**Hoja de Trabajo de Cómo Abordar Conversaciones Estresantes**

**Indicaciones**: Utilice esta hoja de trabajo como plantilla para prepararse para una conversación difícil y practicar las técnicas necesarias para hacer frente al estrés y mantener la calma.

**Parte 1: ¿Cómo gestionará el estrés en la negociación u otras conversaciones estresantes de la transferencia?**

Recuerde los cuatro pasos para salir del estado de alarma:

1. Nombre sentimientos, necesidades, sensaciones físicas.
2. Distráigase. Tómese un descanso.
3. Esté con alguien que le entienda.
4. Replantee de acuerdo con el panorama general.

Piense en una experiencia estresante que haya tenido durante el proceso de transferencia. Descríbala aquí si lo desea. Luego responda a las siguientes preguntas.

1. **Nombre sentimientos, necesidades, sensaciones** **físicas** que tiene cuando piensa en esta situación.
2. **Tómese un descanso. Distráigase.**
	* ¿Cómo podría usted sugerir o solicitar un descanso cuando lo necesita?
	* ¿Qué puede hacer para distraerse?
3. **Esté con alguien que le entienda.**
	* ¿A quién puede pedir ayuda?
4. **Replantee de acuerdo con el panorama general.**
	* Observe desde arriba la situación estresante. Vuelva a sus objetivos y a su visión o piense en algo más grande que la situación estresante. Escriba sus pensamientos. Piense en cómo sería una negociación exitosa.

**Parte 2: Haga ajustes para seguir avanzando.**

1. Revise la Parte 3: “Cómo Piensa Negociar” de la Hoja de Trabajo **Prepararse para Negociar**. ¿Cómo podría ajustar su plan para reducir el estrés?
2. Si la conversación termina sin que haya una resolución, ¿cómo seguirá alcanzando sus objetivos y defendiendo sus necesidades?
3. ¿Cuál sería el mejor lugar para mantener una conversación estresante? ¿Sería mejor tomando un café, dando un paseo o en un grupo?
4. ¿Es necesario que se produzca una conversación estresante para que las negociaciones tengan éxito? En caso afirmativo, ¿cómo podría empezar a sostener esta conversación?

**Escribir Cartas: Abordar las Conversaciones Estresantes**

**INDICACIONES:** Utilice este espacio para escribir una carta a la persona con la que va a tener una conversación difícil. Puede conservar esta carta, enviarla o romperla ceremonialmente, quemarla o deshacerse de ella de cualquier otra forma. Se trata de sacarse la dificultad de la cabeza y ayudarse a empezar a decirlo en voz alta.

¿Con quién necesita sostener una conversación difícil?

¿Qué hay que decirle a la persona que es difícil de decir?