

ESCUELAFELIZ

SER FELICES, HACER FELICES, VIVIR FELICES.

Curso: Conflictos.

Un mundo convulso, lleno de “CONFLICTOS”.

Casi nadie escapa a las noticias, a los medios de comunicación, a la actualidad del mundo.

¿Podríamos decir que vivimos en un mundo convulso?

Yo digo que sí, que vivimos en un mundo convulso.

Esta afirmación me cuesta poco decirla, el mundo es algo... impersonal, diría yo.

Cuando miro un poco más despacio, veo que son personas las que están en conflicto, las que están en guerra, las que matan y las que mueren.

Esto... .. ya me cuesta un poco más... .. son personas como yo.

En seguida y sin apenas darme cuenta, me encuentro clasificando: buenas o malas, tienen razón o no tienen razón.

¡¡¡QUE FUERTE!!!

Me siento, cierro los ojos, me relajo un momento.

¿En mi entorno? País, región, etc... también hay conflictos, personas enfrentadas a personas.

No es una guerra como la de otros sitios, con armas, bombas y misiles, pero... .. también ha habido conflicto armado, y no hace tantos años, yo lo he conocido.

Sigo mirando... en mi país, región, etc... *¡¡¡MIERDA!!!* También hay personas que matan a personas.

Y también... .. sin apenas darme cuenta, me encuentro clasificando: buenas o malas, tienen razón o no tienen razón.

Y... .. ¿en mi entorno más cercano? Trabajo, amistades, familia, *¡¡¡guauuu!!!* También reconozco conflictos entre personas.

En mi entorno más cercano, tal vez por la cercanía o por lo que me toca, solo... .. unas tienen razón y otras no, o... .. unas tienen más razón que otras.

¡¡¡QUE FUERTE!!!

Al final, parece que donde se juntan varias personas siempre hay conflictos, o por lo menos, en muchas ocasiones.

Conclusión: el conflicto es inevitable entre las personas.

Fin, End, Amaiera, Finis, Aleta.

&

¿Ya está? ¿Nada más?

¿Cómo que nada más?

Si, ¿y tú?

¿y yoooo?

Claro Salva, ¿y tú?

¡¡¡Buenoooo!!!

¿No has tenido conflictos en la vida? ¿No los tienes ahora?

&

Me siento, cierro los ojos, me relajo un momento.

Reconozco que he tenido conflictos en la vida, reconozco que tengo conflictos.

Tengo conflictos con personas que me rodean, y tengo conflicto conmigo.

Parece pues... que... ***el conflicto es inevitable.***

No sé cómo arreglar los conflictos del mundo.

No sé cómo arreglar los conflictos de mi país, región etc...

No sé cómo arreglar los conflictos de las personas que me rodean.

Y... .. a veces... .. ni sé cómo arreglar los conflictos que tengo conmigo mismo.

&

En mi vida, los conflictos EXISTEN.

En mi vida los conflictos me hacen SENTIR.

En mi vida los conflictos me AFECTAN.

&

El Sufí Bajazid dice acerca de sí mismo:

De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: “Señor dame fuerzas para cambiar el mundo.”

A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transforme mi oración y comencé a decir: “Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo, aunque sólo sea a mi familia y a mis amigos. Con eso me doy por satisfecho.”

Ahora que soy un viejo y tengo los días contados he empezado a comprender lo estúpido que yo he sido. Mi única oración es la siguiente: “Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo.” Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.

[Anthony de Mello “El canto del pájaro”](#)

Entiendo este cuentico como el intento de resolver los conflictos, del mundo, de los que me rodean y de los míos propios.

&

¿Qué puedo hacer?

No puedo y no deseo huir de los conflictos, por eso me pregunto:

¿Qué puedo hacer o cambiar, sin hacerlo desde la imposición, el autoritarismo o la dictadura hacia las demás personas?

Empezaré por **CONOCER** y **RECONOCER** los conflictos.

&

Conflictos.

➤ Reconocimiento de conflictos.

Conflictos que reconozco en mi entorno, entre otras personas.

1. Los escribo...
2. ...
3. ...
4. ...

Conflictos que reconozco en mí. Yo, con otras personas y conmigo mismo.

1. ...
2. ...

➤ **¿Cómo me enfrento a los conflictos?**

A los conflictos en mi entorno. Yo, con otras personas.

1. ...
2. ...

A mis conflictos personales. Yo, conmigo.

1. ...
2. ...

➤ **¿Desde dónde me enfrento a los conflictos?**

Con qué ideas

1. ...
2. ...

