FICHA 74 · PARA EL PSICÓLOGO

Decir lo que necesito

Expresarse de forma asertiva, sencilla y respetuosa

OBJETIVO

Entrenar una comunicación asertiva: expresar una necesidad, una petición o un rechazo de forma clara y respetuosa con uno mismo y con el otro, ni pasiva ni agresiva.

PARA QUIÉN

Dificultad para decir que no, para pedir o para mostrar desacuerdo; ansiedad social, agotamiento.

DURACIÓN

20 min en sesión; puestas en práctica

DESARROLLO

1. Distingue tres estilos: pasivo (callarse), agresivo (imponerse), asertivo (decirlo claro respetando al otro).
2. Preparad una petición con esta estructura: los hechos, lo que siento, lo que pido, lo que aportaría.
3. Practicadla con un juego de roles, trabajando también el tono y la mirada.
4. Elegid una situación real con poco en juego para la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Ser asertivo no garantiza conseguir lo que se pide. En una relación violenta o de control, la prioridad es la seguridad: orienta hacia ayuda especializada.

REFERENCIAS

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 74 · HOJA PARA ENTREGAR

Decir lo que necesito

Ser asertivo no es ni callarse ni imponerse: es decir con claridad lo que necesitas, respetando al otro y a ti mismo/a. Se aprende, empezando por situaciones pequeñas.

1. Los hechos, sin juzgar: « Cuando… »
2. Lo que siento: « Me siento… »
3. Lo que pido, con claridad: « Me gustaría que… »
4. Lo que aportaría: « Así… ». Y escucho la respuesta.

Situación	Lo que dije	Cómo me sentí /10	Lo que pasó

¿Qué me ayuda a atreverme a decir lo que necesito?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones