

Cuando mis necesidades están satisfechas, me siento...

Abierto	Despierto	Ligero
Absorto	Despreocupado	Lúcido
Activo	Dichoso	Maravillado
Afectuoso	Disponible	Motivado
Afortunado	Divertido	Neutral
Agradecido	Efusivo	Optimista
Alegre	Embelesado	Orgulloso
Alerta	Emocionado	Paz (en)
Aliviado	Emprendedor	Pleno
Amistoso	Encantado	Pletórico
Amoroso	Enérgico	Preparado
Animado	Entusiasmado	Próspero
Apacible	Equilibrado	Prudente
Apasionado	Esperanzado	Radiante
Armonía (en)	Estimulado	Realizado
Asombrado	Estupendo	Receptivo
Atraído	Eufórico	Reconfortado
Audaz	Exaltado	Regocijado
Aventurero	Excitado	Relajado
Benévolo	Expansivo	Renovado
Cálido	Expectante	Satisfecho
Calmado	Exuberante	Seguro
Cariñoso	Exultante	Sensible
Cautivado	Fascinado	Sensual
Cómodo	Feliz	Sereno
Compasivo	Fortalecido	Servicial
Complacido	Fuerte	Sociable
Comprensivo	Generoso	Sorprendido
Comprometido	Gozoso	Sosegado
Comunicativo	Ilusionado	Tierno
Confiado	Independiente	Tolerante
Conmovido	Inspirado	Tranquilo
Contento	Interesado	Valeroso
Curioso	Intrépido	Vigoroso
Decidido	Intrigado	Vivo
Descansado	Involucrado	
Deslumbrado	Jovial	
Despejado	Libre	

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

Abatido	Descontento	Incómodo
Abrumado	Desalentado	Inconsolable
Aburrido	Desanimado	Indeciso
Acobardado	Desazonado	Indefenso
Afectado	Descorazonado	Indiferente
Afligido	Desesperado	Indignado
Agitado	Desmoralizado	Inhibido
Agobiado	Desmotivado	Inquieto
Agotado	Desolado	Inseguro
Agresiva	Desorientado	Intranquilo
Alarmado	Disgustado	Irritado
Alterado	Distanciado	Malhumorado
Amargado	Dolido	Melancólico
Angustiado	Encolerizado	Molesto
Ansioso	Enervado	Nervioso
Asustado	Enfadado	Paralizado
Apático	Enfurecido	Pensativo
Apenado	Enloquecido	Perdido
Aprensivo	Enojado	Perezoso
Asustado	Escéptico	Perplejo
Arrepentido	Estancado	Pesimista
Atemorizado	Exasperado	Preocupado
Aturdido	Exhausto	Rencoroso
Avergonzado	Extenuado	Resentido
Bloqueado	Extrañado	Rutinaria
Cansado	Fastidiado	Saturado
Celoso	Fatigado	Sin energía
Cerrado	Frágil	Solo
Conmocionado	Frío	Sorprendido
Consternado	Frustrado	Susceptible
Contrariado	Furioso	Tembloroso
Cohibido	Gruñón	Temeroso
Confuso	Hambriento	Tenso
Crispado	Harto	Tibio
Curioso	Hastiado	Tímido
Débil	Herido	Titubeante
Decaído	Horrorizado	Trastornado
Deprimido	Hostil	Triste
Desconcertado	Impaciente	Turbado
Desconfiado	Impotente	Violento
Desconsolado	Incapaz	Vulnerable

