

Preparar una conversación difícil

Si le tienes miedo a la reacción de la otra persona, o si en la relación hay violencia o control, esta hoja no es para ese caso, porque pedir o confrontar a alguien que controla puede ser peligroso. Si ese no es tu caso, completa los campos antes de hablar, en un momento tranquilo.

La situación, solo en hechos

qué pasó, sin adjetivos ni interpretaciones.

Lo que siento al respecto

empieza las frases por "yo", del tipo "yo me sentí..."

Lo que pido, en concreto

una petición concreta que la otra persona pueda cumplir.

En qué estoy dispuesto a ceder

qué parte puedes negociar sin dejar de estar bien.

Qué haré si la respuesta es no

tu plan, para no quedar sin salida en el momento.

El mejor momento y lugar para hablar

cuándo y dónde, con calma y sin público.

Esta hoja ayuda a preparar una conversación, sin garantizar que la relación mejore. Si hay violencia o control en la relación, plantear una petición puede provocar represalias. Busca apoyo especializado antes de hablar.