

HABLANDO DE TEMAS DIFÍCILES: GUÍA PARA PREPARARSE A COMPARTIR

Cuando tenemos que tener una conversación sobre temas difíciles, es importante planificarla con anticipación para no estar desprevenidos, lo que puede hacernos retroceder. Utiliza la siguiente hoja para planificar cómo sería compartir tus experiencias con alguien a quien quieras divulgar información.

PLANIFICACIÓN DE LA CONVERSACIÓN

1. ¿Con quién quieres compartir el tema?

2. ¿Qué información específica quieres compartir?

3. Utiliza el reverso de esta página o las hojas adicionales para escribir un guión o un esbozo de guión de lo que podrías compartir.

MANEJO DE LAS EXPECTATIVAS

1. ¿Qué crees que pasará cuando compartas? ¿Cuál es la mejor respuesta que podrías recibir?

2. ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Qué te dirían o cómo reaccionarían que te haría sentir mucho peor?

3. ¿Qué necesitas de esta persona para sentirte mejor? Es importante que la respuesta siguiente se centre en acciones específicas, claras o concretas que te ayuden a sentirte mejor. (ejemplo: necesito que me escuches, necesito que me llames una vez a la semana, necesito que me ayudes a hablar con papá y mamá). Agrega esta respuesta a tu guión en el punto 3 de la primera sección de esta página.

4. ¿Qué harás si la persona con la que compartes no responde de la mejor manera?
(Ejemplo: hablar con tu amigo, escribir en tu diario, dar un paseo).

TENIENDO LA CONVERSACIÓN

Para tener la conversación, lo mejor es **utilizar el guión** que has desarrollado a partir de la pregunta n.º 3 de "planificación de la conversación" y asegurarte de que recuerdas **pedir lo que necesitas** (a partir de la pregunta n.º 3 de "gestión de las expectativas"). Utiliza tus respuestas de la "gestión de expectativas" para prepararte para los posibles desafíos o problemas que puedan surgir durante la conversación. Recuerda que el número 4 de "gestionar las expectativas" es una acción que puedes llevar a cabo independientemente del resultado de la conversación.