Necesidades humanas

CONEXIÓN Aceptación Afecto Agradecimiento Amor - Cariño Apoyo Apreciación Calidez Compañía Compartir Confianza Consideración Cooperación Cuidado Duelo Empatía Escucha Estabilidad Expresión Inclusión Intimidad Reconocimiento Respeto- Autoestima Seguridad Emocional Ser Parte- Pertenencia Valoración Ver y ser visto Protección	HONESTIDAD Autenticidad Confianza en sí mismo Integridad Presencia-Estar Presente Sinceridad PAZ Belleza Comunión Delicadeza Igualdad Inspiración Orden Sentirse Cómodo ESPARCIMIENTO Alegría - Gozo Desfogarse Diversión Entretenimiento Juego Reír - Humor Relajarse Armonía BIENESTAR FÍSICO Aire, Luz, Agua Comida-Alimento Concentración Contacto Físico Descanso - Sueño Expresión Sexual Movimiento- Ejercicio	Resguardo -Abrigo Respeto del Ritmo Tranquilidad Silencio Preservar el Tiempo y la Energía SENTIDO-SIGNIFICADO Aprendizaje Celebración de la Vida Claridad Comprensión Conciencia- Conocimiento Contribución Creación Creatividad Crecimiento- Desarrollo Desafío Descubrimiento Duelo Eficacia Eficiencia Esperanza Estimulación Evolución Expresión Propia Importar Participación Propósito Realización Trascendencia Unidad
---	---	---

Sentimientos Agradables				Sentimientos Desagradables				Necesidades humanas		
INTERÉS	Confiado	PLACER	Relajado	SORPRESA	Cerrado	Malhumorado	CANSANCIO	CONEXIÓN	HONESTIDAD	Resguardo
Absorto	Conmovido	Afortunado	Sereno	Agitado	Incómodo	Molesto	Abatida	Aceptación	Autenticidad	-Abrigo
Alerta	Dichoso	Alegre	Silenciosa	Ansioso	Inseguro	Rencoroso	Abumado	Afecto	Confianza en sí mismo	Respeto del Ritmo
Animado	Pleno	Armonía (en)	Sosegado	Aprensivo	Nervioso	Violento	Aburrido	Agradecimiento	Integridad	Tranquilidad
Asombrado	Próspero	Comunicativo	Tolerante	Asombrado	Paralizado		Agotado	Amor - Cariño	Presencia-Estar	Silencio
Comprometido	Reconfortado	Contento	Tranquilo	Bloqueado	Pasivo	TRISTEZA	Cansado	Apoyo	Presente	Preservar el Tiempo
Curioso	Renovado	Efusivo		Confuso	Tembloroso	Apático	Débil	Apresiasión	Sinceridad	y la Energía
Decidido	Sensible	Esperanzado	APERTURA	Curioso	Temeroso	Apenado	Decaído	Calidez		
Deslumbrado	Tierno	Eufórico	Abierto	Desconcertado	Tenso	Conmocionado	Deprimida	Compañía	PAZ	
Despreocupado	Valeroso	Exaltado	Agradecido	Desconfiado		Deprimido	Desalentado	Compartir	Belleza	SENTIDO-SIGNIFICADO
Entusiasmado		Excitado	Benévolo	Desorientado	IRA	Desanimado	Desanimada	Confianza	Comunión	Aprendizaje
Expectante	ACTIVIDAD	Fascinado	Cómodo	Escéptico	Agresiva	Desconsolado	Desinteresada	Consideración	Delicadeza	Celebración de la Vida
Ilusionado	Activo	Feliz	Comunicativa	Estupefacto	Alterado	Descorazonado	Desmotivado	Cooperación	Igualdad	Claridad
Inspirado	Alegre	Flotante	Despierta	Extrañado	Amargado	Desesperado	Estancado	Cuidado	Inspiración	Comprensión
Interesado	Animado	Gozoso	Disponibile	Impaciente	Contrariado	Desilusionado	Exhausto	Duelo	Orden	Conciencia-
Intrigado	Audaz	Optimista	Emprendedor	Incómodo	Crispado	Desmoralizado	Fatigado	Escucha	Sentirse Cómodo	Conocimiento
Involucrado	Aventurero	Orgullosa	Expansivo	Indefenso	Descontento	Desolado	Hambriento	Estabilidad		Contribución
Maravillado	Contento	Pletórico	Generoso	Inquieto	Desesperado	Inconsolable	Perezoso	Expresión	ESPARCIMIENTO	Creación
Motivado	Despierto	Radiante	Independiente	Inseguro	Disgustado	Indeciso	Rutinaria	Inclusión	Alegría - Gozo	Creatividad
Seguro	Divertido	Satisfecho	Inspirada	Intranquilo	Distanciado	Indefenso	Saturado	Intimidad	Desfogarse	Crecimiento-
Sorprendido	Efusivo	Sensual	Libre	Nervioso	Encolerizado	Indiferente	Sin energía	Reconocimiento	Diversión	Desarrollo
	Electrizado	Vivo	Ligero	Paralizado	Enervado	Melancólico		Respeto-	Entretenimiento	Desafío
AFECTO	Emocionado		Preparado	Pensativo	Enfadado	Pesimista	VERGÜENZA	Autoestima	Juego	Descubrimiento
Acogedora	Encantado	CALMA	Receptivo	Perdido	Enfurecido	Solo	Acobardado	Seguridad	Reír - Humor	Duelo
Afectuoso	Enérgico	Aliviado	Sensitiva	Perplejo	Enloquecido		Afligido	Emocional	Relajarse	Eficacia
Amistoso	Estimulado	Apacible	Servicial	Perturbado	Enojado	DOLOR	Arrepentido	Ser Parte-	Armonía	Esperanza
Amoroso	Estupendo	Armonioso	Sociable	Preocupado	Frío	Afectado	Avergonzado	Pertenencia		Estimulación
Apasionado	Excitado	Calmado	Vulnerable	Trastornado	Frustrado	Angustiado		Valoración	BIENESTAR FÍSICO	Evolución
Atraído	Fortalecido	Confiada			Furioso	Conmocionado		Ver y ser visto	Aire, Luz, Agua	Expresión Propia
Cálido	Fuerte	Descansado		MIEDO	Gruñón	Consternado		Protección	Comida-Alimento	Importar
Cariñoso	Jovial	Despejado		Agitado	Harto	Destrozado	Tímido		Concentración	Participación
Cautivado	Intrépido	Equilibrado		Agobiado	Hastiado	Dolido		AUTONOMÍA	Descanso - Sueño	Propósito
Cercana	Realizado	Lúcido		Alarmado	Hostil	Frágil		Elección	Expresión Sexual	Realización
Compasivo	Refrescado	Neural		Asustado	Impotente	Herido		Espacio	Movimiento-	Trascendencia
Complacido	Vibrante	Paz (en)		Atemorizado	Indignado	Incapacitado		Espontaneidad	Ejercicio	Unidad
Comprensivo	Vigoroso	Quieta		Aterrorizado	Irritado	Sensible		Libertad		
	Vivo					Vulnerable		Seguridad		

