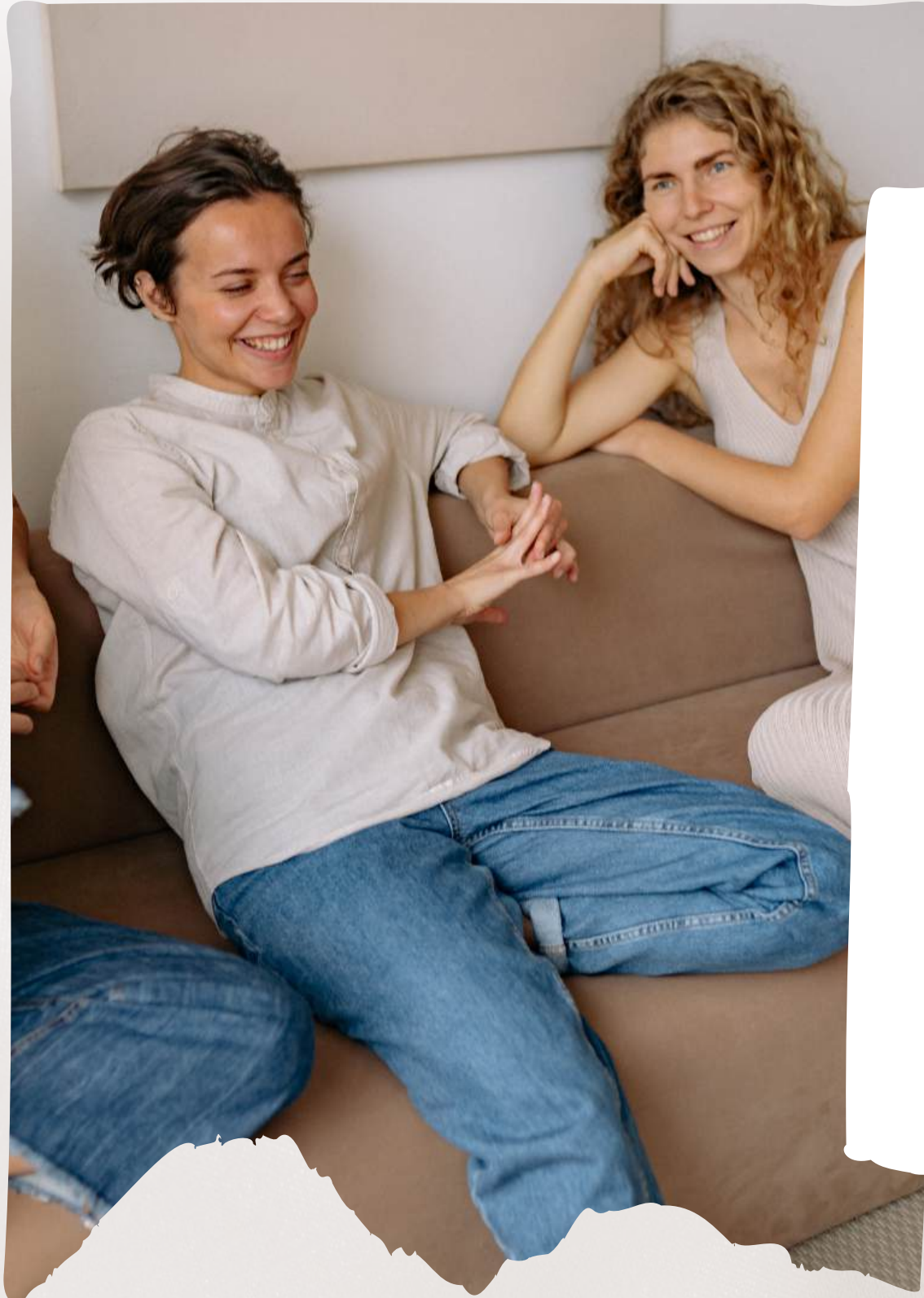
Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



**Un amigo quiere quedar a última hora,
pero ya estás descansando.**

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Te piden que participes en un proyecto, pero no te interesa el tema.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



**Te piden que participes en una actividad,
pero no te sientes con energía.**

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

**Un amigo te pide que le prestes algo,
pero lo necesitas tú.**

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Te invitan a un plan improvisado, pero prefieres organizarte con tiempo.

