



## Peticiones sencillas

Pedir algo a otra persona puede ser difícil, sobre todo si temes que te rechacen o se enfaden en la respuesta. O si te sientes indigno de recibir atención o ayuda. Parte de la terapia dialéctico conductual consiste en aprender a respetarse a sí mismo; y parte del respeto a sí mismo consiste en saber que tienes derecho a hacer peticiones a los demás. Las peticiones sencillas son precisamente eso: pedir a otra persona que haga algo o que le proporcione algo sencillo en respuesta a un problema que puedas tener, o para satisfacer algo que necesites.

¿Te cuesta trabajo pedir indicaciones si te pierdes? ¿Te cuesta trabajo pedir un cambio de cita en el trabajo? ¿Te cuesta trabajo pedir un favor, que te lleven en coche o que te ayuden con una tarea? Puedes aprender a hacer peticiones sencillas siguiendo unos pocos pasos, que te darán una mejor oportunidad de obtener un resultado positivo.

Por ejemplo, imagina que tus vecinos ponen música a todo volumen por la noche cuando intentas dormir. Estás cansado de ello, pero no sabes cómo pedirles que dejen de hacerlo. He aquí un enfoque de tres pasos para resolver el problema:

**1. Identifica el problema:** "Puedo escuchar su música y no me deja dormir".

**2. Utiliza una frase amable:** "¿Le importaría bajar el volumen después de las 11 de la noche, por favor?" (Otras opciones: "Le agradecería que..." o "Sería de gran ayuda si pudiera..." o "Me preguntaba si podría...")

**3. Utiliza una frase de agradecimiento:** "Estaría muy agradecido", "Significaría mucho para mí", "Gracias por escucharme", "Aprecio mucho tu ayuda", etc.

Ahora, haz una lista de los problemas interpersonales que tienes y escribe cómo te gustaría hacer peticiones sencillas en la próxima semana para resolver o minimizar el problema. Sé específico sobre lo que dirías, utilizando el modelo de tres pasos anterior.

1. Planteamiento del problema:

---

Frase amable:

---

Frase de agradecimiento:

---

2. Planteamiento del problema:

---

Frase amable:

---

Frase de agradecimiento:

---

3. Planteamiento del problema:

---

Frase amable:

---

Frase de agradecimiento:

---

<b>Situación/ ¿Con quién?</b>	<b>¿En qué consistió el conflicto?</b>	<b>¿Cuál fue tu petición simple?</b>	<b>¿Cuál fue el resultado?</b>

Durante la próxima semana, anota todas las situaciones en las que hayas utilizado la habilidad de petición simple para ayudarte a mejorar tu eficacia interpersonal.

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

1. ¿Qué partes de la habilidad de petición simple te han funcionado bien?

---

---

---

2. ¿Cómo te sentiste cuando usaste esta habilidad?

---

---

---

3. Si has tenido problemas con algún aspecto de la petición simple, ¿con quién puedes hablar para revisar lo que ha ido bien y lo que no? ¿Cómo te gustaría pedirles ayuda?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_  
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---