

TABLA DE NECESIDADES Y SENTIMIENTOS

NECESIDADES

FÍSICO

NECESIDADES BÁSICAS DE DESCANSO, SEGURIDAD, ALIMENTOS, REFUGIO, RELAJACIÓN

CONEXIÓN

EMPATÍA, ENTENDIMIENTO, CONFIANZA, AMOR, INTIMIDAD, REALIDAD COMPARTIDA, SER VISTO Y ESCUCHADO

JUGAR

DIVERSIÓN, HUMOR, ALEGRÍA, CELEBRACIÓN

COMUNIDAD

COLABORACIÓN, INCLUSIÓN, PERTENENCIA, CONSIDERACIÓN, RESPETO

CREATIVIDAD

INSPIRACIÓN, ESTIMULACIÓN, PRESENCIA

AUTONOMÍA

CUMPLIR SUEÑOS, ELECCIÓN, LIBERTAD, ESPACIO, ACEPTACIÓN, CUIDADO PERSONAL

PROPÓSITO

SENTIDO, CONTRIBUCIÓN, INTEGRIDAD, CLARIDAD, PERSPECTIVA

BELLEZA

ARMONÍA, PAZ MENTAL, ORDEN, LUTO, FE, ESPERANZA, EQUILIBRIO

SENTIMIENTOS DE NECESIDADES SATISFECHAS

FELIZ

ALEGRE, EMOCIONADO, ENCANTADO

EMOCIONADO

SORPRENDIDO, ENÉRGICO, APASIONADO, ANIMADO, ASOMBRADO

COMPROMETIDO

CURIOSO, INVOLUCRADO, CENTRADO, SORPRENDIDO, ANIMADO, ABIERTO, ESTIMULADO, INTERESADO, ABSORTO, INTRIGADO

CONFIDENTE

OPTIMISTA, ESPERANZADO, ENTUSIASMADO, ALENTADO

CALMA

TRANQUILO, CONFORTABLE, MELOSO, SATISFECHO, RELAJADO, ALIVIADO, TRATABLE, CALLADO, PLENO, CONTENTO, BIEN CENTRADO, UBICADO, CÓMODO, SEGURO

AGRADECIDO

CORTÉS, AGRADECIDO, CONMOVIDO, ESTREMECIDO

AMOROSO

COMPASIVO, EMPÁTICO, AMABLE CALUROSO, TIERNO, SINCERO

SENTIMIENTOS DE NECESIDADES INSATISFECHAS

TRISTE

INFELIZ, EXCLUIDO, HORRIBLE, BAJO, SOLITARIO, DESANIMADO

ENOJADO

MELANCÓLICO, MISERABLE, TEMPERAMENTAL, MALHUMORADO, PERTURBADO, MOLESTO, INQUIETO, PREOCUPADO

TENSO

NERVIOSO, APRETADO, INQUIETO, PARALIZADO, FRUSTRADO, NERVIOSO, ESTRESADO, ANSIOSO CERRADO

CAÑSADO

EXHAUSTO, QUEMADO, ANIQUILADO GASTADO, AGOTADO, SOÑOLIENTO

ENFADADO

IRRITABLE, FURIOSO, MOLESTO, PREOCUPADO, IRRITADO, AGRAVADO

ABURRIDO

DESCONECTADO, ENTUMECIDO, INDIFERENTE, RETIRADO, SEPARADO, APÁTICO

ASUSTADO

TEMEROSO, MIEDOSO, INTIMIDAD, ATERRORIZADO, PREOCUPADO

DESCONCERTADO

AVERGONZADO, NERVIOSO, COHIBIDO, INCÓMODO, MORTIFICADO

CONFUNDIDO

INSEGURO, DESCONCERTADO, CONFLICTIVO, AUSENTE

©2019 Amy Fabrikant y Kirsten Henning
con gratitud a Manfred Max-Neef's
Need Assessment and Maslow's Hierarchy of Needs

Aprende más en AmyFabrikant.com
y KirstenHenning.com