

HERRAMIENTA DE APLICACIÓN

Mapa de conversación PARE

Sostén claridad, escucha y límites bajo tensión.

Claridad y respeto, incluso bajo tensión.

Prepara el asunto y tu respuesta antes de entrar. Una pausa consciente evita que la reacción automática conduzca la conversación. El objetivo no es ganar una discusión.

P Propósito Para qué
Declara por qué es necesario conversar, qué resultado necesitas proteger y cuánto tiempo tienen para abordar el asunto.
«¿Qué necesitamos resolver o restablecer?»

A Afirmar Hechos y límite
Presenta conductas observables, impacto y expectativa del rol. Distingue lo negociable de las condiciones que deben cumplirse.
«¿Qué ocurrió, qué produjo y qué debe quedar claro?»

R Recibir Perspectiva
Escucha contexto, desacuerdo y reacción. Resume sin fingir acuerdo y actualiza tu lectura cuando aparezca nueva evidencia.
«¿Cómo ves la situación y qué información debo conocer?»

E Establecer Siguiente paso
Define acción, apoyo, plazo y revisión. Aclara límites y consecuencias previstas por la organización, sin amenazas ni improvisación.
«¿Qué acordamos, quién hará qué y cuándo revisaremos?»

REGULAR, REPARAR Y CONTINUAR

Pausa: «Hagamos cinco minutos y retomemos desde los hechos».
Si interrumpiste o elevaste el tono, reconoce tu conducta, ofrece una disculpa concreta y vuelve al asunto desde hechos, impacto y expectativa.

UMBRAL DE ESCALAMIENTO

Posible acoso, violencia, discriminación, fraude, riesgo de seguridad o crisis de salud no deben tratarse como coaching informal. Protege a las personas y activa los canales profesionales y protocolos correspondientes.

Prepara una conversación difícil

Propósito, hechos, regulación y siguiente paso.

Elige un asunto de riesgo bajo o medio. Para riesgos graves, usa los canales profesionales. Prepara la conversación y revísala después. Evita nombres y datos confidenciales.

Fecha: _____

01 P · Propósito y resultado que necesito proteger

02 A · Hechos, impacto, expectativa y límite

03 R · Pregunta para recibir su perspectiva

04 E · Acuerdo, consecuencia y seguimiento posibles

¿Quién hará qué, con qué apoyo y para cuándo? ¿Cuándo revisarán?

05 Mi disparador, señal corporal y respuesta automática

06 Pausa o frase que utilizaré para regular la tensión

07 Condición que exigiría detener o escalar el asunto

08 Comprobaciones para esta práctica

- ☐ Elegiré un contexto privado, oportuno y seguro.
- ☐ Distinguiré lo negociable de los límites definidos.
- ☐ No trataré un riesgo grave como coaching informal.

DESPUÉS DE CONVERSAR

¿Qué acordamos y qué debo reparar, documentar o revisar?
