

Lenguaje jirafa



1. Observación

Cuando veo/observo/escucho /pienso que/imagino/recuerdo...

Se basa en tus sentidos físicos. Es objetivo, como lo que ves a través de una cámara, con detalles precisos.

2. Emoción

Me siento / estoy / siento...

Sin juicio ni interpretación, formulado en primera persona ya que eres responsable de tu emoción, no la otra persona.

3. Necesidad

Porque necesito/valoro/es importante para mí/aprecio...

Universal y general: no es ni una persona, ni una acción ni un objeto. Se puede cubrir con miles de estrategias posibles. Consulta la ficha NECESIDADES para inspirarte.

4. Petición

Me gustaría que.../estarías de acuerdo en.../querrías...

Ahora, en el presente. Específica, de forma concreta y clara. Realizable. Se puede negociar (no significa que la otra persona vaya a hacerlo). Formularlo en positivo (no digo lo que no quiero, sino lo que quiero). Se relaciona con los 3 pasos anteriores.

Las necesidades

BIENESTAR

Autonomía	Descanso	Intensidad
Armonía	Dignidad	Juego
Belleza	Distracción	Orden
Calma	Estimulación	Paz
Claridad	Estructura	Presencia
Coherencia	Fluidez	Relajación
Comodidad	Humor	Sentido
Confianza en ti	Inspiración	Serenidad
Cuidado	Integridad	Simplicidad

RELACIONES

Adaptabilidad	Equilibrio
Amor	Equidad
Apertura	Escucha
Apoyo	Expresión sexual
Apreciación	Flexibilidad
Autenticidad	Gratitud
Benevolencia	Honestidad
Colaboración	Inclusión
Compasión	Intercambio
Comunicación	Interdependencia
Compartir	Intimidad
Complicidad	Justicia
Comprensión	Pertenencia
Conexión	Reciprocidad
Confianza	Reconocimiento
Consideración	Respeto
Consuelo	Sensibilidad
Contacto	Soporte
Contribución	Ternura
Delicadeza	Tolerancia
Diálogo	Transparencia
Empatía	

SUPERVIVENCIA

Aire	Hidratación	Refugio
Alimentación	Luz	Reposo
Calor	Movimiento	Reproducción
Espacio	Preservación	Seguridad
Evacuación		Silencio

REALIZACIÓN

Aprendizaje	Elección
Complejidad	Evolución
Comunión	Exploración
Consciencia	Expresión
Creación	Lucidez
Crecimiento	Plenitud
Descubrimiento	Realización
Discernimiento	Sentido vida

CELEBRACIÓN

De los ciclos	
De la vida	Festejar
De los duelos y pérdidas	Divertirse
De las realizaciones	Honrar

¿Cuáles son las necesidades más importantes de cubrir para ti?

Puedes subrayarlas directamente.

Las creencias

¿Cuál es el pensamiento que más te molesta?

¿Qué pasaría si este pensamiento se volviera realidad?

¿Cómo te sentirías?

¿Qué dice esto de ti?

¿Con qué necesidad(es) lo relacionas?

¿Qué quieres cambiar? ¿Cuándo lo vas a hacer?

Estrategias de coping

¿Cómo te gustaría afrontar las situaciones estresantes?

Las 3 estrategias que más usas:

- Buscar una solución
- Pedir ayuda
- Contar tu problema
- Expresar lo que sientes
- Negar el problema
- Distraerte
- Positivizar
- Hacer bromas
- Criticarte
- Rezar / meditar
- Quejarte
- Esperar
- Aceptar

¿En qué situaciones son efectivas las estrategias que usas?

¿Qué estrategias vas a usar a partir de ahora?

¿En qué situaciones no lo son?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

Recuerda: no hay estrategias buenas o malas en sí, todo depende de la situación.

Cómo rellenar las fichas

¿En qué partes de tu cuerpo sientes XXXX?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Enfoca tu atención en tu cuerpo.
 ¿Hay algún cambio?
 ¿Una zona más molesta?
 ¿Cómo es la sensación?
 Intenta describir con precisión.
 Si te cuesta, es normal.
 Vuelve a centrar tu atención cada vez que sientas la emoción y poco a poco irás notando más cosas.

Cuando sientes XXXX,
¿qué sueles hacer?

Normalmente, ¿qué acciones realizas cuando sientes esta emoción? ¿Cuál es tu reacción?

¿Qué te dice XXXX?

¿Cuál es el mensaje? Para saberlo tienes que reflexionar sobre las necesidades que están o no cubiertas cuando sientes eso.

Tu escala de intensidad de XXXX:

Vas a encontrar una lista de adjetivos.
 Elige los que más usas para expresar tu emoción y pon números para ordenarlos según tu criterio.
 Puede ser de menos a más intenso, menos a más agradable...
 El objetivo es tener más vocabulario y asociarlo a tus sensaciones corporales.
 Puedes añadir palabras.

¿Cómo te vas a relacionar con XXXX a partir de ahora?

¿Qué reacción te gustaría tener cuando sientes eso?
 ¿Quieres que sea tu aliada o tu enemiga?
 ¿Cómo te puede ayudar?

— ¿Cómo va a cambiar tu vida? —

Ahora que has decidido cómo te quieres relacionar con esta emoción, visualízate en el futuro: ¿qué te va a aportar?

El miedo

¿En qué partes de tu cuerpo sientes el miedo?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad del miedo:

- Asustado·a
- Atemorizado·a
- Aterrorizado·a
- Acongojado·a
- Desconfiado·a
- Espantado·a
- Horrorizado·a
- Siento pánico
-
-

Cuando sientes miedo,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con el miedo a partir de ahora?

