

LISTA DE NECESIDADES

Autonomía

La libertad de elegir nuestros propios sueños, valores y acciones

Celebración

Celebrar la vida y los logros humanos

Integridad

Ser coherente con nuestros valores y sentimientos

Reconocimiento

Ser visto, escuchado y valorado por quienes somos

Interdependencia

Relaciones armoniosas, cooperación, apoyo y amor

Juego

Diversión, risa y relajación

Crecimiento espiritual

La conexión con algo más grande, la búsqueda de significado y propósito

Seguridad

Sentirnos protegidos y seguros en nuestro entorno

Sustento

Alimentos, agua, refugio y todas las formas básicas de supervivencia

Descanso

Recuperación física y mental, relax

Honestidad

Transparencia, autenticidad y sinceridad en la comunicación y las acciones

Apreciación

Reconocimiento y gratitud por lo que uno es y lo que uno hace

Conexión

Relacionarse con otros, sentir un vínculo o pertenencia

Empatía

Ser comprendido y comprender a los demás a un nivel emocional

Afecto

Contacto físico y cariño, como abrazos o palabras amables

Comprensión

Sentir que se entienden nuestras perspectivas y emociones

Consideración

Ser tratado con dignidad y consideración

Creatividad

Expresar y explorar ideas y conceptos originales

Estabilidad

Sentir que hay un orden y predecibilidad en nuestra vida y entorno

Participación

Ser parte activa y contribuir en una comunidad o grupo