

Empatía: “¿Te sientes _____ porque necesitas (o algo importante para tí es, o tú valoras) _____?”

Expresión honesta: “Cuando (veo, escucho o noto) _____, me siento _____ porque necesito (porque es importante para mí, o porque valoro) el/la _____.
Estarías dispuesta a _____?”

| Sentimientos | | | | Necesidades universales / valores | |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>Feliz Gozos@/ Alegre Exultante</p> <p>Agradecid@ Conmovid@ Movid@ Expansiv@</p> <p>Deseos@ Ilusionad@ Emocionad@ Entusiasmad@</p> <p>Complacid@ Content@ Satisfech@ Realizad@</p> <p>Curios@ Interesad@ Absort@</p> <p>San@ Viv@ Vigoros@</p> | <p>Aliviad@ A gusto Despreocupad@ Descansad@ Relajad@</p> <p>Sociable Cariños@ Amoros@ Apasionad@</p> <p>Energizad@ Alborozad@ Fervoros@</p> <p>Lúcid@ Alerta Enfocad@</p> <p>En calma En paz Seren@ Tranquil@</p> <p>A salvo Cómod@ Segur@ Confiad@ Empoderad@</p> <p>Esperanzad@ Reconfortad@ Alentad@ Inspirad@</p> | <p>Preocupad@ Apprehensiv@ Asustad@ En pánico Aterrorizad@</p> <p>Inquiet@ Nervios@ Ansios@ Siento pavor</p> <p>Malhumorad@ Tens@ Agitad@ Estresad@ Abrumad@</p> <p>Sol@ Vulnerable Dolid@ Desconsolad@ Angustiad@ En agonía</p> <p>Abatid@ Aflijid@ Deprimid@</p> <p>Descoectad@ Distante Aburrid@</p> <p>Cansad@ Exhaust@ Agotad@</p> | <p>Impaciente Irritad@ Frustrad@ Exasperad@ Resentid@ A la defensiva Enojad@ Furios@</p> <p>Decepcionad@ Disalentad@ Descorazonad@</p> <p>Con preocupación Alarmad@ Shockead@ Perturbad@ Consternad@ Horrorizad@</p> <p>Triste Emotiv@ Sensible Apesadumbrad@ @</p> <p>Arrepentid@ Hurañ@ Desmoralizad@ Desesperanzad@ Desesperad@</p> <p>Confundid@ Desorientad@ Conflictuad@ Ambivalente</p> <p>Celos@ Envidios@ Con amargura</p> <p>Abochornad@ Culpable Avergonzad@</p> | <p>Empatía Intimidad Conexión Cariño Calor Amor Entender / Ser entendid@ Aceptación Atención Afecto Compasión Comunión Espiritualidad Sexualidad Amabilidad Delicadeza</p> <p>Autonomía Empoderamiento Elección Libertad Espontaneidad Independencia Respeto Honor Dignidad</p> <p>Seguridad Previsibilidad Coherencia Estabilidad Confianza Ser reconfortad@ Fiabilidad</p> <p>Hacer equipo Familia Presencia Reciprocidad Amistad Compañía Apoyo Colaboración Consideración Ser vist@ / escuchad@ Reconocimiento Pertenencia Comunidad Inclusión Participación Comunicación</p> | <p>Propósito Sentido Capacidad Contribución Eficiencia Crecimiento Aprendizaje Desafío Descubrimiento Inspiración</p> <p>Orden Estructura Claridad Concentración Información</p> <p>Apreciación Celebración Duelo Vitalidad Humor Belleza Juego Alegría</p> <p>Honestidad Comunicación Integridad Autenticidad Plenitud Justicia / Equidad Expresión Creatividad</p> <p>Paz Centrarse Esperanza Sanación Armonía Fluidez / Comodidad Cierre</p> <p>Cuidado, nutrirse Alimento / Agua Descanso/Sueño Seguridad física Salud Refugio / Albergue Movimiento Toque físico</p> |

