

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEA: OBSERVAR MI PERSONAJE CON LOS SENTIMIENTOS

Dossier 6
Segunda semana de noviembre

Índice

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
INTRODUCCIÓN A LA SESIÓN.....	3
EL AMOR COMO ACTO CONSCIENTE.....	4
RECORDAR QUIÉN SOY: EL EJERCICIO DEL BAÑO.....	5
QUE EL CURSO TE MOJE COMO SI FUERA LLUVIA FINA.....	5
CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE.....	6
DIFERENCIA ENTRE PERCEPCIÓN, PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.....	7
PERCEPCIÓN.....	7
PENSAMIENTOS.....	8
SENTIMIENTOS.....	8
ACCIÓN.....	9
CONCLUSIÓN.....	9
DEL SENTIMIENTO AL PENSAMIENTO: UNA ESTRATEGIA DE AUTOOBSERVACIÓN.....	9
LA TÉCNICA “SIENTO–PIENSO”.....	10
Ejemplos prácticos.....	10
DICCIONARIO DE SENTIMIENTOS.....	11
RETOS DE LA SEMANA.....	12
Y LA PRÓXIMA SEMANA.....	13
EL DICCIONARIO DE SENTIMIENTOS.....	13

UTILIDAD DEL DOSIER

Después de cada sesión recibirás un dossier que resume los contenidos impartidos en el curso para que puedas completar tus apuntes.

Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: siempre lo tendrás todo.

No obstante, el dossier no sustituye la sesión, porque en la sesión hay cosas que se explican y no pueden plasmarse por escrito.

A veces, lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice, y eso solo puede captarse escuchando.

La asistencia (en directo o en diferido) forma parte esencial del proceso.

INTRODUCCIÓN A LA SESIÓN

Empezamos la sesión número 6 recordando que el curso se llama Aula Interior porque el trabajo que hacemos es dentro de nosotros.

En este mes de noviembre nos centraremos en observar el personaje, pero para hacerlo es necesario entender cómo funciona nuestra mente.

La observación nos ayudará a dibujar un mapa de nuestra propia presión psicológica y, al mismo tiempo, a fortalecer un yo más auténtico: un yo que mira sin juzgar, que acepta sin criticar ni maltratar.

Este “mirar hacia adentro” quiere decir observar cómo valoramos y vivimos la realidad dentro de nosotros, cómo la deformamos según nuestros patrones, pensamientos y creencias.

Entender el orden interno de la mente nos proporcionará una herramienta poderosa de autoobservación.

Por eso, hoy empezaremos hablando de cómo funciona la mente y cuáles son las piezas que forman nuestro psiquismo.

EL AMOR COMO ACTO CONSCIENTE

Antes de entrar en materia, hacemos una reflexión previa sobre el amor.

Psicológicamente, amar significa buscar el máximo bien para uno mismo y para los demás. No es un sentimiento, sino una actitud y una decisión que se puede aplicar en cualquier momento y contexto.

Cuando actuamos desde el amor, nuestra mirada se transforma: es una mirada de aceptación, de ternura y de comprensión. Y esto mismo es lo que vivimos dentro de nosotros. Por tanto, no hay motivo para negarnos a vivir desde el amor en todo momento y todo lugar.

Movilizar el amor no significa ser dulce o edulcorado. De hecho, hay muchas acciones que son profundamente amorosas y, aun así, pueden ser duras o contundentes.

Por ejemplo:

- Decir “no” a una ayuda que no cumple las condiciones adecuadas es un acto de amor.
- Expulsar a alguien de tu entorno cuando agrede o hace daño, también lo es.
- Marcharse de un lugar donde no te cuidan es amarte.
- Pagar el billete del autobús conscientemente puede ser una acción amorosa.
- Incluso lavarse los dientes es un acto de amor si se hace con conciencia y cuidado hacia uno mismo.

El amor es una acción que puede expresarse en cualquier ámbito: en la pareja, sí, pero también en el trabajo, con la familia, en el transporte público o incluso escuchando esta clase.

En definitiva, el amor se encuentra en vivir de manera consciente, buscando el máximo bien.

Y cuanto más lo practicamos, más transformamos el mundo... y también a nosotros mismos.

