

ASERCIÓN NEGATIVA Y POSITIVA: ACEPTAR ERRORES Y DAR/RECIBIR HALAGOS

La aserción negativa y la aserción negativa son dos técnicas que pueden llevarse a cabo de forma aislada o conjunta de las demás técnicas asertivas (como el banco de niebla). La aserción negativa nos va a ayudar a aceptar la crítica y para asumir cuando nos hemos equivocado. La aserción positiva nos va a ayudar a prepararnos para dar y recibir halagos.

Aserción negativa: Aceptar errores.

La aserción negativa nos permite hacer una autocrítica y generará en el otro una reacción menos agresiva. Todos cometemos errores y tenemos derecho a ello, partiendo de esta premisa, debemos reconocer cuando hemos cometido un error. Cuando esto pasa es signo de que queremos enmendar el malestar causado y esto nos permite una centralización en la conducta presente o futura, quitándole importancia a la acción pasada que generó el malestar.

No se trata de justificar ni de buscar excusas que nos permitan minimizar lo que ha ocurrido. En lugar de decir "perdona" o "lo siento", optemos por aceptar nuestros fallos diciendo "ha sido estúpido por mi parte decir o hacer..." o "tienes razón, no debería haberlo dicho, pero ha sido una tontería...".

Aserción positiva: Dar y recibir halagos.

En la sociedad actual parece que nos centramos más en resaltar lo negativo de los demás, dando por hecho que lo positivo que hacen es lo normal, lo esperable, lo que tienen que hacer, una norma de obligado cumplimiento que no recibe ningún tipo de refuerzo positivo.

No queremos decir que debamos estar en constante halago hacia los demás, solo que a veces ahorramos en palabras a la hora de elogiar, caso contrario cuando hablamos de criticar.

Reforzar positivamente de forma verbal o mediante gestos lo que otras personas hacen o dicen y que nos parece adecuado, agradable u oportuno, hace que se repita con el tiempo.

Cuando es a nosotros a quien van dirigidos los halagos es posible que tengamos reacciones diversas como desviarnos del tema, centrarnos en el elogio en sí, que no nos lo creamos, que nos sintamos obligados a responder de la misma manera, ...cuando lo asertivo es, aceptar la felicitación con una mirada, un gesto o un «gracias» y disfrutar de ello sin darle más vueltas.

Referencia:

Serrano López, Isabel. (2014). Aserción Negativa y Positiva: Aceptar Errores y Dar/Recibir Halagos. Recuperado de: <https://webpsicologos.com/habilidades-sociales/asercion-negativa-y-positiva-aceptar-errores-y-dar-recibir-halagos/>