FICHA 86 · PARA EL PSICÓLOGO

Pedir lo que necesito

Una petición clara en cuatro pasos, manteniéndose firme

OBJETIVO

Estructurar una petición o un rechazo eficaces: describir la situación, expresar lo que se siente, afirmar con claridad y reforzar (decir lo que gana el otro), manteniéndose centrado/a, seguro/a y abierto/a a negociar.

PARA QUIÉN

Dificultad para conseguir lo que se necesita, relaciones conflictivas. Complemento de la ficha 74.

DURACIÓN

20 min en sesión; juegos de roles

DESARROLLO

1. Elegid una situación concreta y el objetivo de la persona.
2. Preparad los cuatro pasos: describir, expresar, afirmar, reforzar.
3. Añadid: mantenerse centrado/a (repetir con calma), parecer seguro/a, negociar si hace falta.
4. Practicad con un juego de roles y planificad una situación real.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Ayuda a la persona a aclarar también lo que le importa de la relación y de su respeto a sí misma (ficha 87). En una relación violenta, la seguridad es lo primero.

REFERENCIAS

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

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.

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 86 · HOJA PARA ENTREGAR

Pedir lo que necesito

Para pedir algo o decir que no, una estructura sencilla ayuda a ser claro/a, incluso con emoción. Prepárala de antemano.

1. Describir: los hechos, sin juzgar.
2. Expresar: lo que siento o pienso.
3. Afirmar: lo que pido o rechazo, con claridad.
4. Reforzar: lo que gana el otro. Me mantengo centrado/a, tranquilo/a y abierto/a a negociar.

Describir	Expresar	Afirmar	Reforzar

¿Cómo fue, y qué haría igual o de otra forma?

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