



EL APLAZAMIENTO ASERTIVO

Muy útil para personas **indecisas** y que no tienen una respuesta a mano o para momentos que nos sentimos **abrumados** por la situación y no nos sentimos capaces de responder con claridad.

¿Cómo lo hago?

Consiste en **aplazar la respuesta** que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado hasta que nos sintamos **más tranquilos** y capaces de responder correctamente.

Por ejemplo:

A: - Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre.

B: - Mira, es un tema muy polémico entre nosotros. Si te parece, lo dejamos ahora, que tengo X (Ej: trabajo, invitados, tareas...) y lo hablamos mañana con calma, ¿vale?. (importante cumplir con lo dicho y hablarlo mañana).

¿Podrías pensar alguna situación en la que no hayas podido controlar la discusión y modificar en tu imaginación tus respuestas con lo que te hemos explicado?

Recuerda: si la persona insistiera, nosotros debemos insistir por nuestra parte, al estilo del disco roto, en nuestra postura. Si uno no quiere discutir, no hay discusión posible.

Laia Panisello Salvadó
Psicóloga Sanitaria
Colegiada nº 23965