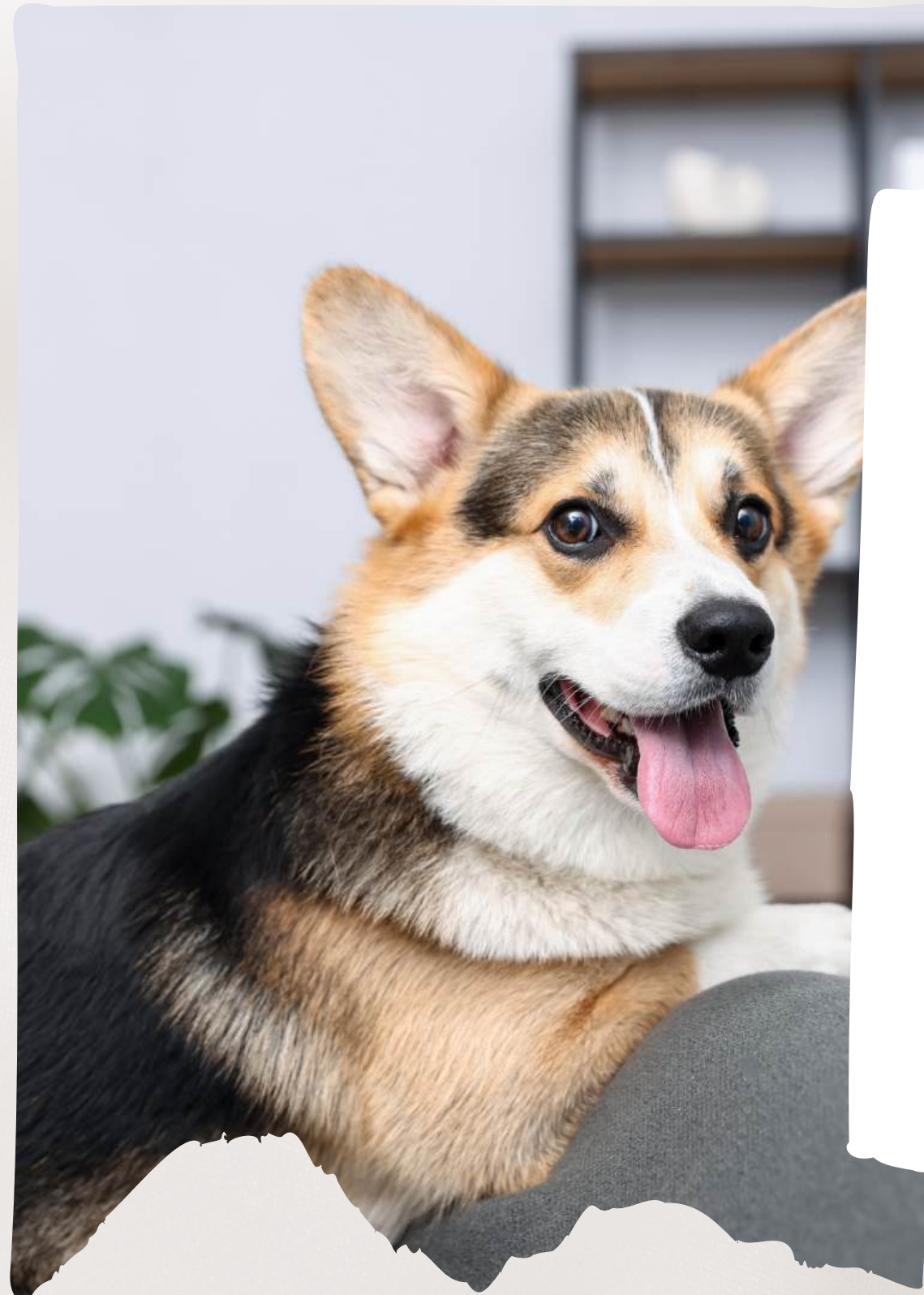
Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



**Te piden que cuides a alguien o algo,
pero no tienes tiempo.**

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Un amigo quiere hablar largo rato por teléfono, pero estás ocupado/a.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