Falsos sentimientos
Evaluaciones ocultas:

Palabras que parecen sentimientos, pero son interpretaciones, evaluaciones o juicios de las actuaciones mías o de otros. Nos alejan de nuestra responsabilidad.

Abandonado	Desdeñado	Negado
Acorralado	Desfavorecido	Obligado
Acosado	Despreciado	Olvidado
Acusado	Destruyivo	Pisoteado
Aislado	Desvalorizado	Presionado
Alejado	Detestado	Protegido
Amenazado	Engañado	Rebajado
Antipático	Envidioso	Rechazado
Apartado	Estafado	Repelente
Aplastado	Estúpido	Ridiculizado
Atacado	Excluido	Robado
Atrapado	Explotado	Sin valor
Avergonzado	Humillado	Superfluo
Burlado	Ignorado	Timado
Censurado	Incompetente	Tirado
Coaccionado	Incomprendido	Tonto
Culpable	Indigno	Traicionado
Defensivo	Infravalorado	Ultrajado
Degradado	Insultado	Utilizado
Desacreditado	Intimidado	Vencido
Desagradable	Invisible	Vengativo
Desamparado	Juzgado	Víctima
Desatendido	Manipulado	Violado

Proceso para la conexión
en mí en el otro

HONESTIDAD
expresar con claridad lo que ocurre en mí, sin reproches ni juicios

EMPATÍA
Recibir lo que le ocurre al otro sin escuchar crítica ni reproche

Observaciones

Hechos concretos
Cuando YO veo/escucho... ¿Cuando TU ves/escuchas...?