Con qué valores

1. ...
2. ...

Con qué patrón de comportamiento.

1. ...
2. ...

Objetivos de este ejercicio:

- Hacernos conscientes de los conflictos que nos rodean y vivimos.
- Descubrirnos en nuestras respuestas ante los conflictos.
- Las respuestas son personales, ninguna es mejor o peor, buena o mala, tan solo es mi realidad.
- No juzgamos, ni hacemos valoraciones.

&

Quedan en el aire preguntas:

¿Por qué surgen los conflictos? ¿De dónde surgen los conflictos?

Me siento, cierro los ojos, me relajo un momento.

Cuando algo o alguien, pone en peligro, o siento que algo que necesito, o que creo necesitar, puede desaparecer o me lo pueden quitar, entro en conflicto.

Cuando algo o alguien, pone en peligro, o siento en peligro mi integridad, entro en conflicto.

Cuando algo o alguien, pone en peligro, o siento en peligro mí espacio, entro en conflicto.

¡¡¡Ostras!!!

Todo lo hago, para darme, asegurarme, garantizarme, protegerme... ... a mí y a los míos, de aquello o aquellas cosas que necesitamos o creemos necesitar.

¡¡¡¡¡ NECESIDADES, tengo - NECESIDADES - !!!!!

Necesidades.

Toda mi vida tratando de cubrir necesidades.

Necesidades afectivas, sentirme querido y querer, sentirme amado y amar.

Alimentarme, vestirme, tener un lugar donde vivir. Alimentar, vestir, educar a hijos e hijas.

Sentirme reconocido, valorado, respetado.

Toda mi vida tratando de cubrir necesidades.

Y cuando... ... tratando de cubrir alguna de estas u otras necesidades, he sentido, que algo o alguien, interfería, dificultaba, o... ... directamente se oponía a lo que hacía, ¿cómo respondía?

Me siento, cierro los ojos, me relajo un momento.

¡¡¡GUAUUUUU!!!

A lo largo de mi vida y en diferentes momentos y circunstancias, he respondido de diferentes maneras.

- En algunas ocasiones he tratado de convencer, en otras de vencer.
- En algunas circunstancias he utilizado la no-violencia, en otras he sido violento.
- He sido sincero, he ido de frente, también he sido manipulador y actuado por detrás.

Me pregunto... ¿de dónde surgen los conflictos?, ¿por qué surgen los conflictos?

Siempre he necesitado cubrir necesidades, sigo necesitando cubrir necesidades, y... ... seguiré necesitando cubrir necesidades.

¿De dónde surgen los conflictos?

De mi necesidad de cubrir necesidades.

¿Por qué surgen los conflictos?

Porque me defiendo o ataco aquello que creo pone en peligro mi seguridad, mi autonomía o mis relaciones, en todos sus aspectos.

&

¿Qué he hecho yo para tener necesidades?

!!! NACER !!!

¿Sentía mis necesidades?

SI.

Si buscaba cubrirlas, era porque las sentía tener.

¿Era consciente de mis necesidades?

NO.

No era consciente de mis necesidades.

Mis respuestas a lo que la vida me ha ido presentando, han sido inconscientes, en algunos momentos, han llegado a ser compulsivas, buscando cubrir necesidades que no sabía que tenía.

¿Puedo ser dueño de mis respuestas, a lo que la vida me vaya presentando?

SI.

¿Puedo ser dueño de mis respuestas, para satisfacer las necesidades que tengo, sin hacerlo de forma compulsiva?

SI.

Sí, pero... ... necesito conocer y hacerme consciente de mis necesidades.

Sí, pero... ... creo... ... creo que voy a tener que conocer mi "REALIDAD".

Sí, pero... ... intuía que va a ser un camino largo... ... y... ... puede que necesite ayuda.

Quiero y Deseo Conocer mis Necesidades.

Quiero y Deseo Conocer mi Realidad.

Quiero y Deseo... ... ¡¡¡Despertar!!!

&

Os invito a contrastar lo que a continuación describo, con vuestras propias sensaciones y experiencias.

Necesidades BASICAS de toda persona.

Tres necesidades básicas, que, al nacer, traemos junto a la barra de pan:

(Dicho: "Cada niño nace con su pan debajo del brazo").

❖ **La necesidad de autonomía:**

Tener una clara sensación del yo. Autoafirmarse. Imponerse.

Defenderse contra ataques al "territorio propio".

Sentir impulsos vitales de movimiento y vivirlos.

Responder espontáneamente, con reacciones instintivas "desde la tripa" a las situaciones exteriores.