¿Qué te dice el miedo?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La ansiedad

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la ansiedad?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la ansiedad:

- Agobiada·o
- Ansioso·a
- Angustiado·a
- Intranquila·o
- Irritable
- Nerviosa·o
- Preocupada·o
- Tenso·a
-
-

Cuando sientes ansiedad, ¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la ansiedad a partir de ahora?

¿Qué te dice la ansiedad?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La aversión

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la aversión?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la aversión:

- Asqueado·a
- Desdeñoso·a
- Disgustada·o
- Repugnado·a
- Siento desagrado
- Siento desprecio
- Siento odio
- Siento rechazo
-
-

Cuando sientes aversión,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la aversión a partir de ahora?

¿Qué te dice la aversión?

— ¿Cómo va a cambiar tu vida? —

La tristeza

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la tristeza?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la tristeza:

- Abatido·a
- Afligido·a
- Decepcionada·o
- Deprimida·o
- Desanimado·a
- Desilusionada·o
- Infeliz
- Triste
-
-

Cuando sientes tristeza,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la tristeza a partir de ahora?

¿Qué te dice la tristeza?

— ¿Cómo va a cambiar tu vida? —

El anhelo

¿En qué partes de tu cuerpo sientes el anhelo?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad del anhelo:

- Añorado·a
- Dolida·o
- Celoso·a
- Deseosa·o
- Envidiosa·o
- Melancólico·a
- Nostálgico·a
- Sola·o
-
-

Cuando sientes anhelo,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con el anhelo a partir de ahora?

¿Qué te dice el anhelo?

— ¿Cómo va a cambiar tu vida? —

Emociones autoconscientes

La culpa - la vergüenza - el orgullo

¿En qué partes de tu cuerpo sientes culpa/vergüenza/orgullo?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de culpa/vergüenza/orgullo:

- Arrepentida·o
- Avergonzado·a
- Cortada·o
- Culpable
- Impotente
- Incómodo·a
- Orgullosa·o
- Siento remordimiento
-
-

Cuando sientes culpa/vergüenza/orgullo, ¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la culpa/vergüenza/orgullo?

¿Qué te dicen la culpa/vergüenza y el orgullo?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

Recuerda que este tipo de emociones implican un juicio sobre ti mismo·a

La ira

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la ira?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la ira:

- Cabreada·o
- Disgustado·a
- Enfadado·a
- Frustrada·o
- Furiosa·o
- Hostil
- Indignada·o
- Resentido·a
-
-

Cuando sientes ira,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la ira a partir de ahora?

¿Qué te dice la ira?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La desconexión

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la desconexión?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la desconexión:

- Aburrido·a
- Apático·a
- Desconectada·o
- Desganada·o
- Desidioso·a
- Distante
- Fría·o
- Indiferente
-
-

Cuando sientes desconexión, ¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la desconexión a partir de ahora?

¿Qué te dice la desconexión?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La alegría

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la alegría?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la alegría:

- Alegre
- Complacida·o
- Contento·a
- Eufórico·a
- Feliz
- Gozosa·o
- Maravillada·o
- Regocijado·a
-
-

Cuando sientes alegría,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la alegría a partir de ahora?

¿Qué te dice la alegría?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La felicidad

¿Cuál es tu definición de la felicidad?

Tus valores:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ayúdate de la lista de valores del capítulo sobre felicidad

¿Qué te impide estar feliz?

¿Qué vas a cambiar para estar más feliz?
¿Cuándo lo vas a hacer?

¿Cuánta coherencia hay entre tus valores y tu vida?

————— ¿Cómo va a ser tu vida? —————

La paz

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la paz?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la paz:

- Calmado·a
- Confiado·a
- Desahogada·o
- Despreocupada·o
- Satisfecho·a
- Sereno·a
- Relajada·o
- Tranquila·o
-
-

Cuando sientes paz,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con la paz a partir de ahora?

¿Qué te dice la paz?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La ilusión y la esperanza

¿En qué partes de tu cuerpo sientes la ilusión/esperanza?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad de la ilusión/esperanza:

- Alentado-a
- Atraída-o
- Comprometida-o
- Esperanzado-a
- Expectante
- Inspirada-o
- Motivado-a
- Optimista
-
-

Cuando sientes ilusión/esperanza,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con
la ilusión/esperanza?

¿Qué te dice la ilusión/esperanza?

— ¿Cómo va a cambiar tu vida? —

El amor

¿En qué partes de tu cuerpo
siente sel amor?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Tu escala de intensidad
del amor:

- Afectuoso·a
- Amoroso·a
- Apasionada·o
- Atraído·a
- Cariñosa·o
- Enamorado·a
- Mimosa·o
- Tierno·a
-
-

Cuando sientes amor,
¿qué sueles hacer?

¿Cómo te vas a relacionar con
el amor a partir de ahora?

¿Qué te dice el amor?

¿Cómo va a cambiar tu vida?

La gratitud

¿Cuál es la situación que quieres agradecer hoy?
Haz una descripción precisa y objetiva.

¿Cómo te sientes frente a esta situación?

¿Qué necesidades están cubiertas?

Ayúdate de la lista de necesidades

Expresa tu gratitud:

Ayúdate del lenguaje jirafa

¿Cómo te sientes ahora?

También te sientes agradecida-o por:

¿En qué partes de tu cuerpo sientes
_____?
¿Qué cambia en tu fisiología?

Quando sientes _____,
¿qué sueles hacer?

¿Qué te dice _____?

Tu escala de intensidad
de _____:



¿Cómo te vas a relacionar con
_____ a partir de ahora?

_____ ¿Cómo va a cambiar tu vida? _____