

Así es probable que nos sintamos cuando nuestras necesidades **ESTÁN** satisfechas

AFECTUOSO

*compasivo,
amigable,
amoroso,
de corazón abierto,
simpático,
tierno,
cálido*

CONFIANZA,
*empoderamiento,
apertura,
orgullo,
seguridad*

COMPROMETIDO

*absorto
alerta curioso
absorto
encantado
en trance
fascinado
interesado
intrigado
involucrado
hechizado
estimulado*

INSPIRADO
*asombrado
maravillado*

EMOCIONADO

*asombrado
animado
ardiente
excitado
pasmado
deslumbrado
ansioso
enérgico
entusiasta
mareado
vigorizado
vivaz
apasionado
sorprendido
vibrante*

EMOCIONADO

*dichoso
extático
eufórico
cautivado
exuberante
radiante
arrebatao
emocionado*

AGRADECIDO

*apreciativo
agradecido
conmovido*

ESPERANZA

*expectante
alentado
optimista*

ALEGRE

*divertido
encantado
contento
feliz
jubiloso
complacido
cosquilleado*

PACÍFICO

*calmado
lúcido
cómodo
centrado
contento
ecuánime
realizado
suave
tranquilo
relajado
aliviado
satisfecho
sereno
quieto
tranquilo
confiado*

REFRESCADO

*animado
rejuvenecido
renovado
descansado
restaurado
revivido*



Así es probable que nos sintamos cuando nuestras necesidades
NO ESTÁN satisfechas

MIEDO
aprensivo
pavor
presentimiento
asustado
desconfiado
en pánico
petrificado
asustado
suspica
aterrorizado
cauteloso
preocupado

MOLESTO
agravado
consternado
descontento
disgustado
exasperado
frustrado
impaciente
irritado molesto

ENOJADO
enfurecido
furioso indignado
furioso lívido
indignado
resentido

AVERSIÓN
animosidad
horrorizado
desprecio
disgustado
aversión
odio
horrorizado
hostil
repelido

CONFUNDIDO
ambivalente
desconcertado
desconcertado
aturdido
vacilante
perdido
desconcertado
perplejo
desconcertado
desgarrado

DESCONECTADO
alienado,
distante,
apático,
aburrido,
frío,
desapegado,
distante,
distráido,
indiferente,
entumecido,
alejado,
desinteresado,
retraído

DESASOSIEGO
agitado
alarmado
desconcertado
perturbado
perturbado inquieto
conmocionado
sobresaltado
sorprendido
preocupado
turbulento
agitación
incómodo
intranquilo
desconcertado
alterado

AVERGONZADO
avergonzado
apenado
disgustado
nervioso
culpable
mortificado
cohibido

FATIGA
latido
quemado
agotado
agotado
letárgico
apático
somnoliento

DOLOR
agonía
angustiado
afligido
devastado
pena
desconsolado
herido
solitario
miserable
arrepentido
lleno de
remordimientos

ANHELO
envidioso
celoso
anhelo
nostálgico
añoranza
melancólico

TRISTE
deprimido
abatido
desesperación
abatido
desilusionado
desanimado
descorazonado
desamparado
sombrio
con el corazón
pesado
desesperanzado
melancolía
infeliz
desdichado

TENSO
ansioso,
irritable,
angustiado,
angustiado,
nervioso,
nervioso agobiado,
nervioso inquieto,
estresado

VULNERABLE
frágil,
cauto,
indefenso,
inseguro,
receloso,
reservado,
sensible,
tembloroso

CONEXIÓN

aceptación
 afecto
 aprecio
 pertenencia
 cuidado
 comunicación
 cercanía
 comunidad
 compañerismo
 compasión
 consideración
 coherencia
 cooperación
 seguridad emocional
 empatía
 familiaridad
 inclusión
 interdependencia
 intimidación
 amor
 mutualidad
 cuidado
 asociación
 reciprocidad
 respeto/autorespeto
 seguridad
 auto-aceptación
 autoestima
 sensibilidad
 solidaridad
 estabilidad
 apoyo
 conocer y ser conocido
 ver y ser visto
 entender y ser
 comprendido
 confianza
 calidez

BIENESTAR FÍSICO

aire
 equilibrio
 comodidad
 comida
 movimiento/ejercicio
 protección
 descanso/sueño
 relajación
 expresión sexual
 seguridad
 refugio
 tacto
 agua

HONESTIDAD

autenticidad
 integridad
 presencia
 transparencia

JUGAR

aventura
 diversión
 alegría
 humor
 risa
 espontaneidad

PAZ

belleza
 comunión
 tranquilidad
 igualdad
 ecuanimidad
 armonía
 inspiración
 orden

SIGNIFICADO

vitalidad
 conciencia
 asombro
 celebración de la vida
 desafío
 claridad
 competencia
 contribución
 creatividad
 descubrimiento
 eficacia
 efectividad
 crecimiento
 esperanza
 aprendizaje
 duelo
 misterio
 participación
 propósito
 autoexpresión
 estimulación a la mate-
 ria comprensión
 totalidad
 asombro

AUTONOMÍA

elección
 confianza
 libertad
 independencia
 privacidad
 espacio

Esquema básico del modelo NVC (nonviolent communication)

Cuando (veo/escucho) z _____ Siento _____

porque mi necesidad de z _____ está/no está satisfecha.

¿Estarías dispuesto/a _____ ?