Esta necesidad parece preguntar:

"¿Quién soy yo - quién eres tú?"

¿Cuál es el espacio que me corresponde a *mí*, cuál te corresponde a ti?"

❖ **La necesidad de relación:**

Sentirse querido y querer. Cuidar la amistad, la asistencia, la preocupación por los demás.

Son importantes la comprensión mutua y un "buen contacto".

Se recalca la importancia de pertenecer a una familia, a un grupo.

Esta necesidad del "corazón" parece preguntar:

"¿Con quién tengo qué relación - cómo es nuestra comunicación?"

❖ **La necesidad de orientación y seguridad:**

Sentirse seguro en el lugar en el que se está. Conocer bien el sitio. Tener perspectiva de las cosas.

Son importantes la claridad y la confianza.

Sentidos despiertos, para "husmear el viento".

Esta necesidad parece preguntar:

"¿Dónde estoy realmente? ¿Este es un lugar seguro para mí?"

También traemos de serie, para ayudarnos a cubrir las tres necesidades básicas, **tres energías básicas**:

✓ **La energía del estómago.**

Abarca todos aquellos impulsos vitales e "instintivos" que nos ayudan a afirmar nuestro "territorio", como la ira. La sexualidad también pertenece a este ámbito.

✓ **La energía del corazón.**

Son todas aquellas cualidades emocionales que contribuyen a relacionarnos con otras personas y con las que nos sentimos unidos a los demás, es decir, el "amor" en su sentido más amplio.

✓ **La energía de la cabeza.**

Engloba las funciones de percepción y pensamiento que necesitamos para orientarnos y sentirnos seguros.

Cuando una persona, percibe que alguna de sus necesidades básicas peligran, "puede" reaccionar creándose un problema básico existencial.

➤ **El "titular" de la necesidad de autonomía.**

Aquí mi autonomía no está garantizada ni dada por supuesto

Crea un problema básico existencial que está relacionado con el poder, el control y la ira (autoafirmación) tratando de autoafirmarse.

➤ **El "titular" de la necesidad de relación y amor,**

Aquí no me encuentro querido y bien atendido emocionalmente

Crea un problema básico existencial que tiene que ver con la autoestima, el miedo al rechazo y a la desaprobación, al dolor y a la tristeza.

➤ **El "titular" de la necesidad de seguridad y orientación**

De alguna manera aquí no estoy seguro

Crea un problema básico existencial que tiene que ver con el miedo, la inseguridad y la desconfianza (seguridad en sí mismo).

&

Necesidades humanas:

LISTADO DE NECESIDADES HUMANAS

ABRIGO
AGUA, AIRE, LUZ
ALIMENTACIÓN
ALOJAMIENTO
DESCANSO
ESPACIO
HIGIENE
MOVIMIENTO
SEXUALIDAD
SILENCIO
SOLEDAD
TRANQUILIDAD



APOYO
ARMONÍA
CONFIANZA
COMODIDAD
CUIDADO
EFICACIA
ORDEN
PAZ
PROTECCIÓN
SEGURIDAD

AFECTO
AMOR
CERCANÍA
COLABORACIÓN
COMUNICACIÓN
COMUNIDAD
CONCERTACIÓN
CONEXIÓN
CONSIDERACIÓN
CONTACTO FÍSICO
CONTRIBUCIÓN
COOPERACIÓN
DELICADEZA
EMPATÍA
EXPRESIÓN
INTERDEPENDENCIA
INTIMIDAD
SINCERIDAD
SOLIDARIDAD