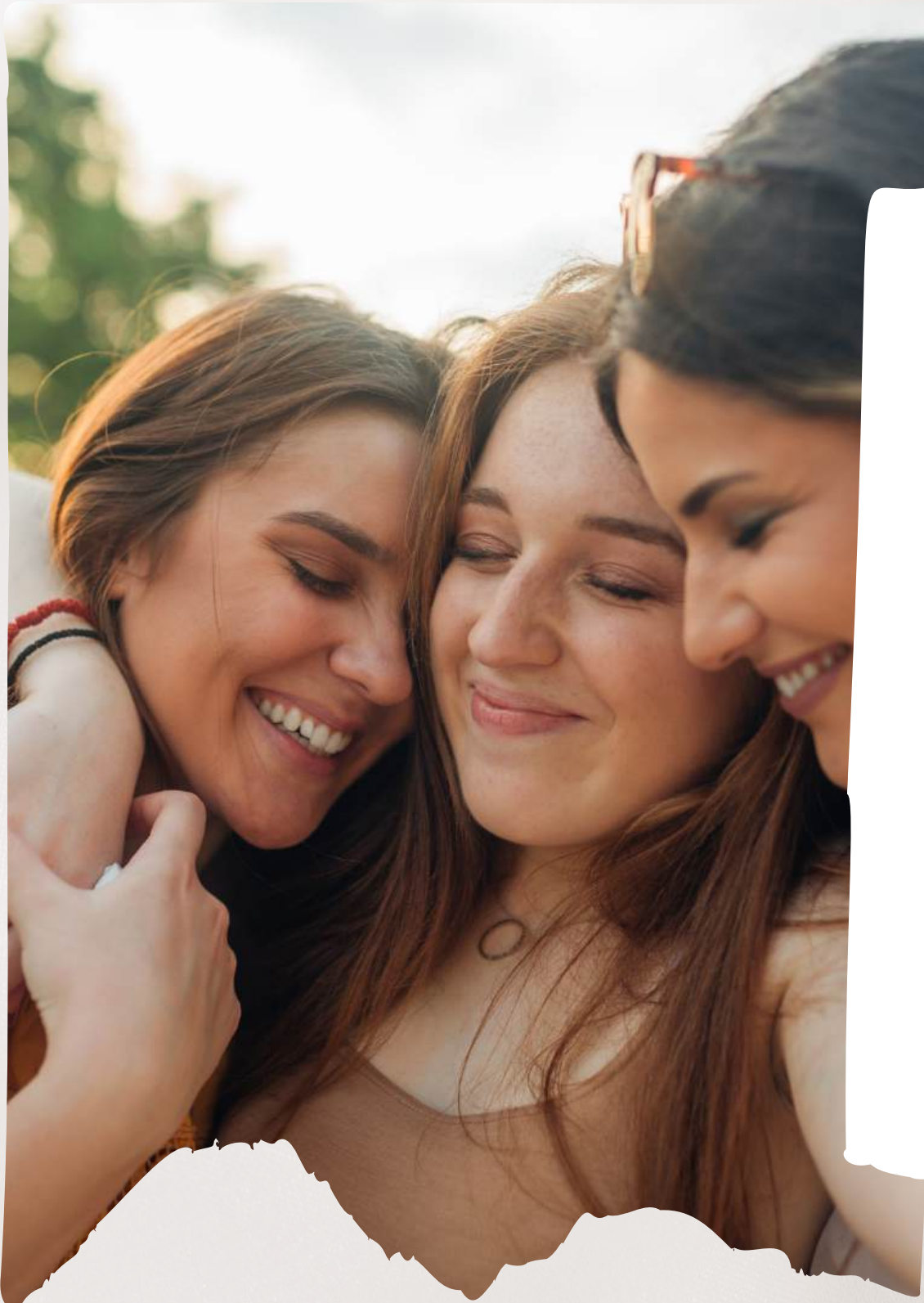
APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

Un compañero te sugiere cambiar tus planes para adaptarte a los suyos, pero no quieres hacerlo.

