

CUANDO MIS NECESIDADES ESTÁN **INSATISFECHAS** SIENTO...

CANSANCIO

Cansado, débil, perezoso, sin energía, desinteresado, desmotivado, fatigado, agotado, saturado, rutinario...

RABIA

Molesto, enfadado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, irritado, harto, crispado, furioso, impotente, desesperado, violento, agresivo, hostil...

DISGUSTO

Descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...

TRISTEZA

Apenado, conmocionado, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, melancólico, inconsolable, indefenso, apático, pesimista, vulnerable...

DOLOR

Frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, angustiado, destrozado, incapaz...

SORPRESA

Confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, perplejo, estupefacto, bloqueado, curioso...

CONFUSIÓN

Confuso, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, pensativo, perturbado, dependiente...

PREOCUPACIÓN

Incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado...

MIEDO

Temeroso, tembloroso, bloqueado, paralizado, aterrorizado, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, cerrado...

VERGÜENZA

Arrepentido, vergonzoso tímido, inhibido, cohibido, acobardado...

CUANDO MIS NECESIDADES ESTÁN **SATISFECHAS** SIENTO...

CALMA

Descansado, en paz, en armonía, neutral, aliviado, tranquilo, sereno, relajado, despejado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, equilibrado, confiado...

PLACER

Feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, radiante, plétórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo...

INTERÉS

Curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, capaz...

ENERGÍA

Animado, contento, encantado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, alegre, emocionado, despierto, activo, vigoroso, vivo, aventurero, fuerte, revitalizado, capaz, autónomo...

APERTURA

Abierto, dialogante, comunicativo, despierto, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, disponible, servicial, agradecido, generoso...

AFECTO

Amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...

LO QUE NECESITAMOS TODOS LOS SERES HUMANOS

BIENESTAR

Salud física, Paz mental
Paz emocional,
Equilibrio, Comodidad, Espacio, Belleza,
Comunicación

SEGURIDAD

Seguridad afectiva
Seguridad material
Armonía y paz
Apoyo, Justicia
Consideración
Seguridad afectiva y material, Protección

NECESIDADES RELACIONALES

Comunicación, Pertenencia
Inclusión -aceptación
Atención, Unión, Compañía
Contacto, Empatía,
Intimidad, Compartir
Cercanía, Amor
Delicadeza y tacto
Honestidad, Respeto

COMUNICACIÓN

Conexión conmigo y contigo, autenticidad, claridad, respeto, expresión honesta,
Escucha

IDENTIDAD Y SENTIDO

Conexión conmigo
Coherencia, Integridad
Estima de mí y del otro
Confianza en mi
Afirmación de mi mismo
Autenticidad,
Propósito vital
Contribución a la vida,
Espiritualidad

FÍSICAS – SUBSISTENCIA

Descanso, Respiración,
Alimentación, Hidratación,
Evacuación, Abrigo, Luz,
Expresión sexual, Movimiento, ejercicio, Ritmo (gestión tiempo y energía)

REGENERACIÓN

Relajación, Celebración
Duelo-pérdida
Compartir alegrías y penas, Grati-
tud, Cerrar-pasar página, Reponer
energía, Juego,
Diversión – entretenimiento

AUTONOMÍA

Libertad de elección,
Creatividad
Capacidad de actuación
Espontaneidad
Afirmación de mí mismo
Independencia, poder personal y
autovaloración

INTERDEPENDENCIA

Colaboración, Co-creación
Comunidad, Conexión
Apoyo ayuda
Poder compartido
Contribuir a la vida de los
demás, Orientación y Reco-
nocimiento

APRENDIZAJE Y EVOLUCIÓN

Realización personal
Evolución, Aprendizaje
Inspiración, Belleza
Espacio y tiempo
Proyecto de vida
Despliegue de potenciales
Concentración, Comprensión,
Discernimiento
Reconocimiento y aprecio