RECORDAR QUIÉN SOY: EL EJERCICIO DEL BAÑO

Antes de entrar en el funcionamiento de la mente, revisamos un ejercicio clave propuesto en sesiones anteriores: el ejercicio del baño, también conocido como el ejercicio de la presencia, del despertar o del recuerdo de sí.

Este ejercicio tiene como objetivo recordar quién somos realmente.

Aunque tenga cierto grado de dificultad, no puede “salir mal”, porque tanto si te olvidas de hacerlo como si lo haces y no sale como esperabas, estás observando algo fundamental: que no eres tú quien manda en tu vida. Y si te acuerdas y lo haces, estás entrenando la presencia.

La esencia del ejercicio es tomar conciencia de ti mismo/a.

Por ejemplo, cuando escuchas la clase, puedes poner la atención en ti y no solo en lo que se explica. Puedes leer una frase y darte cuenta de que hay un “yo” que lee. O puedes notar el cuerpo: el contacto con la silla, los pies en el suelo... y reconocer que hay un “yo” que observa estas sensaciones.

Eso es el recuerdo de sí: incluirte dentro de tu propia atención, darte cuenta de ti además del exterior. El ejercicio consiste en poner la atención en ese “yo” antes de salir del baño, y salir intentando mantener esa presencia.

Con la práctica, ese “yo” que observa se va fortaleciendo y deja de identificarse con todo lo que ocurre, facilitando así la autoobservación. Y cuanto más te observas sin juzgar, más se fortalece ese yo auténtico.

QUE EL CURSO TE MOJE COMO SI FUERA LLUVIA FINA

Antes de entrar de lleno en el funcionamiento de la mente, una última reflexión: muchas personas sienten que “no hacen lo suficiente” en este curso, que podrían trabajar más, poner más atención o implicarse más.

La respuesta es clara: no. Hacemos lo que podemos. Si hubiéramos podido hacer más, lo habríamos hecho.

Esta idea de que “no es suficiente” no viene de nosotros, viene del personaje.

Es una de las muchas quejas que genera para hacernos creer que lo que pensamos es la realidad.

Pero la verdad no es lo que pensamos, es lo que ocurre.

Por tanto, se trata de permitir que este curso vaya calando como una lluvia fina, suave pero transformadora.

No hace falta forzar nada. El proceso de autoconocimiento es suave y profundo.

Y recordemos algo clave: nosotros no tenemos un personaje, el personaje nos tiene a nosotros.

Este personaje —también llamado mecanicidad, automatismo, programación o ego— nos domina.

Y el objetivo de este mes es empezar a observarlo y entender cómo funciona nuestra mente.

CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE

Para poder observar la mente, primero es necesario entender cómo funciona.

La mente humana sigue siempre el mismo patrón, y conocer este orden nos permite disponer de una herramienta poderosa de autoobservación.

Lo expliqué a través de una historia sencilla: recibes una carta de Hacienda y, leyéndola, descubres que has recibido una herencia de 300.000 €. A partir de ahí se activa un proceso interno: piensas qué harás con el dinero, sientes alegría, alivio o entusiasmo, y decides comunicárselo a alguien.

Ahora imaginemos la misma situación, pero con una mala noticia: la carta informa de una multa de 300.000 € que se debe pagar. El pensamiento inmediato es de desesperación o injusticia, los sentimientos que aparecen son impotencia o miedo, y finalmente actúas comunicándoselo a alguien.

En ambos casos, el orden interno de la mente es el mismo:

PERCEPCIÓN: Captamos una información externa (en este caso, la carta).

PENSAMIENTO: Interpretamos y valoramos lo que hemos percibido. El

pensamiento puede ser rápido, pero siempre está presente.

SENTIMIENTOS: Sentimos en función de lo que pensamos. El pensamiento es lo que da forma a los sentimientos.

ACCIÓN: Actuamos a partir de estos sentimientos y pensamientos previos.

Este orden es constante. No podemos sentir nada sin antes haber pensado, aunque a menudo el pensamiento sea tan automático y rápido que no seamos conscientes de él.

Existe una única excepción: las acciones instintivas (como retirar la mano cuando te quemas o poner las manos cuando caes). Pero representan una parte ínfima de lo que hacemos. En el 99,99% de los casos, primero percibimos, luego pensamos, sentimos y actuamos.