Frases útiles:

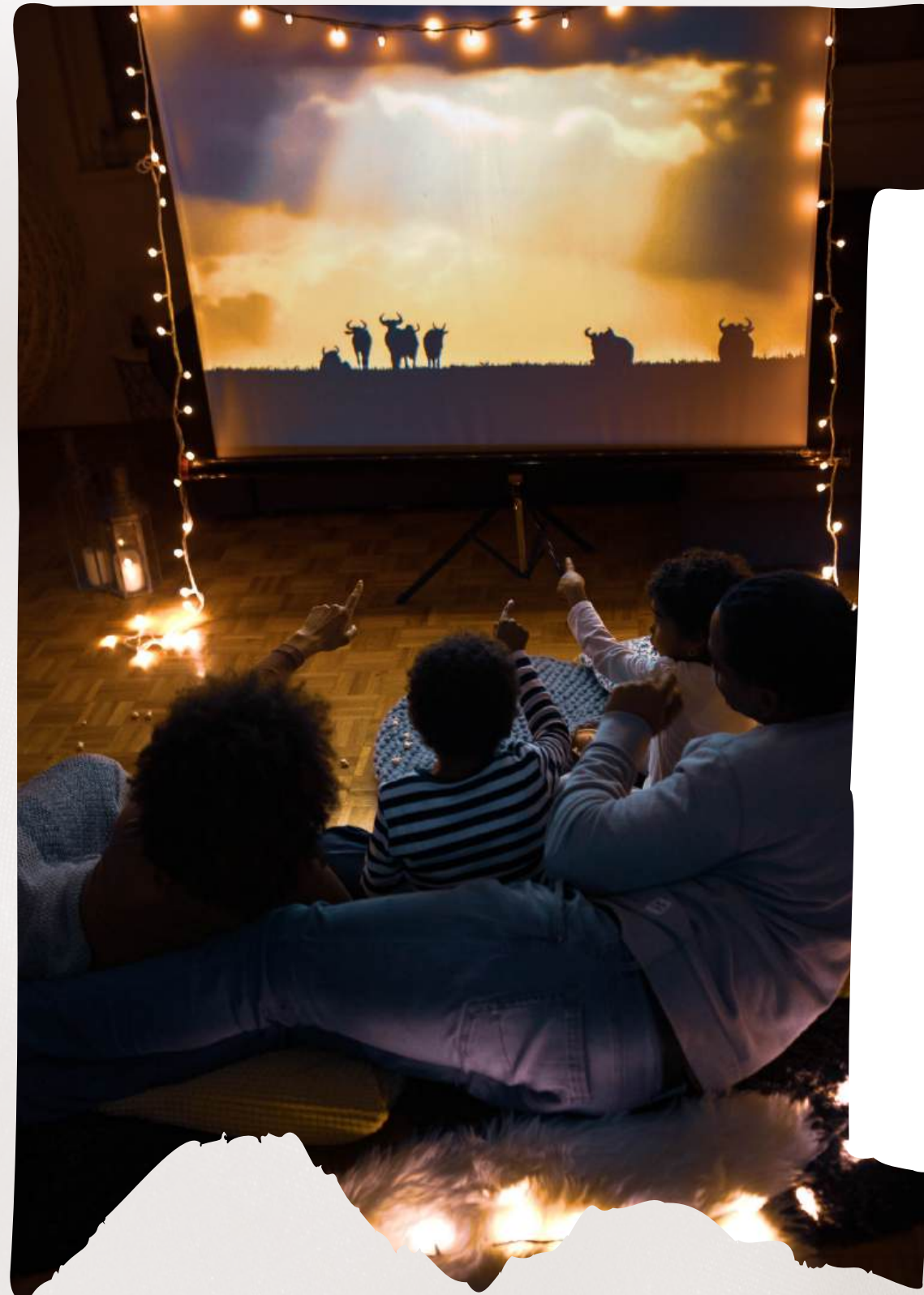
- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...





APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



Te proponen ver una película que no te interesa.

