

Disco rayado, banco de niebla y otras técnicas asertivas

Cuatro formas de responder a una crítica o a una presión sin ceder ni devolver el ataque.
Lee las tarjetas y escribe tus respuestas en la última página.

1. Disco rayado

Sostener una negativa ante alguien que insiste.

1. Elige una frase corta que resuma tu postura y no la cambies.
2. Repítela con calma cada vez que la otra persona insista, con las mismas palabras.
3. Puedes reconocer lo que dice antes de repetirla. "Entiendo que lo necesites hoy, y no voy a poder."
4. Evita dar razones nuevas, porque cada razón abre una discusión aparte.
5. Ejemplo. "No voy a prestarte el auto." "Entiendo que sea incómodo, y no voy a prestarte el auto." "Ya sé que antes lo hice, y no voy a prestártelo esta vez."

2. Banco de niebla

Bajar la intensidad de una crítica sin pelear ni darle la razón.

1. Busca la parte de la crítica que podría ser cierta y reconócela.
2. Acepta esa parte sin prometer cambios y sin justificarte.
3. Deja fuera el resto, sin discutirlo.
4. Ejemplo. "Siempre llegas tarde a todo." "Es verdad que hoy llegué tarde."
5. Ejemplo. "Gastas en cosas que no sirven." "Puede ser que a ti no te parezcan útiles."

3. Aserción negativa

Aceptar un error propio sin hundirte ni pedir perdón de más.

1. Reconoce el error de forma directa, con una frase.
2. Deja fuera las excusas y también los castigos hacia ti mismo.
3. Si corresponde, di qué vas a hacer al respecto.
4. Ejemplo. "Te olvidaste de avisarme." "Tienes razón, se me pasó avisarte. Te escribo apenas tenga la fecha."



4. Interrogación negativa

Pedir detalles de una crítica para saber si tiene algo aprovechable.

1. Pregunta con calma qué es exactamente lo que molesta.
2. Escucha la respuesta sin defenderte todavía.
3. Si aparece algo útil, quédate con eso; si la crítica se deshace sola, la conversación termina ahí.
4. Ejemplo. "Últimamente estás insoportable." "¿Qué hice concretamente que te molestó?"
5. Ejemplo. "Esa ropa no te queda." "¿Qué es lo que no te gusta de cómo me queda?"

5. Cuándo no conviene usarlas

Los límites de estas técnicas.

1. Sirven para conversaciones difíciles entre personas en igualdad de condiciones.
2. Ante una amenaza, un abuso o un riesgo para tu seguridad, ponerte a salvo y pedir ayuda va primero.
3. En algunos entornos, responder de forma directa puede tener costos reales. Evalúa el contexto antes de usarlas.
4. Repetir una técnica con alguien que escala la agresión no suele funcionar. Terminar la conversación es una opción válida.

Cuatro técnicas descritas por Manuel J. Smith en 1975. La evidencia corresponde a programas completos de entrenamiento asertivo; estas técnicas por separado no se han medido.



Mis respuestas

Anota una crítica o una presión que sueles recibir y prepara con qué técnica vas a responder.

La crítica o presión	Técnica	Lo que voy a responder