Lo que sentimos no depende de la realidad externa, sino de cómo la interpretamos.

Ante un mismo hecho, dos personas pueden sentir cosas completamente diferentes según lo que piensan.

Por lo tanto, si queremos transformar cómo nos sentimos, no podemos luchar contra los sentimientos, sino cambiar nuestra manera de pensar; pero sin engañarnos, sin mentirnos: estamos en Aula Interior y queremos ver la verdad, sea o no agradable. El engaño o la edulcoración no es nuestro objetivo, sino ver la verdad.

Entender este proceso nos da una brújula para observarnos desde el lugar adecuado.

DIFERENCIA ENTRE PERCEPCIÓN, PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Para autoobservarnos con eficacia, es necesario entender cómo se diferencian y se relacionan las partes que forman nuestra experiencia interna: percepciones, pensamientos, emociones, sentimientos y acciones.

PERCEPCIÓN

Las percepciones son la información que captamos a través de nuestro cuerpo.

Pueden venir de fuera (luz, sonidos, temperatura, olores...) o de dentro (hambre, sueño, dolor, tensión...).

Estas percepciones internas las llamamos emociones en este contexto. Son biológicas, no las elegimos ni las generamos voluntariamente. Simplemente las percibimos.

PENSAMIENTOS

Los pensamientos son juicios, valoraciones o descripciones subjetivas sobre la realidad.

Pueden ser ciertas o no, pero siempre tienen consecuencias: afectan cómo vivimos, cómo sentimos e incluso cómo responde nuestro cuerpo.

Pensar que eres alguien muy importante, por ejemplo, condicionará tu actitud y también puede generar malestares físicos si la realidad no encaja con esa visión.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son el resultado directo de los pensamientos.

No podemos sentir un sentimiento (alegría, culpa, tristeza, vergüenza...) si antes no ha habido un pensamiento que lo haya provocado.

Por ejemplo:

- No puedes sentir culpa si antes no has pensado que no has actuado correctamente.
- No puedes sentir alegría si antes no has pensado que estás a punto de conseguir algo importante.
- No puedes sentir tristeza si no has pensado que perderás o has perdido algo valioso.

Los sentimientos son senti-mentales: son los hijos de los pensamientos.

Un punto clave: no podemos sentir por otro.

Por lo tanto, frases como “siento que TÚ no me quieres” son engañosas.
En realidad, *pienso* que no me quieres.
Atribuir al otro aquello que yo siento es una forma sutil de manipulación.

ACCIÓN

Las acciones son aquello que hacemos para modificar la realidad interna o externa.

En esta sesión solo se han introducido brevemente, ya que se tratarán con más profundidad en la siguiente clase.

CONCLUSIÓN

La clave de esta parte de la sesión es entender el orden natural de nuestra experiencia interna:

1. Percepción (incluidas las emociones internas)
2. Pensamiento (valoración de la percepción)
3. Sentimientos (respuesta al pensamiento)
4. Acción (respuesta que modifica la realidad)

Si queremos transformar lo que sentimos, no podemos hacerlo directamente.
Tenemos que revisar cómo estamos pensando.

Y si conseguimos identificar pensamientos que nos hacen daño y los transformamos, cambiarán también los sentimientos que se derivan de ellos.

DEL SENTIMIENTO AL PENSAMIENTO: UNA ESTRATEGIA DE AUTOOBSERVACIÓN

Una de las herramientas más potentes de este trabajo interior es identificar los pensamientos que hay detrás de los sentimientos.

La propuesta es clara: dejar de juzgar la realidad para empezar a comprenderla.

Cuando cambiamos la mirada, cambia el pensamiento.
Y cuando cambia el pensamiento, cambia el sentimiento.

Cuando nuestros pensamientos son de comprensión y amor, también lo son nuestros sentimientos y nuestras acciones.

Y este es el camino que transforma toda nuestra experiencia vital.

LA TÉCNICA “SIENTO–PIENSO”

El ejercicio consiste en identificar un sentimiento, ponerle nombre y, a partir de ahí, ir buscando el pensamiento que lo ha generado.

Esto nos permite hacer visibles aquellos pensamientos que habitualmente funcionan de forma inconsciente y que condicionan nuestra vida.

