

Aserción negativa

¿Cómo reaccionar de manera asertiva ante nuestros propios errores?

La técnica de aserción negativa nos ayuda, pues se fundamenta en el derecho personal de poder equivocarnos. La idea es aceptar asertivamente los aspectos negativos de nosotros mismos. A través de la Aserción Negativa damos por cierto que hemos cometido un error.

La forma en que expresemos nuestros errores servirá para que la otra persona acepte de buena forma la equivocación y así, con nuestro propio mea culpa, comprenderá que sería inútil seguir criticando nuestro error. Por lo tanto, no es aconsejable justificar nuestra equivocación, porque el interlocutor puede transformarse en juez y nos incitaría a reaccionar defensivamente.





Pregunta asertiva

Aunque la Técnica del Banco de Niebla es una herramienta muy eficaz para no temer a las críticas y funciona muy bien en el trato de las relaciones comerciales o formales, es una técnica más bien pasiva. Pese a que establece rápidamente una distancia psicológica, una frontera entre nosotros y la persona frente a la cual empleamos la técnica, el Banco de Niebla no rompe el ciclo manipulador.

En este sentido, y aunque no responderemos a las declaraciones de nuestro crítico negando nuestros errores, la Técnica de la Pregunta Asertiva rompe el ciclo manipulador al suscitar activamente nuevas críticas acerca de nosotros mismos, o bien, al pedir, sin inmutarse, información más específica a nuestro crítico. Pedimos que se nos digan más cosas de nosotros mismos o de nuestro comportamiento que se considera negativo.

En definitiva:

A través de la Técnica de la Pregunta Asertiva, tratamos de obtener más información por parte de la persona que nos plantea sus críticas; ello nos permitirá descubrir si aquellas apreciaciones que recibimos son un consejo o solo una manipulación.