

Claves a tener en cuenta en contextos activistas

Reconocer que traemos nuestras historias, duelos, rabias y dolores al activismo.

No somos máquinas, somos seres humanos.



La horizontalidad necesita cuidado, no solo estructura.

Cuidar la salud mental es tan importante como salir a marchar.



Tener acuerdos claros y revisarlos ayuda a prevenir conflictos.



¿Y si el conflicto no se resuelve?

A veces, hay que **tomar distancia** con cuidado.

Puede ayudar una **tercera persona** que medie.

No todo vínculo puede o debe sostenerse, pero si elegimos construir espacios seguros de mutuo cuidado, podemos darles un cierre respetando nuestros límites y los del resto.

Nos cuidamos no porque no haya conflictos, sino porque elegimos construir comunidad a pesar de ellos

¿Qué puedes hacer hoy?

- Escuchar **sin interrumpir**.
- **Reconocer** tus emociones y límites.
- Aprender **qué te regula** cuando se desbordan tus emociones. Escucha a tu cuerpo.
- Hablar con quien tienes un asunto pendiente para **evitar que escale** a nivel conflicto.



Búscanos en redes como:
[@masigualdadpe](#)



Más  **Igualdad**

[masigualdad.pe](https://www.masigualdad.pe) 

CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN MI ORGANIZACIÓN

Claves para afrontar conflictos sin romper la comunidad*



Más  **Igualdad**

Con el apoyo de:

CUSO
Internacional

En colaboración con  **Canadá**

*Este material se enfoca en conflictos interpersonales en espacios de activismo, no en situaciones de abuso o discriminación.

¿Qué es un conflicto?

Un conflicto es una **diferencia que genera tensión entre personas**, grupos o ideas. Puede ser por:

- Expectativas no expresadas.
- Diferencias políticas o personales.
- Heridas no sanadas.
- Formas distintas de accionar o comunicar.

Los conflictos son inevitables en cualquier espacio colectivo. En las luchas, donde confluyen múltiples identidades, dolores y resistencias, pueden emerger con fuerza.

Abordar los conflictos **desde el mutuo cuidado es un acto político y amoroso.**

¿Qué entendemos por resolución?

Resolver no siempre es “ponerse de acuerdo” o “quedar bien”.

Es reconocer el conflicto, expresarlo con respeto y **buscar salidas** que cuiden los vínculos, sin invisibilizar lo que dolió o afectó.

No todo conflicto es violencia. Y no toda violencia se resuelve con diálogo.

¿Cómo abordar un conflicto?



• Reconoce el conflicto

Nómbralo y describe sin exagerar ni minimizar.

• Regula tus emociones

Respira. Si sientes que tus emociones se desbordan, espera antes de hablar.

• Busca un buen momento y lugar

Hablen en un espacio seguro y sin apuros.

• Habla en primera persona

Usa frases como “yo siento...”, “yo necesito...”.

• Escucha con atención

No interrumpas. Repite lo que entendiste. Pregunta si es necesario.

• Busquen soluciones juntas

No se trata de ganar, sino de cuidar el vínculo.

• Cierre consciente

¿Hay algo pendiente? ¿Hace falta disculparse o reparar?

Comunicación que cuida

• Observa sin juicio

Ej: “Cuando llegas tarde...”

• Expresa cómo te sientes

Ej: “...me frustró porque valoro este espacio.”

• Pide o propón algo concreto

Ej: “¿Podemos revisar la hora de reunión?”

Pautas claves de la comunicación

- Usa un tono respetuoso, incluso si hay alguna emoción intensa.
- Escucha sin pensar en lo que vas a responder después.
- Habla desde tu experiencia, **no con generalizaciones.**
- Propón soluciones, no solo señales el problema.
- Elige bien el momento: **no todo se habla en caliente.**
- Evita suposiciones: pregúntale a la otra persona las razones por las que actuó de cierta forma.
- Reconoce si te equivocaste y ten la apertura de **pedir perdón.**

Recuerda el objetivo común: accionamos para lograr cambios, no para pelearnos entre nosotros.