Los pasos son tres:

1. Identificar el sentimiento.

Pon nombre a cómo te sientes: abandonado, aceptado, acusado, alegre...

2. Definir el sentimiento.

Pregúntate: ¿qué significa sentirme así? ¿Cómo puedo definir este sentimiento?

3. Encontrar la pregunta implícita.

Esto te llevará directamente al pensamiento que hay detrás.

Ejemplos prácticos

Sentimiento: Abandonado

- Definición: No recibo la ayuda que necesito.

- Pregunta implícita: ¿Qué ayuda espero? ¿A qué creo que tengo derecho?

Sentimiento: Aceptado

- Definición: Mi entorno aprueba cómo soy.
- Pregunta implícita: ¿Qué características debo tener para que me acepten? ¿Cómo debo ser para ser aceptado?

Sentimiento: Acusado

- Definición: No he cumplido una norma y me juzgan por ello.
- Pregunta implícita: ¿Qué norma debo cumplir?

DICCIONARIO DE SENTIMIENTOS

Más adelante, en este mismo dossier, encontrarás un diccionario de sentimientos. Te ayudará a identificar con más claridad qué te ocurre por dentro.

Este diccionario no solo da un nombre a cada sentimiento, sino que también ofrece una definición y una pregunta implícita.

Esta pregunta es clave porque nos lleva directamente al pensamiento que ha generado el sentimiento, y esto nos permite profundizar en la autoobservación.

Por ejemplo:

Sentimiento: abandonado/a

Definición: no he recibido la ayuda que necesitaba o a la que tenía derecho

Preguntas implícitas:

- ¿Qué ayuda necesitaba?
- ¿A qué creía que tenía derecho y no he recibido?

Como puedes ver, a partir de un sentimiento llegamos a la idea de fondo que lo produce.

Esto es lo que nos permite entendernos mejor y transformar lo que vivimos.

Este diccionario fue creado por Jordi Sapés y publicado en el libro *El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay*.

Inicialmente, apareció en la editorial Manuscritos, y el autor me pidió que en este dossier solo se incluyera una parte, para que quien quisiera disponer de él completo pudiera adquirirlo.

Posteriormente, Jordi Sapés rompió la relación con Manuscritos y me pidió publicarlo en Boira Editorial, la editorial que dirijo. Actualmente, puedes encontrarlo aquí:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/coleccion-jordi-sapes/el-concepto-de-personaje/>

En este dossier solo encontrarás una parte del diccionario porque los derechos son del autor; no obstante, el material que tienes es suficiente para empezar a trabajar y, si lo deseas, puedes completarlo tú mismo o adquirir el libro en el enlace anterior.

Unas pocas páginas más adelante encontrarás el diccionario.

RETOS DE LA SEMANA

- Mantén **la práctica de presencia**. Recuérdate de hacer el ejercicio del baño (yo me pongo atención a mí) o en cualquier otro momento si te olvidas de hacerlo en el baño.
- **Autoobservación** a partir de los sentimientos y de las técnicas que explicamos antes (observarte como una tercera persona, observar los mecanismos de defensa). Cuando te sientas de una determinada manera, identifica qué sientes, defínelo y pregúntate qué pensamiento hay detrás.
- Continúa observando **creencias falsas**, como las que identificamos durante el primer mes: la idea de que siempre debemos ayudar, la confusión sobre el egoísmo, la visión simplista del amor...
- **Actos de amor conscientes**. Elige una acción cotidiana (como pagar el autobús, atender a alguien con presencia, decir que no...) y conviértela en un acto de amor hecho conscientemente.

Y LA PRÓXIMA SEMANA...

En la próxima sesión trabajaremos la observación a partir de la acción.

Es decir, aprenderemos a detectar los pensamientos que hay detrás de lo que hacemos, tal como ahora hemos aprendido a hacerlo con lo que sentimos.

EL DICCIONARIO DE SENTIMIENTOS

El diccionario que tienes a continuación te será muy útil para observarte, pero es importante entenderlo como una herramienta orientativa, no como una verdad absoluta.

Confía en ti.

Lo que vives interiormente solo tú puedes verlo y comprenderlo.

Al principio quizá no lo verás todo con claridad, pero poco a poco todo se volverá más sencillo, más evidente.

No hace falta querer comprenderlo todo de golpe.

