

LISTADO DE NECESIDADES

SUBSISTENCIA

Abrigo
Aire, respiración
Alimentación
Evacuación
Hidratación
Luz
Reposo
Reproducción (subsistencia de la especie)
Movimiento, ejercicio
Ritmo (respeto de)

SEGURIDAD

Confianza
Armonía
Paz
Preservar el tiempo y la energía
Protección
Confort
Seguridad (afectiva y material)
Apoyo

LIBERTAD

Autonomía
Independencia, Emancipación
Libertad de elegir
Espontaneidad, Soberanía

RECREACIÓN

Desfogarse, relajación
Juego
Entretenimiento
Reponer energía
Reír

RELACIONALES

Pertenecer
Atención
Comunión
Compañía
Contacto
Empatía
Intimidad
Compartir
Proximidad
Amor
Calor humano
Delicadeza, tacto
Honestidad, sinceridad
Respeto

SENTIDO

Claridad
Comprensión
Discernimiento
Orientación
Significación
Transcendencia
Unidad
Comunión

CELEBRACIÓN

Apreciación
Contribución a la vida
(de los demás y de la nuestra)
Compartir alegrías y penas
Vivir el duelo y la pérdida
(de una ocasión, de un afecto, de un sueño...)
Ritual
Reconocimiento,
Gratitud

IDENTIDAD

Coherencia, acuerdo con sus valores
Afirmación de uno mismo
Pertenencia con iguales
Autenticidad
Confianza en si mismo
Estima de uno mismo y del otro
Evolución
Respeto de uno mismo y del otro **Integridad**

PARTICIPACIÓN

Contribuir al bien estar y desarrollo de sí mismo y del otro
Cooperaciónn
Concertación
Co--creación
Conexión
Expresión
Interdependencia

REALIZACIÓN

Actualización de los potenciales
Belleza, Creación
Expresión, Inspiración
Réalización, Elegir su proyecto de vida, valores, opiniones, sueños...
Evolución – Aprendizaje
Espiritualidad

LISTADO DE SENTIMIENTOS

SENTIMIENTOS NECESIDADES SÍ SATISFECHAS:

CALMA: estar en paz, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, armonioso...

PLACER: estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo, en armonía...

AFFECTO: estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...

INTERÉS: estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido

ACTIVIDAD: estar animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...

APERTURA: estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, agradecida...

SENTIMIENTOS NECESIDADES NO SATISFECHAS:

RABIA: estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo

TRISTEZA: estar apenado, conmocionado, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista...

SORPRESA: estar confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplejo, estupefacto, atónito, bloqueado, paralizado, asustado, curioso...

DOLOR: estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, incapacitado, angustiado, destrozado...

DISGUSTO: estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...

MIEDO: estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pasivo, inerte, cerrado...

CONFUSIÓN: estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, dependiente...

PREOCUPACIÓN: estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado...

VERGÜENZA: estar arrepentida, tímido, inhibido, cohibido, acobardado

CANSANCIO: estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto.

PSEUDO
SENTIMIENTOS

PENSAMIENTOS QUE MUCHAS VECES NO DEPENDEN DE MÍ

ACUSACIÓN

Acusado/a
Insultado/a
Cuestionado/a
Culpable
Arrastrado/a
Equivocado/a
Juzgado
Sobrecargado

DESVALORACIÓN

Tonto/a
Desconsiderado/a
No valorado/a
Disminuido/a
Inadecuado/a
Incapaz
Incompetente
Indigno/a
Intimidado/a
Minable
Ridiculizado/a
Rebajado/a
Nulo/a
No importante
Sin valor
Estúpido/a

RECHAZO

Abandonado/a,
Détestado/a, Aislado/a
Separado/a, Ignorado/a,
Incomprendido/a
Indeseable
Invisible – No visto – No
entendido
Rechazado/a
Dejado/a, Echado/a
Olvidado/a, Negado/a
No aceptado/a
No apreciado/a
No creído/a

ENGAÑO

Ingenuo/a
Estafado/a
Explotado/a
Manipulado/a
Atrapado/a
Liado/a
Traicionado/a
Engañado/a
Utilizado/a

DOMINACIÓN

Frenado/a, Obligado/a
Acorralado/a
Acosado/a, Acusado/a
Dominado/a, Ahogado/a
Forzado/a, Pisoteado/a
Humillado/a
Maltratado/a
Sobreprotegido/a
Despreciado/a
Encajonado/a
Obligado/a
Perseguido/a
Estancado/a
Protegido/a
Rebajado/a
Manchado/a
Explotado/a

ATAQUE

Acorralado/a
Agredido/a
Herido/a
Arrancado/a
Atacado/a
Molestado/a
Aplastado/a
Acosado/a
Insultado/a
Amenazado/a
Presionado/a
Presión
Ofendido/a
Preseguido/a
Provocado/a
Sobrecargado/a
Desbordado/a
Vencido/a