COHERENCIA
AUTOCONOCIMIENTO
AUTOESTIMA
AUTENTICIDAD
IDENTIDAD
INTEGRIDAD
HONESTIDAD
PERTENENCIA
RECIPROCIDAD
RESPECTO



AUTONOMÍA
EMANCIPACIÓN
ESPONTANEIDAD
INDEPENDENCIA
ELECCIÓN



ACEPTACIÓN
AGRADECIMIENTO
CELEBRACIÓN
COMPARTIR EMOCIONES
DUELO
RECONOCIMIENTO
RITUAL
VALORACIÓN



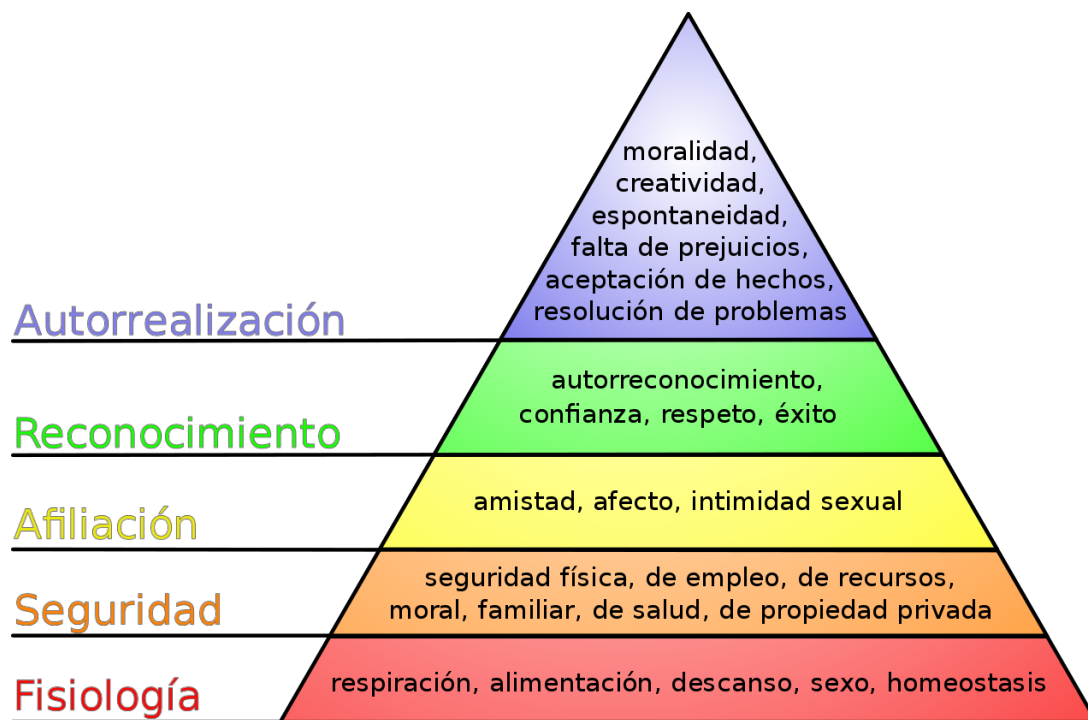
ALEGRÍA
DIVERSIÓN
ENTRETENIMIENTO
ESPARCIMIENTO
JUEGO
RELAJARSE
RISA, HUMOR



CLARIDAD
COMPRENSIÓN
ESPERANZA
INSPIRACIÓN
OBJETIVO
ORIENTACIÓN
SENTIDO
TRANSCENDENCIA



APRENDIZAJE
BELLEZA
CREATIVIDAD
CRECIMIENTO
DESARROLLO
EXPRESIÓN
LIBERTAD
REALIZACIÓN



Pirámide de Maslow

Mis necesidades, mis energías, mis problemas básicos existenciales, NO son espacios estancos, no son espacios independientes, todo está en la globalidad de mi persona.

Cuando mis necesidades están satisfechas me siento...



ANIMADA APASIONADA ENTUSIASMADA ESTIMULADA EUFÓRICA EXCITADA FASCINADA
ILUSIONADA IMPRESIONADA SORPRENDIDA



ATENTA ATRAÍDA COMPROMETIDA CURIOSA DECIDIDA DISPUESTA EXPECTANTE INSPIRADA
INTERESADA INTRIGADA INVOLUCRADA MOTIVADA



ABIERTA AMISTOSA AMOROSA CARIÑOSA CERCANA COMPASIVA COMPRENSIVA EFUSIVA GENEROSA
RECEPTIVA SOCIABLE TIERNA



AFORTUNADA AGRADECIDA ALEGRE COMPLACIDA CONMOVIDA CONTENTA ENCANTADA
EMOCIONADA FELIZ REALIZADA SATISFECHA



ALIVIADA CALMADA CENTRADA CÓMODA DESCANSADA DESPEJADA EN ARMONÍA EN PAZ FRESCA
LIBERADA LÚCIDA RENOVADA SERENA TRANQUILA



CAPAZ CONFIADA ESPERANZADA FUERTE OPTIMISTA ORGULLOSA SEGURA

Cuando mis necesidades no están satisfechas me siento...



