



Estas listas no son ni exhaustivas ni definitivas, simplemente un punto de partida

SENTIMIENTOS

Cuando nuestras necesidades están satisfechas

Afecto: afectuosa, amorosa, compasiva, comprensiva, simpática, tierna, acogedora, cálida, cordial, cercana, amistosa, cariñosa

Apertura: abierta, expansiva, dialogante, comunicativa, sociable, receptiva, disponible

Actividad: animada, vibrante, estimulada, despierta, activa, viva, vigorosa, llena de energía, jovial

Interés: atenta, atraída, curiosa, encantada, estimulada, fascinada, interesada, intrigada, absorta, decidida

Entusiasmo: animada, apasionada, ansiosa, entusiasmada, ilusionada, sorprendida, motivada

Inspiración: impresionada, inspirada, maravillada

Gratitud: agradecida, conmovida, emocionada

Alegría, placer: alegre, complacida, feliz, gozosa, eufórica, exultante, satisfecha, radiante, plétórica, sensual, divertida

Esperanza: alentada, esperanzada, expectante, optimista

Confianza: despreocupada, abierta, orgullosa, segura

Calma: aliviada, sosegada, calmada, centrada, cómoda, confiada, contenta, desahogada, despreocupada, lúcida, plácida, realizada, relajada, satisfecha, serena, tranquila

Descanso: descansada, refrescada, renovada, reposada, restaurada, liberada

SENTIMIENTOS

Cuando nuestras necesidades no están satisfechas

Desconexión: aislada, apática, aburrida, desconectada, desidiosa, distante, fría, indiferente

Confusión: confusa, desorientada, dividida, indecisa, perdida, perpleja, vacilante, pensativa

Aversión: desdeñosa, asco, horrorizada, desprecio, odio, repulsa

Irritación: consternada, frustrada, impaciente, irritada, molesta, malhumorada

Dolor: abatida, dolorida, afligida, angustiada, desconsolada, deshecha, sufrimiento, arrepentida, sola

Tristeza: decepcionada, deprimida, desanimada, desgraciada, desilusionada, infeliz, melancólica, triste

Ira: molesta, enfadada, furiosa, indignada, resentida

Miedo: preocupada, desconfiada, asustada, aterrorizada, acongojada, pánico, atemorizada, amenazada, intimidada

Vulnerabilidad: frágil, impotente, insegura, sensible, vulnerable

Inquietud: agitada, alarmada, desconcertada, escandalizada, incómoda, inquieta, intranquila, sobresaltada, sorprendida

Fatiga: cansada, quemada, desgastada, empequeñecida, agotada, fatigada, reventada, destrozada, sobrepasada

Tensión: ansiosa, desbordada, estresada, irritable, nerviosa, sobrecargada, tensa, crispada

Vergüenza: acomplejada, avergonzada, tímida, cohibida, acobardada

Preocupación: impaciente, agitada, nerviosa, agobiada, ansiosa, angustiada, alarmada, alterada

Anhelo: deseosa, envidiosa, celosa, nostálgica



Estas listas no son ni exhaustivas ni definitivas, simplemente un punto de partida

NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES

SUBSISTENCIA Y BIENESTAR FÍSICO

Abrigo Aire Luz Agua
Respiración Transpiración
Alimentación Evacuación
Hidratación Contacto físico
Reposo Descanso Sueño
Alojamiento Refugio
Reproducción (subsistencia de la especie)
Expresión sexual
Silencio
Movimiento Ejercicio
Respeto de mis ritmos

IDENTIDAD

Coherencia
Concordancia con mis valores
Autoafirmación Autenticidad
Conocimiento de mí misma
Confianza en mí misma
Autoestima y estima de las demás
Evolución Auto-respeto
Respeto hacia las demás
Integridad Pertenencia

NECESIDADES RELACIONALES

Atención Compañía
Contacto Escucha
Empatía Intimidad
Compartir Amor
Afecto Calor humano
Ternura Delicadeza Tacto
Honestidad Sinceridad
Respeto Cercanía
Consideración Solidaridad
Comprensión
Conocer y ser conocido
Aceptación Calidez
Comunicación Comunidad

