

# Los 5 pasos para negociar en la pareja

Es necesario negociar en la pareja cuando no os ponéis de acuerdo sobre un asunto, cuando uno de los dos tiene necesidades o visiones diferentes sobre la relación. Es importante aprender a negociar para evitar brechas y rencores que debiliten la relación.

## Paso 1. Discutir

Explorad el conflicto exponiendo los hechos objetivos sobre la situación y sobre lo que quiere cada uno. Por turnos, expresad vuestro punto de vista sobre la situación.

Recordad el ejercicio del intercambio, aquí hay que aplicarlo. En tu turno, tienes que describir la situación, tus sentimientos, tus necesidades, y cómo querrías que se solucionara la negociación. En el turno de tu pareja, tienes que escuchar y validar.

## Paso 2. Explorar

En este paso, para poneros de acuerdo, tenéis que explorar las soluciones comunes en las que podríais estar de acuerdo.

Tenéis que encontrar los valores y las necesidades que tenéis en común. Sin prisa, el próximo módulo está dedicado íntegramente a esto.

## Paso 3: Identificación

En este paso, cada uno de los dos tiene que hacer una lista de posibles soluciones a la negociación:

Cuál sería tu solución ideal:

Que sería sería aceptable (podrías vivir con estas soluciones. Busca todas las alternativas posibles):

Cuál sería inaceptable:

Tenéis que buscar todas las alternativas **aceptables** posibles, porque es ahí donde os vais a poner de acuerdo.

## Paso 4: Proponer soluciones

Con la información obtenida de los pasos 2 y 3, empezad a proponer posibles soluciones. No importa si son muy descabelladas, lo importante es hacer un *brainstorming*, no os atasquéis, si vais que empezáis a discutir sobre una alternativa, dejadla y pasad a otra.

Recordad mantener una actitud colaborativa, de aceptación y curiosidad, no manipuléis, juzguéis ni atacéis.

Seguid proponiendo y contrastando soluciones hasta que lleguéis a una que entraría en la categoría "aceptable" de ambos.

## Paso 5. Resolución

Aseguraos de que la solución a la que habéis llegado está clara para ambos, que ambos estáis de acuerdo, y que no quedan rencores.

Ninguno de los dos debería comprometer sus necesidades ni sus valores, ni hacer algo que no quiere hacer (algo de la categoría inaceptable).