Sentimientos

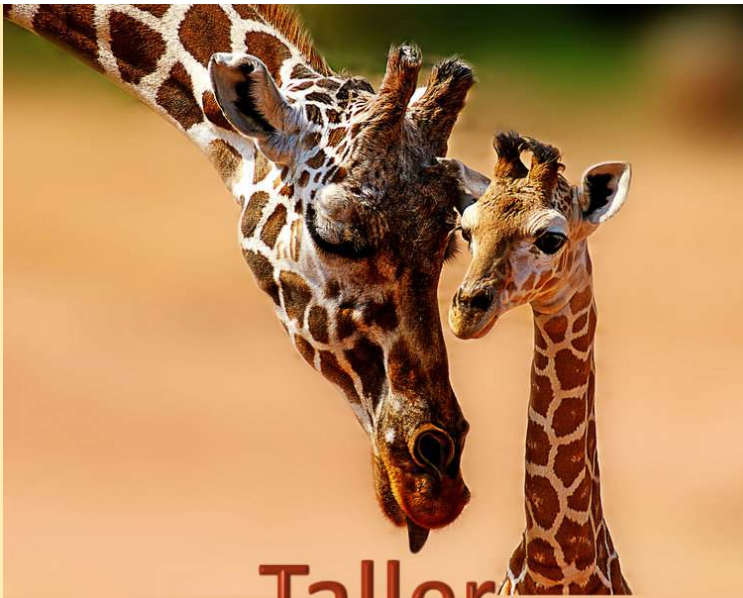
Me siento... ¿TE sientes...?

Necesidades

Porque necesito... ¿Porque necesitas...?

Peticiones

Acción positiva, clara, realizable y en presente. Sin exigencia
¿Estas de acuerdo...? ¿Te gustaría que yo...?