Cooperación
Colaboración
Cocreación
Reparación
Realidad compartida
Reciprocidad
Ver y ser vista

Comunión Igualdad
Importar Inclusión
Pertenencia

REALIZACIÓN

Desarrollo de los talentos y potenciales propios
Belleza, creación
Creatividad
Expresión, inspiración
Realización
Elegir proyecto de vida
Elegir los propios valores y medios, opiniones, sueños...
Evolución Crecimiento
Aprendizaje
Espiritualidad
Expresión de emociones
Presencia

Contribución a la vida (de los demás y la nuestra)

Efectividad Eficacia
Exploración Reto
Participación

SEGURIDAD

Confianza Armonía
Belleza Orden
Paz interior
Paz en el entorno
Preservar mi tiempo y mi energía

Protección Confort
Seguridad afectiva
Seguridad material
Apoyo Ayuda Cuidado
Transparencia

SENTIDO

Claridad Entender Justicia
Esperanza Propósito
Inspiración Orientación Cierre

LIBERTAD

Autonomía
Emancipación
Libertad de elegir
Soberanía Espontaneidad
Espacio Distancia

RECREACIÓN

Desfogarse
Juego Diversión
Entretenimiento
Relajación
Reponer energía
Reír Humor
Variedad Estímulo

CELEBRACIÓN

Aprecio
Compartir alegrías y penas
Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño)
Ritual Reconocimiento
Gratitud Agradecimiento
Valoración

PAZ

Equilibrio Soledad
Tranquilidad Estabilidad
Quietud Serenidad Recogimiento



Estas listas no son ni exhaustivas ni definitivas, simplemente un punto de partida

LISTADO “SENTIMIENTOS MENTALES” O INTERPRETACIONES OCULTAS

En CNV llamamos “sentimientos mentales” o interpretaciones ocultas a ciertas expresiones que usamos con el verbo “sentir” pero que hacen referencia a nuestra interpretación sobre la situación más que aportar información sobre nuestra vivencia emocional.

Esto no quiere decir que no haya un sentimiento o emoción real y legítima detrás o que sean expresiones “incorrectas”. La invitación es a distinguir la parte de interpretación y pensamiento (mental) y la parte de sentimiento, sensación, emoción... (física).

La parte mental puede hacer que nos quedemos en bucle enganchadas a juicios (que nos mantienen en actitud de ataque/defensa). Si conectamos con el sentir del cuerpo, libre de interpretación, podemos habitar la emoción y tal vez desencallar el proceso (pues desde el sentir conectamos mucho más fácilmente con las necesidades).

Además, es probable que otra persona reciba estas expresiones como crítica o acusación y se ponga a la defensiva (no favorecen la conexión ni el diálogo). Conectar con nuestros sentimientos y necesidades contribuye a que asumamos nuestra responsabilidad en la situación y también a poner claridad en nuestros juicios e interpretaciones.

Una manera de llegar al sentir sería preguntándonos “Y cuando *me siento* abandonada, ¿cómo me siento? > triste, enfadada, rabiosa...”

Me siento...

Abandonada	Despreciada	Manipulada
Abusada	Desvalorizada	Negada
Acorralada	Engañada	Obligada
Acosada	Estafada	Olvidada
Aislada	Estúpida	Pisoteada
Alejada	Excluida	Presionada
Amenazada	Explotada	Rebajada
Apartada	Humillada	Rechazada
Aplastada	Ignorada	Ridiculizada
Arrinconada	Incompetente	Sin importancia
Atacada	Incomprendida	Sin valor
Atrapada	Indigna	Timada
Censurada	Inferior	Tonta
Coaccionada	Infravalorada	Torpe
Denigrada	Insultada	Traicionada
Desacreditada	Intimidada	Ultrajada
Desatendida	Invalidada	Usada
Descartada	Invisible	Utilizada
Desdeñada	Juzgada	Vencida
Desfavorecida	Maltratada	Víctima