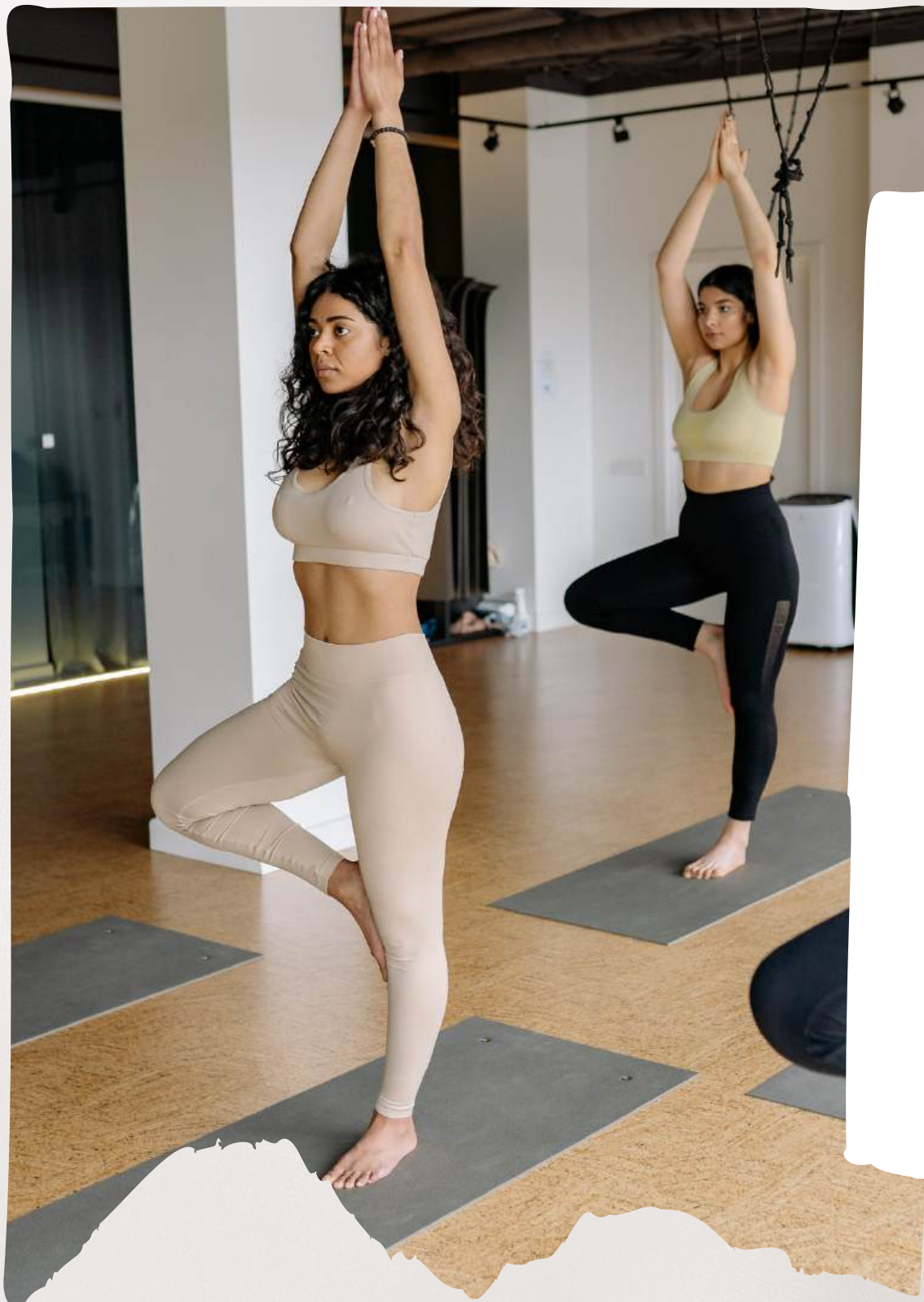
Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



Te invitan a hacer deporte, pero no te encuentras bien.

