FICHA 87 · PARA EL PSICÓLOGO

Cuidar la relación y mi respeto por mí mismo/a

Ser amable con el otro y fiel a uno mismo

OBJETIVO

Completar la petición eficaz con dos objetivos: cuidar la relación (amabilidad, interés, validación, tono ligero) y cuidar el respeto por uno mismo (justicia, no disculparse en exceso, fidelidad a los valores, sinceridad).

PARA QUIÉN

Relaciones conflictivas, miedo al abandono, tendencia a ceder o a explotar.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Antes de una interacción difícil, aclarad las tres prioridades: conseguir lo que quiero, cuidar la relación, mantener el respeto por mí mismo/a.
2. Para la relación: ser amable, mostrar interés, validar el punto de vista del otro, mantener un tono ligero.
3. Para el respeto propio: ser justo con uno mismo y con el otro, no disculparse en exceso, mantenerse fiel a los valores, ser sincero.
4. Practicadlo con un juego de roles.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Estas habilidades suponen una relación sin peligro. Si hay violencia o control, la protección es lo primero.

REFERENCIAS

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 87 · HOJA PARA ENTREGAR

Cuidar la relación y mi respeto por mí mismo/a

En una conversación difícil podemos buscar tres cosas: conseguir lo que queremos, mantener una buena relación y seguir orgullosos de nosotros después. Saber cuál importa más ayuda a elegir cómo hablar.

1. Mi prioridad en esta situación: ¿lo que quiero, la relación o mi respeto por mí?
2. Para la relación: soy amable, muestro interés, reconozco el punto de vista del otro.
3. Para mi respeto: soy justo/a, no me disculpo de más, me mantengo fiel a mis valores.
4. Después me pregunto: ¿estoy orgulloso/a de cómo me comporté?

Situación	Mi prioridad	Lo que hice por la relación	Lo que hice por mí

¿En qué situaciones me olvido de mí, o me olvido del otro?

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