

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.

Cálido	Libre	Relajado	Ambivalente	Agresivo	Infuriado	Abandonado	Consternado	Pésimo
Aceptado	Realizado	Aliviado	Perplejo	Molesto	Ira	Consternado	Insatisfecho	Bajo
Divertido	Lleno	Respetado	Desconcertado	Traicionado	Irritado	Horrible	Deprimido	Melancólico
Anticipativo	Contento	Tranquilo	Caótico	Amargado	Irritado	Agridulce	Desanimado	Lúgubre
Excitado	Agradecido	Seguro	Confundido	Incomodado	Celoso	Compasivo	Vacío	Descuidado
Tranquilo	Feliz	Satisfecho	Curioso	Irritado	Decepcionado	Preocupado	Frágil	Fuera de lugar
Calmado	Esperanzado	Seguro	Aturdido	Quemado	Enfadado	Aplastado	Sombrío	Marginado
Descarado	Inquisitivo	Sensible	Distraído	Engañado	Indignado	Aislado	Taciturno	Lástima
Alegre	Inspirado	Sereno	Dudoso	Desconectado	Perturbado	Derrotado	Afligido	Remoto
Cómodo	Interesado	Establecido	Agitado	Crítico	Provocado	Abatido	Penal	Alejado
Confiado	Íntimo	Significativo	Fragmentado	Desdeñoso	Rabioso	Deprimido	Con el corazón roto	Separado
Contento	Amoroso	Estimulado	Desgastado	Descontento	Resentido	Desierto	De corazón	Dolorido
Satisfecho	Nostálgico	Exitoso	En un apuro	Falto de respeto	Ridiculizado	Desolado	tierno	Tierno
Valiente	Optimista	Agradecido	Revuelto	Distante	Desconcertado	Distante	Detestable	Infeliz
Creativo	Excesivamente alegre	Emocionado	Perdido	Enfurecido	Desconcertado	Detestable	Herido	Desoído
Encantado	Pacífico	Confiado	Confuso	Explosivo	Escéptico	Devastado	Ignorado	No deseado
Extático	Juguetero	Sin ataduras	Perplejo	Harto	Enfurecido	Decepcionado	Crítico	No bienvenido
Eufórico	Complacido	Desprotegido	Desconcertado	Frustrado	Cabreado	Desaprobador	Excluido	Victimizado
Animado	Poderoso	Sin prisa	Disperso	Echando humo	Violado	Desconectado	Solitario	Desgastado
Emocionado	Orgulloso	Valorado	Estupefacto	Furioso	Retraído			
Exhilarado	Refrescado	Cálido	Desenfocado	Hostil				
Expectante			Inquieto	Indignado				

Alegre	Incierto	Enojado	Triste
---------------	-----------------	----------------	---------------

Sorprendido	Temeroso	Avergonzado	Asqueado	Desesperanzado
Asombrado	Asustado	Presagio	Desprecio	Agonía
Asombrado	Agitado	Frenético	Odio	Angustia
Impresionado	Alarmado	Indefenso	Asco	Desmoralizado
Desilusionado	Anticipativo	Hesitante	Nauseabundo	Desesperado
Atónito	Ansioso	Horrorizado	Repelido	Desalentado
Ansioso	Aprensivo	Inseguro	Repugnado	Desanimado
Energético	Evasivo	Nervioso	Revuelto	Entumecido
Maravillado	Cuidadoso	Tenso	Enfermo	Resignado
Conmocionado	Cauteloso	Abumado		
Sobresaltado	Defensivo	Presa del		
Conmovido	Angustiado	pánico		
Maravilla	Temor	Perseguido		
	Nervioso	Petrificado		
	Expuesto			

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.].

Bóveda de Sentimientos

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.