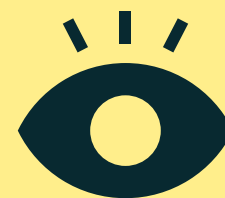


¿Qué puedo hacer cuando vivo un conflicto?

La comunicación noviolenta es otra de las líneas de la provención, es un enfoque que nos lleva a la conexión con nosotras mismas y con las demás personas, especialmente en situaciones de conflicto, para ello nos invita a realizar este proceso en 4 pasos de ida y vuelta*.

* Cuando se dice ida y vuelta se refiere a hacerlo conmigo en el centro y luego con la o las personas con las que tengo el conflicto.



→ Lo vamos a ver con un ejemplo cotidiano:

Llego a casa y está todo descolocado.



2. Sentimientos

¿Cómo me siento ante esta situación?

Puedo ayudarme de un listado de sentimientos:

Sentimientos cuando mis necesidades están cubiertas:

Amor, calma, cariño, confianza, descanso, esperanza, entusiasmo, euforia, felicidad, gratitud, paz, tranquilidad.

Sentimientos cuando mis necesidades no están cubiertas:

Aburrimiento, anhelo, asco, cansancio, confusión, enfado, inseguridad, inquietud, irritación, tensión, tristeza, miedo.

Ej: "Me sentí cansada, enfadada e irritada".



No confundir con falsos sentimientos, que son sentimientos que esconden un juicio.

Abandonada, acosada, amenazada, atacada, censurada, despreciada, estafada, humillada, ignorada, infravalorada, insultada, juzgada, presionada, rechazada, ridiculizada, traicionada, utilizada.

3. Necesidades

¿Qué necesito profundamente?

Puedo ayudarme de un listado de necesidades:

Aceptación, Agradecimiento, Alegría, Armonía, Calma, Cariño, Cuidado, Contribución, Creatividad, Duelo, Empatía, Juego, Honestidad, Pertenencia, Reconocimiento, Seguridad, Ser vista.

Ej: Tengo una necesidad de contribución y cariño.



No confundir con estrategias, la forma concreta que elegimos (a veces sin darnos cuenta), para intentar satisfacer una necesidad. Está asociada a una persona, lugar, cosa o momento específico.

Ej: Tengo la necesidad de que las personas de la casa coloquen.

1. Observación

¿Puedo describir la situación de forma objetiva?

Ej: "Al entrar, vi mochilas, ropa y objetos sobre el sofá y la mesa, y varios platos en la encimera".



No confundir con Interpretación, pensamientos o juicios:

Ej: "Llego a casa y está todo hecho un desastre" o "nadie recoge nada" "está todo hecho una mierda".

4. Acción

Puedes elegir una estrategia que:

1. Dependá solo de ti: una acción que puedes hacer por ti misma para cuidar tu necesidad, sin requerir la participación de otra persona.

Ej: Necesito cariño → Me hago caricias en la cara yo misma.

2. Involucre a otras personas: una acción que requiere colaboración o presencia de alguien más. Aquí puedes hacer una **petición** concreta, clara y negociable.

Ej: Necesito cariño → Pido un abrazo.



No confundir petición con exigencia: Una petición real acepta un "no" sin enfado, culpa ni presión. Abre espacio para hablar y buscar juntas alternativas. Entiende que un "sí" hoy no tiene que ser para siempre.