

Para integrar:

- ¿Qué parte de mí necesita más empatía en esta situación?
- ¿Qué he descubierto sobre lo que me impide conectar?
- ¿Qué necesidad mía es tan importante que me ha llevado a desconectarme?
- ¿Qué podría hacer o pedirme a mí misma/o para volver al diálogo sin traicionarme?
- ¿Qué recursos o apoyos necesito para poder estar abierta/o a la conexión?