

Consejos para el Remitente

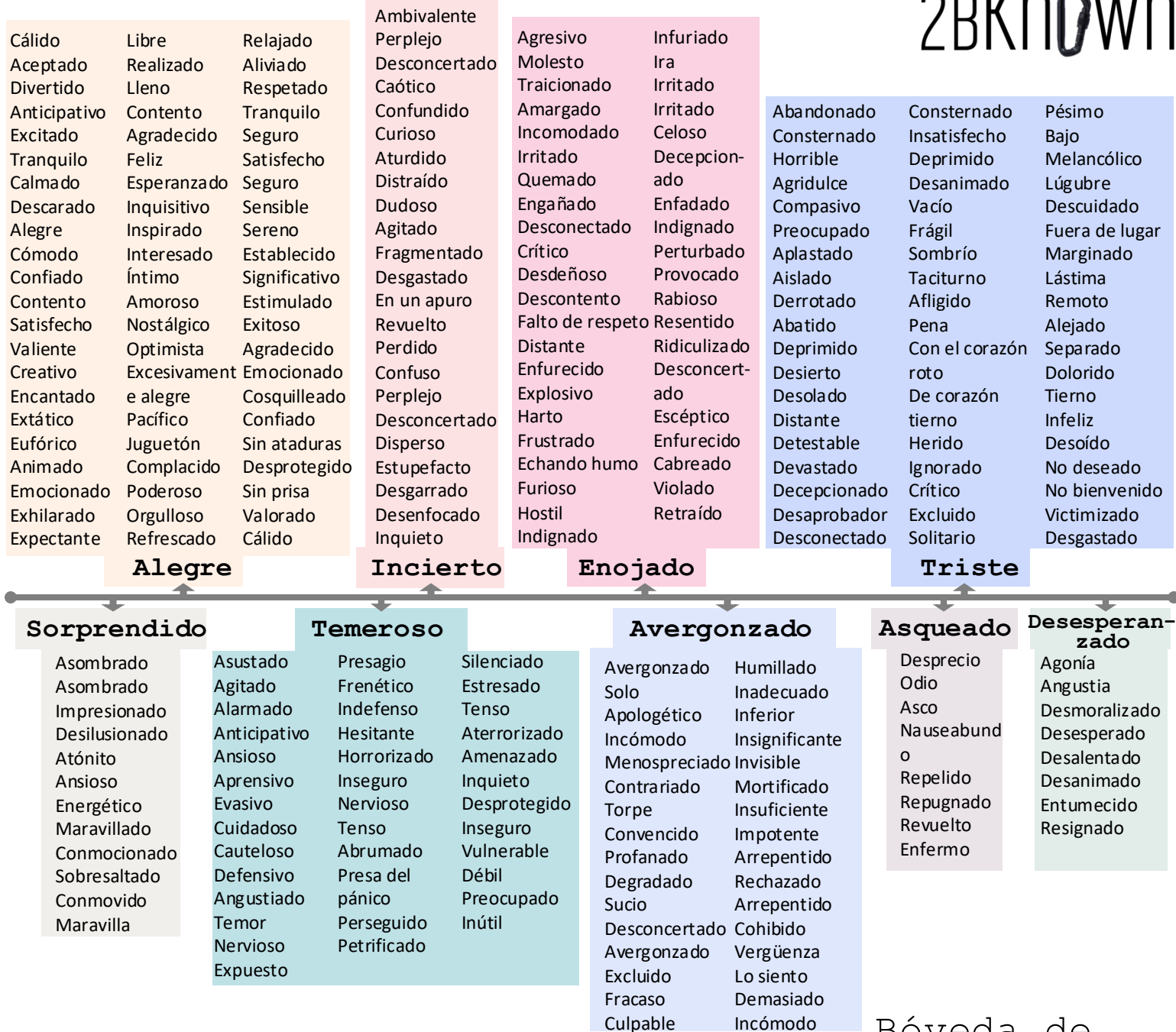
2BKnown

Conectar con lo que siento

1. Por ahora, dejaré de lado lo que pienso y me concentraré en cómo me siento
2. **Los sentimientos simplemente son.** No está mal, no es inmoral ni defectuoso *sentirlos o reconocerlos.*
3. Saca palabras de la **Bóveda de Sentimientos** y dílas en voz alta. Elige tantas como quieras.
4. Puedo tener **sentimientos encontrados.** *Me siento triste, pero también agradecido.*
5. Sé **curioso acerca de mis sentimientos.** Sé amable, no condenatorio.
6. Fíjate si un sentimiento se **intensifica cuando lo nombro.**

Compartir cómo me siento

1. Sé **considerado** con la **situación**, y con el **tiempo y la capacidad** del oyente.
2. Compartiré según mi nivel de comodidad y vulnerabilidad.
3. **Usa el estímulo de Abrir la Bóveda** para nombrar uno o más sentimientos y el evento asociado—solo el **titular**—centrándote en los sentimientos, no en los detalles o la historia previa
4. **Permite espacio** para que el oyente asimile y haga preguntas suaves.
5. **Haz una pausa y sé curioso** si el oyente deja de escuchar (observa el lenguaje corporal).
6. **Responde amablemente** si no escuchan bien.



Abrir la Bóveda

[Justo ahora, La semana pasada, en 6º grado] , [el evento que condujo a la emoción]
[sentimiento #1] [sentimiento #2] [sentimiento #3, etc.]
ocurrió, Me sentí _____, y _____.

Bóveda de Sentimiento