

Consejos para el Remitente

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.

2BKnown



Abrir la Bóveda

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

v4.1 ©2024 Jane & Rob Hyde theWAITcard.org Licensed CC BY-NC-ND 4.0 General educational tool only. Not counseling or therapy. Use at your own risk.

Bóveda de Sentimientos