

¿Cómo puedo expresar lo que necesito?



DEAR MAN es una técnica de la Terapia Dialéctica Comportamental que tiene como objetivo conseguir lo que se necesita y se hace de manera asertiva

D: DESCRIBE



Describe el problema, con hechos y sin juzgar

E: EXPRESA

Expresa como te estas sintiendo, tus emociones y preocupaciones

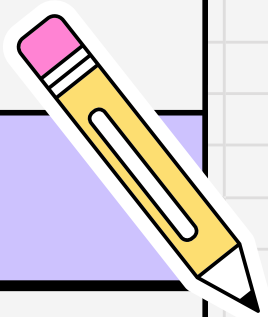
A: AFIRMA

Comenta que es lo que quieres, debes ser preciso

R: REFUERZA

Muestra cuales son las consecuencias positivas que pueden haber para ambas partes

M: MANTENTE EN TU POSICIÓN



Acepta las críticas y evita que la otra persona se desvie del tema de conversación

A: APARENTA CONFIANZA

Haz el pedido con confianza, que la otra persona vea que tienes confianza a lo que pides

N: NEGOCIA

Debes estar dispuesto a dar para recibir, puedes modificar tu pedido

REFERENCIA:

Linehan, M. (2014). DBT? Skills training manual. Guilford Publications.