**ACTITUDES Y
COMPORTAMIENTOS
QUE BLOQUEAN
LA COMUNICACIÓN**

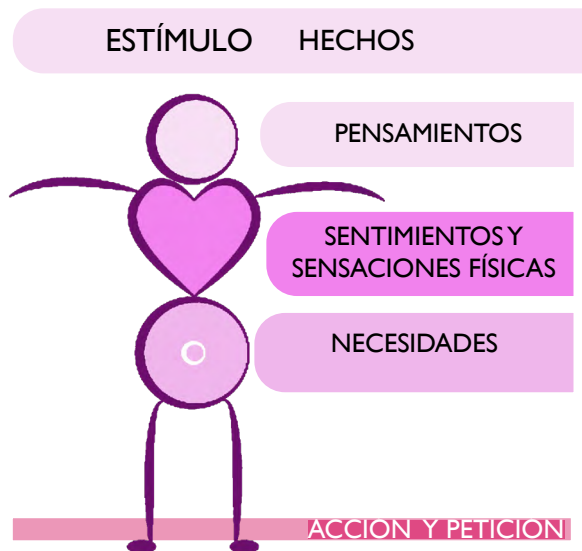
Juzgar **Sarcasmo** Agredir **Exigir** Malinterpretar **Desprez** Comparar **Meter prisa** Indiferencia **Castigar** Etiquetar **Negar** Culpar **Tono de voz** Minimizar **Tener razón** Cuestionar **La lástima** Controlar **No escuchar** Victimizar **Reprochar** Imponer **Amenazar** Consejos no pedidos **Quejarse** Chantajear **Silencio** Abusar **Manipular** Ingratitud **Lucha de poder** Dramatizar

**ACTITUDES Y
COMPORTAMIENTOS
QUE FAVORECEN
LA COMUNICACIÓN**

Aceptar **Complicidad** Amor **Empatizar** Confiar **Vulnerabilidad** Responsabilizarse **Respetar** Inspiración **Optimismo** Ternura **Oportunidad** Gratitud **Atención** Reconciliación **Sonrisa** Celebrar **Honestidad** Solidaridad **Escuchar** Mostrar interés **Tener en cuenta** Humildad **Dar espacio** Compasión **Tranquilidad** Dar tiempo **Comprender** Sensibilidad **Paciencia** Alegría **Vulnerabilidad** Curiosidad

**FALSOS SENTIMIENTOS
“TÚ ME HAS....”**

Abandonado, **acosado**, amenazado, **atacado**, censurado, **coaccionado**, culpado, **desacreditado**, despreciado, **engañado**, estafado, **excluido**, explotado, **humillado**, ignorado, **infravalorado**, insultado, **intimidado**, juzgado, **olvidado**, presionado, **rechazado**, ridiculizado, **traicionado**, ultrajado, **utilizado**...



ASERTIVIDAD-AUTOEMPATÍA

Paso 1: Nombro mi “estímulo”
 Cuando veo, escucho, huelo, toco....
 Cuando me acuerdo de haber visto, oído....
Paso 2: Nombro mis sentimientos
 Yo siento, yo estoy.....
Paso 3: Nombro mis necesidades
 Porque yo necesito.....
Paso 4: Acción y/o Petición
Yo: Yo por mi mismo, voy a hacer.....
A ti: ¿Estarías dispuesto a.....?

EMPATÍA

Paso 1: Nombro tu “estímulo”
 Cuando ves, escuchas, hueles, tocas....
 Cuando te acuerdas de haber visto, oído....
Paso 2: Hipótesis de tus sentimientos + Reflejo
 ¿Te sientes.....? + ¿Es así?
Paso 3: Hipótesis de tus necesidades + reflejo
 ¿Por qué necesitas.....? + ¿Es esto?
Paso 4: Acción y/o Petición
Tú: ¿Qué puedes hacer tú para estar mejor?
Yo: ¿Te gustaría que yo.....?

LA FÓRMULA DEL DIÁLOGO

- 1º Expreso EMPATÍA : *recuerda que es una hipótesis ponle ¿?
- 2º Un CONECTOR : al mismo tiempo, además, y... (pero NO)
- 3º Una PETICIÓN : me gustaría contarte ahora lo que me pasa a mí ¿puede ser?
- 4º Expreso AUTO-EMPATÍA : mis Sentimientos y Necesidades
- 5º PROPUESTA FINAL que nos cuide a ambos
- 6º REVISIÓN: Cuando sea necesario