

Cómo prepararte emocionalmente para despedir a alguien- cuestionario

Objetivo: Ayudar a líderes y responsables de pequeñas empresas a reflexionar antes de una conversación de despido.

1. Responsabilidad como líder

¿Estoy asumiendo personalmente esta decisión o intentando evitarla/delegarla emocionalmente?

- * La estoy asumiendo completamente
- * Tengo dudas o incomodidad
- * Estoy evitando enfrentarla

2. Claridad del motivo

¿Tengo claro por qué se toma esta decisión?

- * Sí, puedo explicarlo en una frase simple
- * Tengo una idea, pero no está del todo clara
- * No lo tengo claro

Escribe tu motivo en una frase:

“Esta decisión se toma porque...”

3. Preparación emocional

Antes de la conversación, ¿en qué estado me encuentro?

(Marca lo que aplique)

- * Empatía
- * Claridad
- * Firmeza
- * Culpa excesiva
- * Frialdad o desconexión

Reflexión: ¿Qué necesito ajustar antes de la conversación?

4. Anticipación de la reacción

¿Estoy preparado/a para posibles reacciones?

- * Sí (tristeza, enojo, silencio, etc.)
- * Parcialmente
- * No lo he pensado

¿Cómo voy a mantener el respeto durante la conversación?

5. Inicio de la conversación

¿Tengo claro cómo voy a empezar?

- * Sí, de forma directa y respetuosa
- * Tengo dudas
- * No lo he definido

Escribe tu primera frase:

Pregunta final (Regla de oro)

¿Estoy emocionalmente preparado/a para tener esta conversación?

* Sí

* No

Si la respuesta es “no”: ¿Qué necesito trabajar antes?