

# W A I T

Why Am I Talking?  
¿Por qué estoy hablando?

Antes de responder a alguien que comparte, responde estas preguntas:

1. ¿Estoy a punto de responder de una manera **desinteresada, impaciente o emocionalmente desconectada**?
2. ¿Estoy a punto de **desviar la atención hacia mí** contando una historia o señalando mi necesidad de ser atendido?
3. ¿Estoy a punto de **ofrecer una solución o consejo, mentorear, enseñar** o entrenar *sin que me lo hayan pedido*?
4. ¿Estoy a punto de **corregirles o contrarrestarles** con un 'No deberías sentirte así', un 'Pero...', o alguna versión de 'Yo lo veo de manera diferente'?

Si respondiste que SI, no hables.

Si respondiste que NO, utiliza los pasos apropiados a continuación mientras hablas.



## Ligero WAIT

1. **Atender.** Usa tu cerebro, corazón y cuerpo. Haz contacto visual, entra en su historia. *Gracias por compartir. Nos alegra estar contigo.*
2. **Haz preguntas detalladas con amabilidad y curiosidad.** *¡Cuéntame más sobre ese momento específico! ¿Cuál fue tu parte favorita?*
3. **Refleja su emoción y nivel de energía.** *Eso debe haber sido \_\_\_\_\_ (increíble, gratificante, etc.).*
4. **Haz preguntas 'del corazón'.** *¿Cómo fue eso para ti? ¿Qué significado tuvo para ti? ¿Cómo lo sentía tu cuerpo? ¿Hay alguna parte de ti que lo siente diferente?*
5. **Resumir y Reflexionar.** Lo que escucho es que \_\_\_\_\_ ocurrió, y te sientes \_\_\_\_\_. ¿Estoy cerca? Al escuchar tu historia, me siento \_\_\_\_\_.
6. **Invita a la auto-reflexión.** *¿Qué te hizo darte cuenta este evento o el contar la historia? ¿En qué parte de esta historia te sentiste como tu mejor yo?*
7. **Reconoce la gloria única de la persona y/o de Dios en esta historia.** *Qué genial que tú \_\_\_\_\_, que Dios \_\_\_\_\_. Gracias por permitirme escuchar y experimentar tu historia contigo.*



## Profundos WAIT

1. **Honra la importancia.** Deja un espacio tranquilo. Desacelera. **Haz una pausa.**
2. **Estamos contigo.** *Gracias por compartir. Nos alegra estar contigo, pase lo que pase. Si eso es todo lo que deseas compartir, podemos simplemente estar contigo mientras continuamos o ofrecer apoyo ahora mismo; o podemos explorar esto juntos durante unos minutos y ofrecer apoyo al final.*
3. **Brindar fortaleza.** *Somos lo suficientemente fuertes y tranquilos para acoger tus emociones profundas. No te juzgaremos ni condenaremos.*
4. **Sintoniza con curiosidad compasiva.** *Cuéntame más. ¿Cómo fue para ti? ¿Cómo te sientes al sentirte de esta manera? ¿Hay alguna parte de ti que lo siente de forma diferente? ¿Dónde o cómo siente tu cuerpo eso?*
5. **Reflexionar.** *Lo que estoy escuchando es que te sientes \_\_\_\_\_ como resultado de \_\_\_\_\_. También podrías sentir \_\_\_\_\_. ¿Es eso más o menos correcto?*
6. **Valida y muestra empatía con calma.** *Tus emociones no son incorrectas. No estás loco. Tiene sentido que te sientas de esta manera. Si estuviera en tu lugar, podría sentir \_\_\_\_\_; ¿sientes eso? Opcional: ¿Cuándo has sentido de esta manera antes? ¿Cuál es tu primer recuerdo de sentirte de esta manera?*
7. **Ofrecer apoyo.** *¿Cómo se ve el apoyo? Podemos orar por ti en silencio o en voz alta ahora o más tarde; escuchar a Jesús contigo ahora; brainstorm de soluciones; compartir historias similares o consejos; hablar más tarde; o algo más?*

# 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.



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](http://theWAITcard.org) Licensed CC BY-NC-ND 4.0 General educational tool only. Not counseling or therapy. Use at your own risk.

2BKNOWN

Bóveda de  
Sentimientos