Pero sí puedes confiar en que, a medida que pasen las semanas, tu propio proceso de observación se irá afinando.

Con el tiempo, aprenderás a utilizar los sentimientos como puerta de entrada para conocer los mandatos de tu personaje y los pensamientos que te están condicionando.

Ahora bien, este trabajo no se agota aquí.

Lo complementaremos con otras técnicas de observación y, muy especialmente, con la observación de las acciones, que exploraremos en la próxima sesión.

¿De acuerdo?

El diccionario empieza en la página siguiente.

Sentimiento. El personaje se siente ...	Definición	Implica ...
Abandonado/a	No le han dado la ayuda que necesitaba	¿Qué necesitaba?
Aburrido/a	No hay nada que despierte su interés	¿Qué le interesa?
Aceptado/a	El entorno aprueba sus características	¿Qué características cumple?
Acogido/a	El entorno entiende sus problemas o necesidades y se solidariza con él	¿Qué problemas? Qué necesidades?
Acusado/a	Se rechazado porque no ha cumplido las normas del entorno	¿Qué normas ha roto? ¿Qué ha hecho?
Adecuado/a	Tiene las virtudes que convienen	¿Qué virtudes son?
Admirado/a	Es un ejemplo para el entorno, encarna los valores del modelo social admitido.	¿Qué valores son?
Admitido/a	Ha conseguido demostrar que cumple los requisitos del entorno, su valía	¿Cuáles son los requisitos? ¿Qué valores debe mostrar?
Adulado/a	En realidad no vale tanto como se dice, el entorno le alaba porque no lo conocen suficientemente	¿Cómo es en realidad?
Cariñoso/a	El entorno le cuida y quiere corresponder	¿Cómo le cuidan?
Afrenta	Le atribuyen defectos o	¿Qué le atribuyen?

	pretensiones que no tiene	
Afín / Próximo/a	Comparte las ideas y proyectos del entorno	¿Qué ideas? ¿Qué proyectos?
Agraviado/a	Ha cumplido las condiciones que pedía el entorno y no le ofrecen el aprecio debido	¿Qué condiciones ha cumplido? ¿Qué esperaba obtener a cambio?
Agudo/a	Manifiesta una especial capacidad de ver cosas no evidentes	¿Qué ve?
Alegre	Todo sucede según las expectativas	¿Qué esperaba?
Alterado/a	Incapaz de mantener el equilibrio interno	¿Qué le desequilibra?
Amargado/a	Lo fundamental le va tan mal que no puede disfrutar de lo accesorio	¿Qué es lo esencial?
Animado/a	Presupone que los planes saldrán bien	¿Qué planes tiene?
Ajeno/a lejano/a	Las circunstancias o personas del entorno no tienen nada que ver con sus intereses	¿Qué le interesa?
Amable	El entorno le considera de una manera positiva	¿Cómo lo ven?
Angustiado/a	Las circunstancias le niegan alcanzar los objetivos	¿Qué objetivos tiene?
Aferrado/a (apegado/a)	Necesita mucho algo por no estar solo o inseguro	¿Qué necesita? ¿Qué teme?
Apenado/a	Ha dado una imagen negativa de sí mismo, ha perdido prestigio	¿Cómo lo ven? ¿Qué ha perdido?
Apreciado/a	Se siente valorado en sus	¿Qué capacidades piensa

	capacidades	que tiene?
Aprobado/a	Siendo la valoración del entorno por lo que ha hecho	¿Que cree haber hecho?
Apto/a	Ha superado una prueba y merece el apoyo del entorno	¿Qué ha superado? ¿Qué apoyo espera?
Atendido/a	Puede confiar en el entorno que lo cuida y lo valora bien	¿En qué quiere confiar? ¿Como lo valoran?
Atormentado/a	No puede resolver una cuestión esencial	¿Cuál?
Atractivo/a	Tiene algo que los demás admiran	¿Qué tiene?
Atraído/a	Algo en el entorno es de gran importancia para él	¿Qué cosa? ¿Para qué es importante?
Avergonzado/a	Lo ven como una persona deficiente o que ha fallado	¿En qué aspecto? ¿Cuál es su déficit?
Benévolo/a	Puede permitir que el entorno rompa levemente las normas	¿Cuál es la norma?
Bondadoso/a	Juzga a los demás de forma altruista	
Calificado/a	Reconocido como valioso en algún aspecto	
Caprichoso/a	Puede saltarse las normas porque ha cumplido con creces con sus obligaciones	
Cariñoso/a	Inclinado a mostrar el afecto por el entorno	
Celoso/a	Su posición está en peligro porque no tiene suficiente valía	
Censurado/a	No aprueban sus actos y lo	

