

## 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 \_\_\_\_\_ valorando si está dentro de lo que resulta \_\_\_\_\_:
    - ¿Qué \_\_\_\_\_ tenemos?
    - ¿Qué \_\_\_\_\_ cada cual?
    - ¿Qué \_\_\_\_\_ conseguir cada cual? ¿Qué \_\_\_\_\_ a la otra parte?
  - Búsqueda de \_\_\_\_\_ de solución o salidas \_\_\_\_\_, todas las que se nos ocurran, sin descartar a modo de lluvia de ideas.
  - Valoración de \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de cada alternativa. Ten en cuenta los límites de cada cual, lo que puede hacer cada persona.
  - \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ una de las soluciones o salidas que \_\_\_\_\_ a ambos de forma \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ lo menos posible.
  - Elaboración de un plan para poner en \_\_\_\_\_ la decisión.
  - Evaluación de los resultados del plan con el fin de \_\_\_\_\_ lo que sea necesario.
- y TODO ELLO SIN \_\_\_\_\_ QUE en unas relaciones de igualdad ...
- Hay que \_\_\_\_\_ a la otra persona, \_\_\_\_\_ sus opiniones y aceptar sus \_\_\_\_\_.
  - Hay que ser \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y sinceros. Generalmente creemos que somos más \_\_\_\_\_ de lo que realmente somos.
  - No tratar de \_\_\_\_\_ una solución aprovechándonos de cualquier \_\_\_\_\_: tener más argumentos, capacidad o \_\_\_\_\_ que la otra persona ...
  - Es importante establecer el \_\_\_\_\_ adecuado. Es deseable no abordar los conflictos "en caliente".
  - Es necesario consensuar el momento para \_\_\_\_\_ a hablar. No se puede \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ por sorpresa. Es necesario \_\_\_\_\_ previamente.
  - No nos olvidemos de comentar lo \_\_\_\_\_ de la otra persona, sus \_\_\_\_\_. Si queremos mantener una relación \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_. Algunas recomendaciones:
  - \_\_\_\_\_ en la intimidad, no contra la otra \_\_\_\_\_.
  - Relájate, \_\_\_\_\_ lo que sientes y \_\_\_\_\_ lo que quieres decir.
  - Puedes escribir notas o ensayarlo para que te sea más \_\_\_\_\_.
  - Si puedes, \_\_\_\_\_ tus dudas y reflexiones con alguien de tu \_\_\_\_\_ que te ayude a ordenar las \_\_\_\_\_ y a pensar con objetividad.
- No \_\_\_\_\_ el momento: elegid el momento en que ambos estéis preparados para hablar.
- Comunícate con los siguientes pasos:
  - Manifiesta qué es lo que \_\_\_\_\_ de la conversación.
  - Di cómo te \_\_\_\_\_. Ej.: "Estoy muy nerviosa ... "
  - Verifica tu \_\_\_\_\_. Ej.: "¿Estás enfadada conmigo?"
  - Utiliza \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_. Ej.: "Cuando me dices ... yo me siento ... "
  - No hagas \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ que puedan herir los \_\_\_\_\_ de la otra persona. Ej.: "Me haces sentir ... "
- Cuidado con los \_\_\_\_\_, las malas caras y el \_\_\_\_\_ de la voz.
- Escucha a la otra persona:
  - No \_\_\_\_\_ mientras habla.
  - Pídele que te \_\_\_\_\_ lo que no entiendas.
  - Asegúrate de que has \_\_\_\_\_ correctamente.
  - Reflexiona, intenta \_\_\_\_\_ su punto de vista y tómate el \_\_\_\_\_ que necesitas para \_\_\_\_\_.

Recuerda que no se trata de \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_, sino de escucharnos, entendernos y llegar a un \_\_\_\_\_. Esto no \_\_\_\_\_ que tengas que \_\_\_\_\_ algo que no \_\_\_\_\_, o que dejes de \_\_\_\_\_ tu \_\_\_\_\_.

Recuerda también que debes establecer los \_\_\_\_\_ de lo intolerable en tu \_\_\_\_\_.