

# WAIT

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 SÍ, 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.

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	Pena	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	herido	Infeliz
Creativo	Excesivamente alegre	Emocionado	Perdido	Enfurecido	Desconcertado	Detestable	Ignorado	Desoído
Encantado	Pacífico	Cosquilleado	Confuso	Explosivo	Escéptico	Devastado	Crítico	No deseado
Extático	Juguetero	Confiado	Perplejo	Harto	Enfurecido	Decepcionado	Excluido	No bienvenido
Eufórico	Complicado	Sin ataduras	Desconcertado	Frustrado	Cabreado	Desaprobador	Solitario	Desgastado
Animado	Poderoso	Desprotegido	Disperso	Echando humo	Violado	Desconectado		
Emocionado	Orgulloso	Sin prisa	Estupefacto	Furioso	Retraído			
Exhilarado	Refrescado	Valorado	Desenfocado	Hostil				
Expectante	Cálido		Inquieto	Indignado				
Alegre			Incierto		Enojado		Triste	
Sorpresa			Temor		Avergonzado		Asqueado	
Sorpresa			Temor		Avergonzado		Asqueado	
Asombrado	Asustado	Presagio	Silenciado	Avergonzado	Humillado	Desprecio	Agonía	
Asombrado	Agitado	Frenético	Estresado	Solo	Inadecuado	Odio	Angustia	
Impresionado	Alarmado	Indefenso	Tenso	Apologético	Inferior	Asco	Desmoralizado	
Desilusionado	Anticipativo	Hesitante	Aterrorizado	Incómodo	Insignificante	Nauseabundo	Desesperado	
Atónito	Ansioso	Horrorizado	Amenazado	Menospreciado	Invisible	Repelido	Desalentado	
Ansioso	Aprensivo	Inseguro	Inquieto	Contrariado	Mortificado	Repugnado	Desanimado	
Energético	Evasivo	Nervioso	Desprotegido	Torpe	Insuficiente	Revuelto	Entumecido	
Maravillado	Cuidadoso	Tenso	Inseguro	Convencido	Impotente	Enfermo	Resignado	
Conmocionado	Cauteloso	Abrumado	Vulnerable	Profanado	Arrepentido			
Sobresaltado	Defensivo	Presa del	Débil	Degradado	Rechazado			
Conmovido	Angustiado	pánico	Preocupado	Sucio	Arrepentido			
Maravilla	Temor	Perseguido	Inútil	Desconcertado	Cohibido			
	Nervioso	Petrificado		Avergonzado	Vergüenza			
	Expuesto			Excluido	Lo siento			
				Fracaso	Demasiado			
				Culpable	Incómodo			

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.].

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.