Taller
Comunicación
compasiva
y consciente

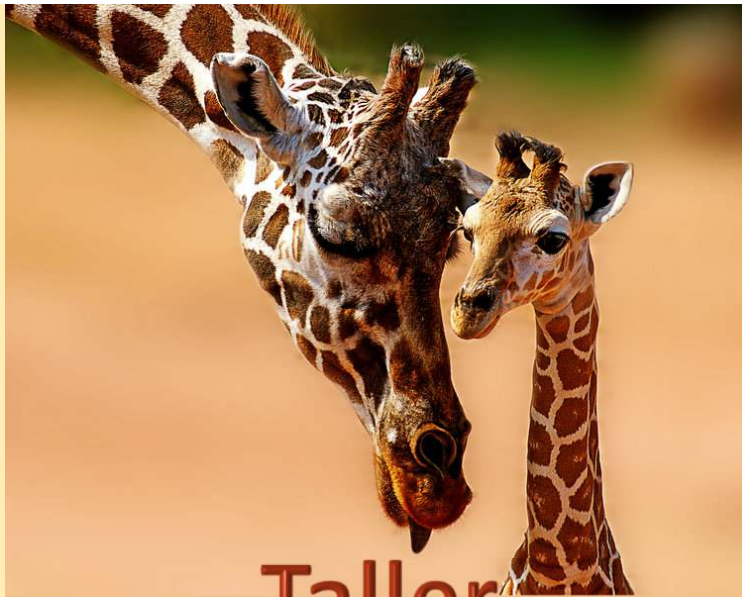
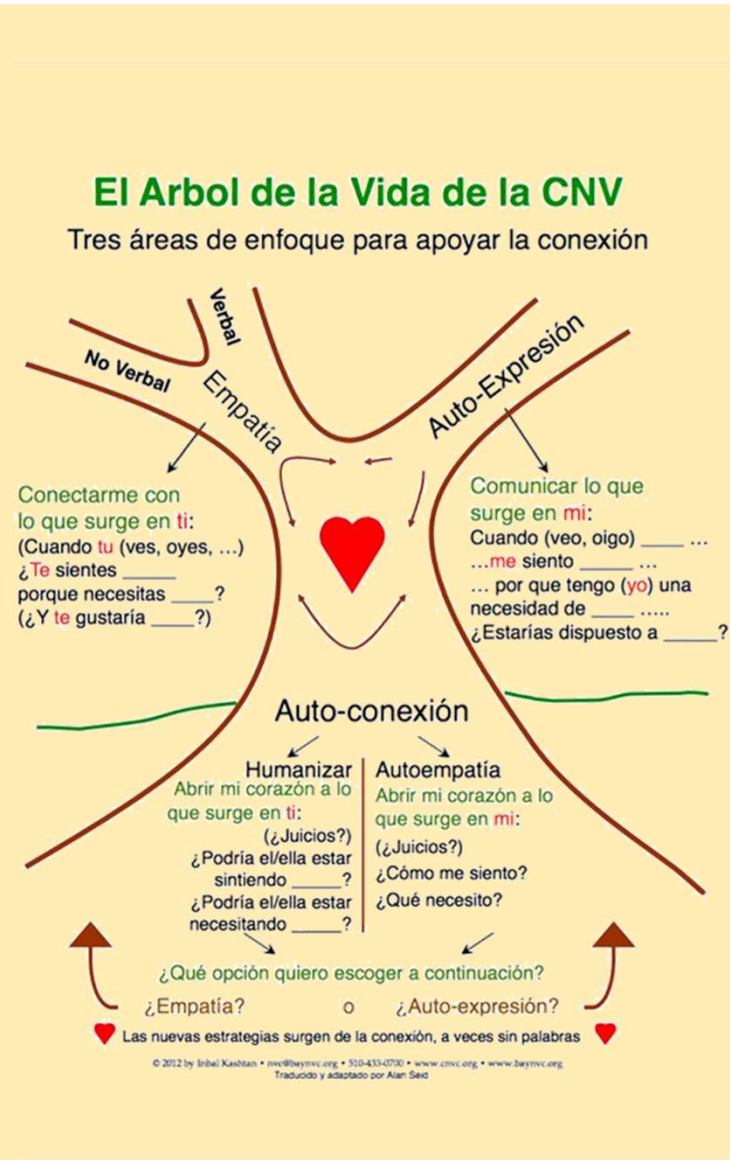


www.cnvmexico.org.mx

Falsos sentimientos
Evaluaciones ocultas:

Palabras que parecen sentimientos, pero son interpretaciones, evaluaciones o juicios de las actuaciones mías o de otros. Nos alejan de nuestra responsabilidad.

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| Abandonado | Desdeñado | Negado |
| Acorralado | Desfavorecido | Obligado |
| Acosado | Despreciado | Olvidado |
| Acusado | Destruyivo | Pisoteado |
| Aislado | Desvalorizado | Presionado |
| Alejado | Detestado | Protegido |
| Amenazado | Engañado | Rebajado |
| Antipático | Envidioso | Rechazado |
| Apartado | Estafado | Repelente |
| Aplastado | Estúpido | Ridiculizado |
| Atacado | Excluido | Robado |
| Atrapado | Explotado | Sin valor |
| Avergonzado | Humillado | Superfluo |
| Burlado | Ignorado | Timado |
| Censurado | Incompetente | Tirado |
| Coaccionado | Incomprendido | Tonto |
| Culpable | Indigno | Traicionado |
| Defensivo | Infravalorado | Ultrajado |
| Degradado | Insultado | Utilizado |
| Desacreditado | Intimidado | Vencido |
| Desagradable | Invisible | Vengativo |
| Desamparado | Juzgado | Víctima |
| Desatendido | Manipulado | Violado |



Taller
Comunicación
compasiva
y consciente



www.cnvmexico.org.mx