AGITADA AGOBIADA ANSIOSA DESBORDADA ESTRESADA IMPACIENTE INCÓMODA INDEFENSA
INQUIETA NERVIOSA PREOCUPADA SATURADA SOBRECARGADA TENSA



ACONGOJADA ALARMADA ANGUSTIADA ASUSTADA ATERRORIZADA AVERGONZADA BLOQUEADA
COHIBIDA DESESPERADA ESPANTADA FRÁGIL IMPOTENTE INSEGURA SENSIBLE TEMEROSA TÍMIDA
VULNERABLE



CONFUSA DESCONCERTADA DESCONFIADA DESORIENTADA DIVIDIDA DUBITATIVA ESCÉPTICA
INDECISA PENSATIVA PERDIDA PERPLEJA VACILANTE



ACOMPLEJADA ASQUEADA ARREPENTIDA CELOSA CONTRARIADA CRISPADA DISGUSTADA ENVIDIOSA
ENFADADA FRUSTRADA FURIOSA HARTA INDIGNADA IRRITADA MALHUMORADA MOLESTA RABIOSA
REPUGNADA RESENTIDA VIOLENTA



ABURRIDA AFECTADA AMARGADA APÁTICA APENADA CONMOCIONADA CONSTERNADA
DECEPCIONADA DEPRIMIDA DESANIMADA DESGRACIADA DESILUSIONADA DISTANTE DOLIDA
HERIDA INDIFERENTE INFELIZ MELANCÓLICA NOSTÁLGICA PESIMISTA SOLA TRISTE



ABATIDA AGOTADA APAGADA CANSADA DÉBIL DECAÍDA DESCONECTADA EXHAUSTA FATIGADA
HECHA POLVO PEREZOSA QUEMADA REVENTADA

FALSOS SENTIMIENTOS:

Alguien me lo hace, o alguien me... ..

ABANDONADA, ACOSADA, AMENAZADA, ATACADA, ATRAPADA, CENSURADA, COACCIONADA, CULPABLE, DESACREDITADA, DESPRECIADA, ENGAÑADA, ESTAFADA, EXCLUIDA, EXPLOTADA, HUMILLADA, IGNORADA, INFRAVALORADA, INSULTADA, INTIMIDADA, JUZGADA, OLVIDADA, PRESIONADA, PROTEGIDA, RECHAZADA, RIDICULIZADA, TIRADA, TRAICIONADA, ULTRAJADA, UTILIZADA.



*Conozco y reconozco en mí, **necesidades**.*

Conozco y reconozco en mí, cómo me siento, cuando están cubiertas y cuando no están cubiertas mis necesidades.

Y... .. ahora... ..

¿puedo descubrir cómo me he comportado a lo largo de mi vida?

¿cómo he reaccionado?

¿cómo es mi patrón de carácter?

Porque si no lo hago... ..

¿acaso no seguiré reaccionando igual?

¿acaso no seguiré comportándome, respondiendo y enfrentándome a los conflictos como siempre lo he hecho?

En mi vida, los conflictos EXISTEN.

En mi vida los conflictos me hacen SENTIR.

En mi vida los conflictos me AFECTAN.

El cómo he respondido en mi vida, no lo puedo cambiar.

El cómo responder a partir de ahora... .. puede ser diferente.

Para que sea diferente puede que tenga que:

- **Conocerme**, esto es, saber quién soy y como soy en mis cualidades y limitaciones y en mis fondos existenciales.
- **Reconocerme**, esto es, no defenderme ni ocultarme de mí mismo, sino poderme decir con serena lucidez: "Ese soy yo".
- **Aceptarme**, es decir, quererme como soy incluidas mis limitaciones.

&

Juegos de relación

TU y YO estamos jugando

TU juegas con tus reglas,

YO juego con las mías.

TU no conoces tus reglas,

YO no conozco las mías.

Pero las reglas determinan a qué jugar.

Sí ya no te gusta este juego ni me gusta a mí

... entonces, quizás deberíamos de interrumpirlo un momento,

sentarnos juntos y observar nuestras reglas.

TU puedes decirme mucho sobre mis reglas.

YO puedo decirte mucho sobre las tuyas.

Y NOSOTROS dos podemos decidir emprender el juego de otra manera,

si conocemos mejor nuestro sistema de reglas.

&

Fuentes:

[El Eneagrama de nuestras Relaciones – María Anne Gallen/Hans Neidhardt](#)

[Breve guía para la Comunicación No-Violenta – Luis M. García](#)

[Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida – Marshall B. Rosenberg](#)

[La Psicología Transpersonal – Abraham Maslow](#)

Salva Escuelafeliz.

P.D. Esto sería el comienzo, ¿de qué?

De caminar por sendas, que no sabemos a dónde nos pueden llevar.

Salvador Domench Casado.

Presidente de Asociación Escuelafeliz – G71315386

“GRACIAS”