

TÉCNICAS DE APLAZAMIENTO ASERTIVO

A veces no somos nosotros quienes iniciamos la discusión, pero aún así, es nuestra responsabilidad no discutir. Nadie nos obliga a hacerlo, nadie levanta la voz por nosotros. Por muy grave que sea lo que nos dicen, siempre podemos decidir no discutir en el momento en el que la otra persona está tan alterada que no llegaríamos más que a hacernos daño. Para poder poner freno a esas discusiones, tienes que aprender a utilizar la técnica del Aplazamiento Asertivo.

Básicamente esta técnica consiste en aplazar la charla antes de que se convierta en una discusión, y es con la intención de que, durante la charla, al tener las emociones muy expuestas, salen otros temas que quizá no es momento de tratarlos; en esos casos es mejor posponer la plática para más adelante, cuando ambos estén serenos y puedan hablar con calma.

Por ejemplo:

PEPE: Siempre igual, tú no sabes lo que es un reloj, nunca puedes llegar a tiempo.

JUAN: Veo que ahora estás muy nervioso y no quiero que discutamos, mejor hablamos luego.

PEPE: Si, claro, ahora te quieres ir para que no te diga que eres un informal.

JUAN: Te aseguro que no es por eso, he llegado tarde y tienes razón, pero lo que yo quiero es que podamos hablarnos sin discutir, sin gritar, sin hacernos daño el uno al otro. Por eso, mejor, cuando estés tranquilo, hablamos.

Todas las personas tienen un número limitado de NO's. Si le dices que no quieres hablar, dos veces, y funciona, pues estupendo. Si aún no funciona, sigue intentándolo, con el mismo tono de voz tranquilo, pausado, sin enfadarte, manteniendo la calma.

Referencia:

Morandeira, Viki. (2013). Asertividad: Técnica del Aplazamiento Asertivo. Recuperado de:
<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2013/05/17/asertividad-tecnica-del-aplazamiento-asertivo/>