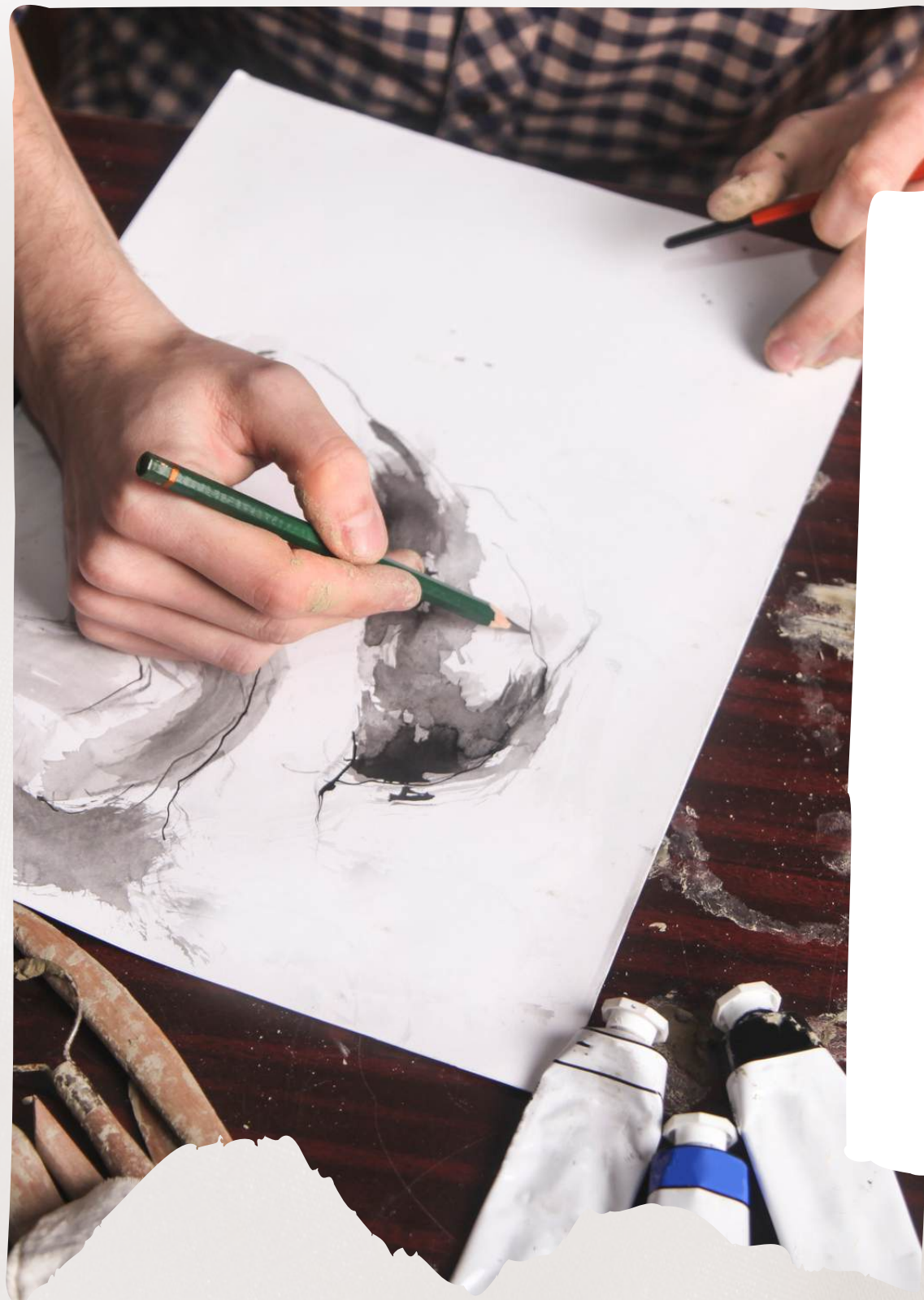
Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.



Te proponen hacer una actividad que ya has probado y no te gustó.

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...



APRENDER A RECHAZAR CON TACTO

Lee el escenario y piensa cómo rechazar la invitación de la forma más educada posible.
Da una razón breve y realista para explicar por qué no puedes hacerlo.

**Un amigo quiere que publiques algo en redes sociales,
pero no te sientes cómodo/a.**

Frases útiles:

- Me encantaría ayudarte, pero por desgracia...
- Agradezco la oferta, pero me temo que...
- Gracias, pero prefiero no hacerlo porque...
- Suena interesante, pero esta vez tengo que decir que no porque...
- Normalmente diría que sí, pero ahora mismo...
- Ojalá pudiera, pero ya he...
- Es muy amable por tu parte, pero necesito...
- Agradezco la invitación, pero en este momento tengo...
- La verdad es que me gustaría, pero mi horario...
- Por desgracia, eso no me viene bien porque...
- Prefiero no hacerlo porque me siento...
- Gracias, pero creo que esta vez voy a pasar porque...
- Lo siento, pero ya me he comprometido a...
- Aprecio la sugerencia, pero ahora mismo prefiero...
- Gracias, pero no soy la persona más adecuada para esto porque...

