



# Aserción Negativa



## Objetivos

1	Aprender a reconocer errores.
2	Modificar la creencia irracional de que debemos sentirnos culpables por haber cometido un error.



## Tipo de Técnica

Asertiva y activa.



## Explicación

Es normal cometer un error, pero tras ello debemos aceptar asertivamente ante la otra persona que hemos cometido dicho error. Y lo expresamos a través de los distintos canales de comunicación. Si entendemos que los errores no son males, sino acaso lo más normal del mundo, y que por ello no nos debemos culpabilizar –sino aceptarlos y asumirlos–, podemos utilizar fórmulas del tipo: *lo siento, reconozco que no estuve muy acertado, pido disculpas...*

Si el error ha afectado a una determinada persona, usaremos la aserción negativa con ella, nombrándola por su nombre: *–Lo siento, Raquel; no me di cuenta de aquello, y pudiste sentirte molesta...*



## Cuándo Usarla

Cuando nos damos cuenta de que hemos cometido un error, aún cuando los interlocutores no se hayan percatado de ello. Es una buena ocasión para mostrar comportamiento asertivo.



## Ejemplo



## Propuestas Prácticas Varias



