

## Técnicas básicas de asertividad para discusiones

TÉCNICA	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Disco rayado	Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro.	-... -Te entiendo, pero yo no lo hago. -... -Te entiendo, pero yo no lo hago.
Claudicación simulada o banco de niebla	Dar la razón al otro en lo que consideremos puede haber de cierto en sus críticas, pero negándonos a entrar en mayores discusiones; así aparentamos ceder el terreno, sin cederlo realmente, pues dejamos claro que no vamos a cambiar de postura.	-Tú tienes la culpa de que... -Sí, es posible que tengas razón. - Claro, como siempre haces... - Pues sí, casi siempre. -Pues estoy harto que de que por tu culpa sea imposible... - Es verdad, es poco probable.
Aplazamiento asertivo	Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.	-Por tu egoísmo... -Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana.
Procesamiento del cambio	No dejarse provocar por incitaciones ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas.	-Por tu culpa... -Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?
Ignorar	Cuando nuestro interlocutor está fuera de sí, le expresamos, con un tono de voz amable y comprensivo, que ahora no lo atendemos.	-¡Como siempre, tú tienes la culpa de ...! -Me parece que estás muy enfadado, por lo que creo que es mejor hablar de eso más tarde.
Acuerdo asertivo	Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona.	-Tú eres el culpable de que... -Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.

TÉCNICA	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Aserción negativa	Dejar de lado el hábito de decir "lo siento" o "perdona" que a fuerza de repetidos no significan nada y utilizar frases del tipo "ha sido una tontería por mi parte", "no debería haber dicho/hecho", "tienes toda la razón".	-Siempre te estás olvidando de todo. -Tienes toda la razón, me olvidado de muchas cosas.
Autorrevelación	Proporcionar información de lo que uno siente y piensa, empleando mensajes "yo", "yo siento...", "pienso que..."	-Cómo pudiste hacerme esto. -Me sabe realmente mal haberlo hecho.
Pregunta asertiva	Consiste en solicitar al otro más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.	-Si fueras menos egoísta y no hicieras... -Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?