	rechazan	
Compasivo/a	Siendo lo que pasa en el entorno	
Competente	Se siente con capacidades o habilidades adecuadas para atender el entorno	
Complacido/a	El entorno ha actuado como esperaba	
Confiado/a	Todo el entorno indica que se cumplirán los proyectos	
Conmovido/a	Las circunstancias le impiden mantener el equilibrio interno	
Contento/a (alegre)		
Corriente / Vulgar	No tiene nada de especial	
Cordial	Unido a las esperanzas e intereses del entorno	
Correcto/a	Actúa estrictamente según lo que se espera de él	
Creativo/a	Se siente capaz de dar respuestas originales	
Crítico/a	Se siente inclinado a ver los defectos del entorno	
Culpable/a	El entorno le considera responsable de haber provocado unas circunstancias desagradables para los demás	
Decente	No trata de engañar a nadie	
Decepcionado	Las esperanzas en ciertas personas, objetos o personas no	

	han cumplido	
Deficiente	Le faltan las virtudes básicas	
Defraudado	La han engañado	
Denigrado/a	Han ensuciado su imagen pública	
Desacreditado/a	Le niegan poseer los valores que tiene	¿Qué valores le niegan?
Desafortunado	No tiene suerte	¿Respecto a qué objetivo? ¿Qué no consigue?
Desanimado/a	Presupone que las cosas saldrán mal	¿Qué cosas? ¿Qué quiere decir “mal”?
Despegado / desvinculado/a	Puede prescindir del entorno	¿Para cumplir qué objetivos?
Desautorizado/a		¿Por qué causa? ¿Qué valores son negados?
Descalificado/a		¿En qué área?
Desconfiado/a		¿Qué proyectos tiene? ¿Qué le han prometido? Exactamente, ¿qué le hace desconfiar?
Desconsolado/a		¿Como considera la realidad?
Desgraciado/a		¿En qué, concretamente? ¿Por qué motivo?
Desencantado/a		¿Cómo creía que era?
Desengañado/a		¿Cómo creía que era?
Desgraciado/a		¿Qué proyectos tiene?

		Concretamente, ¿qué esfuerzos?
Desilusionado/a		¿Qué esperaba?
Desinteresado/a		¿Qué desea? ¿Qué le interesa? ¿Cómo juzga el entorno?
Desmoralizado/a		¿Qué obstáculos?
Desolado/a		¿Qué esperaba? ¿Qué ha perdido?
Despreciado/a		¿Qué virtudes? No cuentan, ¿para qué?
Desprestigiado/a	Ha perdido la consideración pública de sus virtudes	¿Qué virtudes? Exactamente, ¿cómo?
Difamado/a	Cuentan algo falso de él	¿Qué le atribuyen?
Discriminado/a	Se le ignora a pesar de cumplir las condiciones	¿Qué condiciones? Exactamente, ¿cómo?
Disgustado/a	No le gusta la actuación del entorno	¿Qué esperaba?
Diferente	No se siente igual que el entorno	¿Cuáles son las diferencias?
Dividido/a	Incapaz de elegir entre dos opciones (o más)	¿Qué ve de positivo en cada una de ellas?
Dolido/a		
Ejemplar		
Emocionado/a		
Encantado/a		
Egoísta		

Envidioso/a		
Envidiable		
Entusiasmado/a		
Especial		
Estafado/a		
Estúpido/a		
Esperanzado/a		
Eufórico/a	No puede creer que tenga tanta suerte	¿Qué esperaba? ¿Qué cree haber conseguido?
Excluido/a	No lo tienen presente por temas del colectivo	¿Qué papel esperaba jugar?
Falso/a	Siendo que dice lo contrario de lo que piensa	¿Qué piensa en realidad?
Feliz	Todo según lo que espera	¿Qué espera?
Feo/a	Está lejos de los cánones de belleza física	¿Cuáles son?
Generoso/a	Entrega más de lo que el entorno espera	¿Cuánto más? ¿Con qué intención?
Gracioso/a	Despierta la hilaridad del entorno	¿Qué ridiculiza? ¿Con qué intención?
Hábil	Soluciona los problemas con facilidad	¿Qué problemas?
Hastiado/a	Nada justifica su interés y está tentado a abandonar	¿Qué le interesa realmente?
Honesto/a	Se muestra sincero al margen del entorno	¿De qué acusa a los demás?

