

Ficha de trabajo grupal: "Algunos requisitos y pasos de la negociación".

Actividad extraída del Material didáctico para el cortometraje "Hechos son Amores":
"Prevención de violencia interpersonal en la pareja y... mucho más", TALASA Ediciones S.L.).

- Definir el conflicto valorando si está dentro de lo que resulta negociable:
 - ¿Qué problema tenemos?
 - ¿Qué sentimos cada cual?
 - ¿Qué queremos conseguir cada cual? ¿Qué pedimos a la otra parte?
 - Búsqueda de alternativas de solución o salidas constructivas, todas las que se nos ocurran, sin descartar a modo de lluvia de ideas.
 - Valoración de "pros" y "contras" de cada alternativa. Ten en cuenta los límites de cada cual, lo que puede hacer cada persona.
 - Elegir, consensuar una de las soluciones o salidas que beneficie a ambos de forma equitativa o perjudique lo menos posible.
 - Elaboración de un plan para poner en práctica la decisión.
 - Evaluación de los resultados del plan con el fin de cambiar lo que sea necesario.
- y TODO ELLO SIN OLVIDAR QUE en unas relaciones de igualdad ...
- Hay que respetar a la otra persona, escuchar sus opiniones y aceptar sus decisiones.
 - Hay que ser autocríticos, humildes y sinceros. Generalmente creemos que somos más negociadores de lo que realmente somos.
 - No tratar de imponer una solución aprovechándonos de cualquier ventaja: tener más argumentos, capacidad o autoestima que la otra persona ...
 - Es importante establecer el tono adecuado. Es deseable no abordar los conflictos "en caliente".
 - Es necesario consensuar el momento para "sentarse" a hablar. No se puede obligar a negociar por sorpresa. Es necesario reflexionar previamente.
 - No nos olvidemos de comentar lo "positivo" de la otra persona, sus cualidades. Si queremos mantener una relación afectiva o amistosa con esa persona será "por algo".

Ficha de trabajo grupal: "Cómo comunicarnos mejor".

Actividad extraída del Material didáctico para el cortometraje "Hechos son Amores":
"Prevención de violencia interpersonal en la pareja y... mucho más", TALASA Ediciones S.L.).

- Prepárate para la comunicación. Algunas recomendaciones:
 - Desahógate en la intimidad, no contra la otra persona.
 - Relájate, aclara lo que sientes y piensa lo que quieres decir.
 - Puedes escribir notas o ensayarlo para que te sea más fácil.
 - Si puedes, comparte tus dudas y reflexiones con alguien de tu confianza que te ayude a ordenar las ideas y a pensar con objetividad.
- No impongas el momento: elegid el momento en que ambos estéis preparados para hablar.
- Comunícate con los siguientes pasos:
 - Manifiesta qué es lo que esperas de la conversación.
 - Di cómo te sientes. Ej.: "Estoy muy nerviosa ... "
 - Verifica tu realidad. Ej.: "¿Estás enfadada conmigo?"
 - Utiliza mensajes con "yo". Ej.: "Cuando me dices ... yo me siento ... "
 - No hagas juicios o acusaciones que puedan herir los sentimientos de la otra persona. Ej.: "Me haces sentir ... "
- Cuidado con los gestos, las malas caras y el tono de la voz.
- Escucha a la otra persona:
 - No interrumpas mientras habla.
 - Pídele que te aclare lo que no entiendas.
 - Asegúrate de que has oído correctamente.
 - Reflexiona, intenta comprender su punto de vista y tómate el tiempo que necesites para contestar.

Recuerda que no se trata de ganar o perder, sino de escucharnos, entendernos y llegar a un acuerdo. Esto no significa que tengas que aceptar algo que no quieres, o que dejes de expresar tu opinión.

Recuerda también que debes establecer los límites de lo intolerable en tu relación.