



Banco de Niebla



Objetivos

1	Desinhibirse uno mismo ante una crítica.
2	Establecer distancia psicológica frente a quien formula la crítica.
3	Aprender a escuchar, y a ser un buen oyente.



Tipo de Técnica

Pasiva: enfría emocionalmente al *contrincante*, aunque no le anima al comportamiento asertivo.



Explicación

Ante una crítica del adversario, no podemos ni negarla, ni contraatacar, pues de las dos maneras entramos en el juego sucio no querido por nosotros. Sólo cabe distanciarse de la discusión, apuntando la posibilidad de que la otra persona pueda tener razón y estar en lo cierto; supone pensar en términos de probabilidad. Al fin y al cabo casi nunca poseemos evidencias absolutas de un hecho.



Cuándo Usarla

Cuando estemos seguros de que no podemos mejorar el comportamiento asertivo de la otra persona, y que no queda más remedio que defenderse de su agresividad (ya explícita o connotada).



Ejemplo



Propuestas Prácticas Varias