		¿Qué verdad dice?
Herido/a	Se siente atacado	¿En que se apoyan para atacarlo? Concretamente, ¿cómo?
Heroico/a		¿Qué esperaba?
Hipócrita		¿Qué piensa?
Honrado/a		¿A quién podría engañar? Concretamente, ¿cómo?
Idealista		Exactamente, ¿qué? ¿Cómo cree ser?
Idiota		¿Qué imagen debería dar? Concretamente, ¿cómo?
Ignorado/a		¿Para qué debería contar? ¿Para qué los necesita?
Iluminado/a		¿Cómo contacta?
Ilusionado/a		¿Qué espera?
Imperfecto/a		¿Cuáles?
Importante		¿En qué sentido? ¿Qué aporta?
Impopular		¿De qué lo acusan? ¿Qué valores le niegan?
Incomprendido/a		¿Cuáles son?
Indiferente	Lo que sucede no cambia sus intenciones o intereses	¿Qué intenciones tiene? ¿Qué intereses tiene?
Indignado/a	No quiere admitir como posible la conducta del otro	¿Qué conducta? ¿Por qué motivo?

Infeliz	Nada según lo esperado	
Inferior	Está por debajo de la media de valores sociales.	
Inmoral	Practica lo que los demás consideran mal	
Inspirado/a	Encuentra soluciones de manera intuitiva	
Insultado/a	El entorno le atribuye un déficit en algo que destaca	
Íntegro/a	No saca provecho de las debilidades en el alienas	
Interesado/a	Cree que puede sacar provecho de las circunstancias	
Intuitivo/a	Prevé lo que pasará	
Liberado/a	Ha dejado el que el limitaba	
Listo/a	Ve circunstancias que los demás no ven	
Malo/a	No actúa según los valores morales	
Maltratado/a	No lo tratan como deberían	
Marginado/a	El entorno le tiene menos en cuenta que los demás	
Mártir	Se sacrifica para defender algo o alguien	
Mediocre	No destaca en nada	¿En qué basa el juicio? ¿Cómo cree que debería ser?
Melancólico/a	Ve la realidad actual con tonos grises	¿Qué añora?

Minusvalorar	No se valoran sus virtudes	¿Qué virtudes no le consideran?
Miserable	No quiere reconocer lo que es justo	¿El qué, exactamente? ¿Por qué motivo?
Misericordioso/a	Perdona el mal que le han hecho	¿Qué cosas perdona? ¿Con qué intención?
Molesto/a	El entorno no ha respetado ciertas normas o consideraciones que le deben	¿Concretamente qué? ¿Cómo cree que le ven?
Negativo/a		
Orgullosa/a		
Perfecto/a		
Pesimista		
Pleno/a		
Pletórico/a		
Querido/a		
Reconocido/a		
Rehusado/a		
Respetando/a	El entorno le confiere autoridad	¿En qué materia? Exactamente, ¿cómo?
Ridículo/a	Da una imagen que no quiere dar	¿Qué imagen da? ¿Qué quisiera dar?
Satisfecho/a		
Sincero/a		
Superior		
Sutil		

Tonto/a		
Torpe		
Trascendente	Resalta valores espirituales	¿Qué, exactamente?
Triste	No se cumplen las expectativas, no podrá cumplir sus objetivos	¿Qué expectativas tenía?
Unido/a	Con los mismos valores que el entorno	¿Qué valores?
Valorado/a	Cuenta con el apoyo del entorno	¿En qué aspectos?
Voluntarioso/a	Pone más esfuerzo de lo ordinario	Exactamente, ¿cómo? ¿Con qué intención?
Vacío/a	No hay nada en el entorno, ni a su alcance que le dé sentido	¿Que considera imposible de alcanzar?