

## **El Arte de negociar en pareja**

### **Por Cristina Jáuregui**

La negociación es básicamente una estrategia, un plan de acción que tiene algo de arte y algo de ciencia, algo de habilidad y algo de análisis, algo de inspiración y algo de razonamiento.

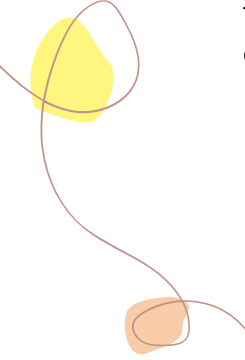
Para poder negociar se necesitan ciertas condiciones:

1. Que existan 2 partes dispuestas a hacerlo.
2. Tener un objetivo claro.
3. Entender que en el proceso siempre habrá un "estira y afloje".
4. Tener la intención de realmente llegar a un acuerdo.
5. Siempre buscar ganar-ganar.

Ser buen negociador, inclusive saber negociar es algo que se aprende, no se nace con ello y para esto necesitamos haber pasado por un periodo de ensayo y error, donde vamos a estar intentando negociar con nuestra pareja, pero posiblemente no lo logremos de la mejor manera y una de las partes tenga que ceder lo cual no es aconsejable.

Tener temas difíciles que enfrentar en pareja es el lo más común, a todas las parejas les pas. todas sin excepción enfrentan retos, tomas de decisiones, malos entendidos, desacuerdos y temas que hay que llevar a la mesa de los acuerdos, a el espacio de discusión y saber negociar en pareja, se puede convertir en una gran herramienta de acercamiento y consolidación de la pareja.

¿Qué hacer para lograr una buena negociación?

1. Saber claramente qué es lo que quieres y buscar la mejor manera de expresarlo, para que tu pareja pueda entender tu postura y tu puedas entender la postura de tu pareja. Muchas veces ni nosotros mismos sabemos que es lo que queremos, estamos confundidos, así que tomate tu tiempo para aclarar tus ideas. Te recomiendo que escribas en un papel lo que quieres decir y que también apuntes lo que tu pareja te está compartiendo.
- 

2. Define tu objetivo, lo que buscas solucionar u obtener y no te pierdas en la discusión negativa que puede dañar la relación de pareja, cuidar la relación de pareja debe de ser la prioridad. ¿de qué sirve tener la razón si te quedas sin relación de pareja?

3. Habla claro y no ocultes tus sentimientos. Muchas veces nos da miedo poner nuestros pensamientos sobre la mesa por temor a que no nos entiendan, pero recuerda que no es lo mismo que no te entiendan a que no estén de acuerdo. Tu pareja puede entender perfecto la situación pero puede no estar de acuerdo, es muy importante poder vivir con un desacuerdo y seguir amando y queriendo estar con nuestras parejas.

4. Considera ¿En qué cosa o situación podrías ceder? En las relaciones de pareja tenemos que aprender que lo que doy recibo, si en ocasiones yo cedo, seguramente en otras mi pareja cederá, se le llama a esto la ley de la reciprocidad

5. Es muy importante que el resultado deje satisfechos a las dos partes. Si los dos consideran haber ganado y se sienten satisfechos, entonces lo lograron.

6. Nunca olvides que son un equipo.

Tres errores que no debes de cometer.

1. No se descalifiquen, el respeto aun en medio de una fuerte discusión es primordial.

2. No se desvíen del tema y metan cosas del pasado, eso solo empeora las cosas.

3. Mantengan una conversación, los monólogos no llevan a ningún lado.

En ocasiones también es importante pedir ayuda profesional para llegar a un acuerdo. Lo más importante es no perder el amor.

Esto es para ti, que siempre me lees.

Gracias.