



NOMBRE DE LA HERRAMIENTA

- TÉCNICA DEL BANCO DE NIEBLA

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

- Aplicar la técnica del banco de niebla puede ayudarnos a manejar con éxito cualquier crítica o confrontación. Es sencilla y es clave en el ámbito de las habilidades sociales. Es un recurso muy eficaz basado en la asertividad que todos merecemos conocer y aplicar en nuestro día a día.
- ¿Qué ocurre si vas conduciendo por la carretera y de repente te encuentras con un banco de niebla? Lo natural es reducir la velocidad y frenar. Así podremos reducir la velocidad y ver mejor la carretera. Pues bien, aunque no lo creas, esta situación puede ayudarnos a desarrollar y mejorar nuestras habilidades sociales. La técnica del banco de niebla nos insta a reducir la velocidad, a frenar las emociones que sentimos que nos impulsan a reaccionar de forma impulsiva ante lo que no nos gusta.
- Por ejemplo, en el caso de una crítica inesperada, podemos sentirnos enfadados y tentados a reaccionar de una manera que no deseamos realmente.
- Las situaciones embarazosas o conflictivas pueden hacer aflorar una parte de nosotros mismos que sentimos que no podemos o apenas podemos controlar.
- Una parte de nosotros que quiere protegerse de lo que sentimos como un ataque o que nos avergüenza. Pensamientos como "me está juzgando", "no me valora", "quiere humillarme" provocarán una reacción fruto de los nervios y las emociones que están a flor de piel.



OBJECTIVOS DE LA HERRAMIENTA

Indique al menos tres objetivos:

- **Objetivo 1.** Uno de los objetivos de la técnica del banco de niebla es regular los pensamientos negativos e irracionales.
- **Objetivo 2.** Permitirnos observar nuestras emociones para poder gestionar su mensaje de la manera que más nos convenga.
- **Objetivo 3.** Darse cuenta de lo importante que es parar. Al menos hasta que podamos ver la situación con más claridad.

CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Por favor, explique la conexión de esta herramienta con la habilidad y cómo esta herramienta ayuda a desarrollar las habilidades.

- Es importante saber qué información vamos a dar y cómo darla. Una mala comunicación sobre los resultados, el diagnóstico o el tratamiento puede generar dudas sobre la profesionalidad con la que trabajamos y sesgar el resto del proceso.
- Como sugiere el nombre de la técnica, el "banco de niebla" puede compararse con la sensación que se tiene cuando se conduce por la carretera y se encuentra una densa capa de niebla. ¿Qué hacemos en este caso? La niebla nos obliga a reducir la velocidad, a frenar y a disminuir la velocidad. Esto es exactamente lo que haremos ante un ataque verbal, una crítica o una discusión a nivel comunicativo.



Lo que tenemos que hacer es encontrar algo en lo que podamos estar de acuerdo en la crítica que nos están haciendo, aunque sea en una pequeña parte, ponernos de acuerdo con el interlocutor y posponerlo para el momento que decidamos, un momento en el que estemos más tranquilos, en el que tengamos más tiempo [...] Y por tanto nos apetezca afrontar la crítica. Simplemente buscamos un punto de acuerdo en el discurso de la otra persona; eso le calmará, ya que sentirá que su crítica está siendo asumida, al menos en parte, y pospondremos la discusión para otro momento.

RECURSOS Y MATERIALES

No es necesario un material específico para practicar esta herramienta, pero es aconsejable practicar el juego de roles, donde se puede practicar esta técnica interpretando diferentes papeles. Unas veces interpretando el papel de asertivo y otras el de crítico.

APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

En primer lugar, hay que recordar el aspecto clave de esta técnica. Consiste en tener parte de razón manteniendo la integridad y el propio punto de vista. Algo que parece tan difícil puede lograrse de forma sencilla.

Un ejemplo: alguien nos dice que somos demasiado blandos en el trabajo y que nos falta iniciativa. Esto es una crítica en toda regla. Lo que hacemos es lo siguiente:

A) Reconocemos cierta verdad en esa afirmación: es cierto que puedo ser blando, no lo niego. Pero ser reflexivo y prudente me permite tomar mejores decisiones. La iniciativa que da frutos proviene de la paciencia y la seguridad en sí mismo.



B) No perderemos la calma, no cederemos en nuestra posición, pero no dejaremos que nuestras emociones nos superen.

EL APRENDIZAJE

Explique qué van a aprender con la práctica de la herramienta.
¿Cuáles son los beneficios que se obtienen con la práctica de esta habilidad?

- Aprender a practicar la asertividad te ayuda a sentirte más seguro y a comunicarte con mayor eficacia.
- Aprender a evitar la confrontación y a difuminar las críticas.
- Trabajar la asertividad en la comunicación. Aprenderá a comunicar su mensaje con claridad y seguridad respetando los derechos de los demás, generando una percepción de respeto y credibilidad.