

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Quinta sesión: Técnicas para llevar una
discusión de forma asertiva (Anexo 19 de
la guía)*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023.

Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:

<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Técnicas para llevar una discusión de forma asertiva

Técnica del disco roto

Repetir tu opinión con tranquilidad sin entrar en provocaciones que haga la otra persona.

Banco de niebla

Dar la razón en lo que crees que sí la tiene, sin entrar a discutir. Ej. *“Es cierto que ayer no me apetecía ir a ver a tu madre, pero eso no quiere decir que la odie”*.

Propuestas de solución

Concretar cuál es el cambio de conducta que le estamos pidiendo, especificándolo y proponiendo una alternativa. Ej. *“Me gustaría que, en lugar de pedirme un vaso de agua a gritos, lo pidieras por favor”*.

Técnica de la pregunta asertiva

Pídele a quien te critique que aclare exactamente qué es lo que le molesta de tu conducta o cómo cree que puedes cambiarla.

Técnica de reducción de ansiedad

Mediante técnicas de respiración y relajación.

Fuente: Consejería de Salud. *Manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE)*. Sevilla: Junta de Andalucía; 2011.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo