



## Listado de Necesidades

### **SOBREVIVENCIA**

- Alimento
- Agua
- Aire
- Espacio
- Expresión emocional
- Contacto físico
- Expresión Sexual
- Descanso (dormir, reposar, distraerse)
- Reír / diversión
- Libertad física (movimiento)
- Seguridad
- Excreción (sudar, orinar y obrar)
- Salud
- Ejercicio

### **SOCIALES**

- Aceptación
- Agradecimiento
- Conexión
- Entendimiento/Conocimiento (lógica)
- Comprensión
- Orden
- Pertenencia/Comunidad/Vinculación
- Empatía
- Celebración (éxitos y logros)
- Conmemoración (pérdidas y derrotas)
- Consideración
- Respeto
- Validación
- Reconocimiento
- Contribución/Apoyo
- Confianza/Seguridad/Honestidad
- Libertad relacional o social
- Intimidad/cercanía
- Justicia / Equidad / Igualdad
- Valoración

### **HUMANIZANTES**

- Amar
- Servir/dar
- Trascender
- Ser
- Paz
- Autenticidad
- Independencia / Autonomía (de ideales y propósitos)
- Armonía
- Belleza
- Libertad (de pensamiento, creencia)
- Sentido de vida / propósito
- Autorrealización
- Espiritualidad





## Necesidades humanas universales

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agua y aire limpio</li><li>• Comida nutritiva</li><li>• Movimiento</li><li>• Sueño (dormir)</li><li>• Expresión sexual</li><li>• Refugio</li><li>• Contacto Físico</li></ul> <p><b>Protección</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Límites</li><li>• Privacidad</li><li>• Seguridad</li></ul> <p><b>Previsibilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consistencia</li><li>• Que se puede depender de</li><li>• Confiabilidad</li><li>• Estructura</li><li>• Estabilidad</li><li>• Confianza</li></ul> <p><b>Autonomía</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elección</li><li>• Libertad</li><li>• Independencia</li><li>• Poder en mi mundo</li></ul> <p><b>Equidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Igualdad</li><li>• Justicia</li><li>• Mutuo</li></ul> <p><b>Descanso</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Relajación</li><li>• Esparcimiento</li><li>• Confort</li><li>• Enraizar</li><li>• En paz</li></ul> | <p><b>Pertenecer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aceptación</li><li>• Participación</li><li>• Inclusión</li></ul> <p><b>Conexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunidad</li><li>• Amistad</li><li>• Compañerismo</li><li>• Interdependencia</li></ul> <p><b>Consideración</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento (tomar consciencia)</li><li>• Honor</li><li>• Respeto</li><li>• Dignidad</li><li>• Validación</li><li>• Que es importante para alguien</li></ul> <p><b>Ser uno mismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Autenticidad</li><li>• Integridad</li><li>• Honestidad</li><li>• Auto-expresión</li><li>• Creatividad</li><li>• Individualidad</li><li>• Diferenciación</li><li>• Definir quién soy (significado)</li></ul> <p><b>Contribución</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Servir a otros</li><li>• Enriquecer la vida</li><li>• Propósito</li></ul> <p><b>Duelo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rendir honores a lo que fue</li><li>• Tiempo de procesar</li><li>• Dejar ir (soltar)</li></ul> | <p><b>Claridad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Información</li><li>• Comunicación</li><li>• Realidad compartida</li><li>• Que te haga sentido</li></ul> <p><b>Compasión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empatía</li><li>• Bondad</li><li>• Gracia</li><li>• Perdón</li></ul> <p><b>Armonía</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Orden</li><li>• Paz</li><li>• Belleza</li><li>• Cooperación</li></ul> <p><b>Intimidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Afecto</li><li>• Cercanía</li><li>• Cobijo / Calor</li><li>• Presencia</li><li>• Ternura</li></ul> <p><b>Amor propio</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Auto-conexión</li><li>• Auto-perdón</li><li>• Auto-acompañamiento</li><li>• Reconocer el propio valor</li><li>• Auto-validación</li><li>• Auto-consciencia</li></ul> <p><b>Apoyo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maternar/Nutrir</li><li>• Levantar ánimo</li><li>• Reafirmar</li><li>• Comprensión y Entendimiento</li><li>• Ayuda</li></ul> | <p><b>Competencia / Competitividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Logros</li><li>• Eficacia</li><li>• Usar los propios dones</li></ul> <p><b>Ser visto</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apreciación</li><li>• Reconocimiento</li><li>• Ser visto por mis intenciones</li><li>• Inocencia</li><li>• Representación</li><li>• Celebración</li></ul> <p><b>Crecimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizaje</li><li>• Descubrimiento</li><li>• Nuevas experiencias</li><li>• Retos</li><li>• Estimulación</li></ul> <p><b>Juego</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diversión</li><li>• Espontaneidad</li><li>• Risa</li><li>• Sentirse vivo</li><li>• Ligereza</li></ul> <p><b>Inspiración</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Héroes</li><li>• Ideales</li><li>• Esperanza</li></ul> <p><b>Trascendencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunión</li><li>• Fe</li><li>• Fluir</li><li>• Unidad</li><li>• Significado</li></ul> |
|--|--|---|---|



IG: @expresaremociones  
www.linkedin.com/company/expresar-emociones  
www.expresaremociones.com

### **Falsas necesidades (estrategias disfrazadas):**

- **Control:** es una estrategia para la necesidad de protección, seguridad, previsibilidad, poder en mi mundo.
- **Espacio:** es una estrategia para la necesidad de auto-conexión, autonomía, individualidad y elección.
- **Aprobación:** es una estrategia para apreciación, reconocimiento, pertenencia, validación.
- **Desahogarse:** es una estrategia para empatía, conexión, ser escuchado, comprensión y entendimiento.
- **Dinero:** es una estrategia para sustento, seguridad, libertad, elección, tranquilidad.

#### Fuente:

- Rosenberg, M., 2006, Comunicación No Violenta: Un lenguaje de Vida. Gran Aldea Editores.
- Pirámide de Maslow
- Sovereign Collective (IG: @sovereign.collective)

Compilado realizado por Mtra. Diana Gómez L. para Expresar Emociones (2024).