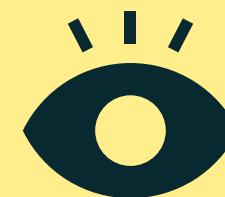


# ¿Qué puedo hacer cuando vivo un conflicto?

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. Dependa 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.