

Componentes para la Conexión

Expresar lo que me pasa sin juicios ni interpretaciones

1. OBSERVACIONES (hemos concretos que se puedan ver, oír...)

“Cuando veo, escucho, recuerdo...”

2. SENTIMIENTOS (Cómo me siento en relación a estos hechos) “Me siento...”

3. NECESIDADES “Porque necesito...”

4. PETICIÓN.

Acción concreta, realizable en el presente, formulada en positivo y sobre la cual estoy dispuesto a aceptar un “no”.

“¿Estás de acuerdo en...?”

Escuchar con empatía lo que vive el otro

1. OBSERVACIONES (hemos concretos que se puedan ver, oír...) “Cuando ves, escuchas, te acuerdas...”

2. SENTIMIENTOS (Cómo me siento en relación a estos hechos) “¿Te sientes...?”

3. NECESIDADES “¿Por qué necesitas...?”

4. PETICIÓN. Acción concreta, realizable en el presente, formulada en positivo y que el otro quisiera que se realizara “¿Es esto? ¿Y tú quisieras...?”

Falsos sentimientos – Evaluaciones ocultas

Estas palabras se confunden a veces con sentimientos, pero son evaluaciones o interpretaciones de las acciones de terceros o juicios hacia nosotros mismos.

Abandonado
Acorralado
Acosado
Acusado
Aislado
Alejado
Amenazado
Apartado
Aplastado
Atacado
Burlado
Censurado
Coaccionado
Culpable
Degradado

Desacreditado
Desamparado
Desatendido
Desdeñado
Desfavorecido
Despreciado
Desvalorizado
Detestado
Engañado
Estafado
Excluido
Explotado
Humillado
Ignorado
Incompetente

Incomprendido
Indigno
Infravalorado
Insultado
Intimidado
Invisible
Juzgado
Manipulado
Negado
Obligado
Olvidado
Pisoteado
Presionado
Protegido
Rebajado

Rechazado
Ridiculizado
Robado
Sin importancia
Sin valor
Superfluo
Timado
Tirado
Traicionado
Ultrajado
Utilizado
Vencido

Comunicación para la Paz
y la Reconciliación

PRÁCTICAS PARA LA CONEXIÓN



PRINCIPALES NECESIDADES HUMANAS

SEGURIDAD	Aire	Respeto de uno mismo y del otro
Apoyo cuidado	Luz	
Armonía	Agua	
Paz	Alimentación	NECESIDADES RELACIONALES
Confianza	Descanso	Amor
Confort	Evacuación	Afecto
Preservar el tiempo	Expresión sexual	Co-creación
Preservar energía	Movimiento	Compartir
Protección	Ejercicio	Comunión
Seguridad afectiva	Reproducción	Concertación
Seguridad material	Respeto del ritmo	Conexión
	Serenidad	Consideración
	Silencio	Contacto
	Tranquilidad	Contribuir al bienestar y desarrollo de sí y del otro
SENTIDO		
Claridad		
Comprensión	CELEBRACIÓN	
Esperanza	Aceptación	Cooperación
Propósito	Agradecimiento	Delicadeza
Inspiración	Compartir alegrías	Escucha
Significación	Compartir penas	Empatía
Trascendencia	Contribución a la vida de los demás y nuestra	Expresión
Unidad	Reconocimiento	Interdependencia
	Gratitud	Intimidación
LIBERTAD	Valoración	Pertenecer
Autonomía	Vivir la pérdida	Respeto
Espontaneidad		Cercanía
Independencia		Sinceridad
Libertad de elegir		Solidaridad
	IDENTIDAD	RECREACIÓN
DESARROLLO	Acuerdo con valores	Desfogarse
Aprendizaje	Afirmación	Relajarse
Belleza	Autenticidad	Entretenimiento
Creación	Confianza en sí mismo	Juego
Creatividad	Conocimiento de sí mismo	Reír
Evolución	Estima de uno mismo y del otro	Humor
Expresión		Reponer energía
Inspiración		
Realización		
SUBSISTENCIA	Integridad	
Abrigo	Pertenencia	

Si mis necesidades no están satisfechas, me siento...

SORPRESA	Paralizado	DOLOR
Agitado	Pasivo	Afectado
Ansioso	Tenso	Angustiado
Asombrado		Destrozado
Bloqueado	IRA	Dolido
Confuso	Agresiva	Frágil
Curioso	Amargado	Herido
Desconcertado	Descontento	Incapacitado
Desconfiado	Desesperada	Sensible
Desorientado	Disgustada	Vulnerable
Escéptico	Distante	
Estupefacto	Enfadada	CANSANCIO
Impaciente	Enojada	Abatida
Incómodo	Frio	Aburrida
Indeciso	Frustrada	Adormecida
Inquiere	Gruñona	Agotada
Inseguro	Harta	Cansada
Intranquilo	Impotente	Débil
Nervioso	Indigna	Decaída
Paralizado	Indignado	Deprimida
Pensativo	Irritada	Desanimada
Perdido	Malhumorado	Desinteresada
Perplejo	Molesta	Desmotivada
Perturbado		Exhausta
Preocupado	TRISTEZA	Fatigada
Trastornado	Apático	Impotente
	Apenado	Perezosa
	Conmocionado	Rutinaria
MIEDO	Deprimido	Saturada
Agitado	Desanimado	Sin energía
Agobiado	Desesperado	
Alarmado	Desilusionado	VERGÜENZA
Angustiado	Inconsolable	Acobardado
Asustado	Indefenso	Arrepentido
Aterrorizado	Melancólico	Cohibido
Cerrado	Pesimista	Inhibido
Incómodo	Preocupado	Tímido
Inerte	Solitario	
Inseguro		
Nervioso		

Si mis necesidades están satisfechas, me siento...

INTERÉS	Valorada	Orgulloso
Absorto		Pletórico
Alerta	ACTIVIDAD	Radiante
Animado	Activo	Satisfecho
Asombrado	Animado	Sensual
Comprometido	Aventurero	Vivo
Curioso	Bien despierto	
Decidido	Contento	CALMA
Desprendido	Divertido	Apacible
Despreocupado	Efusivo	Armoniosa
Entusiasmado	Electrizado	Calmada
Expectante	Emocionado	Confiada
Ilusionado	Encantado	En paz
Inspirando	Energético	Equilibrada
Interesado	Entonado	Neutral
Intrigado	Estimulado	Quieta
Involucrado	Estupendo	Relajada
Motivado	Excitado	Serena
Seguro	Fortalecido	Silenciosa
Sorprendido	Fuerte	Sosegada
	Jovial	Tolerante
	Realizado	Tranquila
AFECTO	Refrescado	
Acogedora	Revitalizado	APERTURA
Adorable	Vibrante	Abierta
Afectuosa	Vigoroso	Agradecida
Amistosa	Vivo	Comunicativa
Amorosa		Despierta
Apasionada		Dialogante
Atraída	PLACER	Disponible
Cálida	Afortunado	Expansiva
Cariñosa	Alegre	Generosa
Cercana	Comunicativo	Independiente
Compasiva	Contento	Inspirada
Comprensiva	Efusivo	Liberada
Confiada	En armonía	Ligera
Conmovida	Esperanzado	Receptiva
Cordial	Excitado	Sensitiva
Humilde	Fascinado	Servicial
Próxima	Feliz	Sociable
Reconocida	Flotante	Vital
Sensible	Gozoso	Vulnerable
Tierna	Optimista	