

## Listado de necesidades humanas universales

Como ves, esto de las necesidades tiene su miga... Cuando hablamos de necesidades, en CNV, también incluimos valores, anhelos, aspiraciones. Todo aquello que suma para tu bienestar.



### BIENESTAR FÍSICO

descanso  
movimiento  
alimentación  
abrigo  
expresión sexual

### SEGURIDAD

confianza  
armonía  
paz  
protección  
apoyo

### REALIZACIÓN

creatividad  
desarrollar talentos  
elegir proyecto  
de vida  
aprendizaje  
expresión

### IDENTIDAD

autenticidad  
integridad  
coherencia  
autoestima  
evolución

### SENTIDO

claridad  
entender  
esperanza  
propósito  
orientación

### RECREACIÓN

desahogarse  
juego, diversión  
entretenimiento  
relajación  
reponer energía  
reír, humor

### RELACIONALES

escucha  
compartir  
respeto  
comprensión  
afecto, amor

### LIBERTAD

autonomía  
independencia  
libertad de elegir  
espontaneidad  
espacio

### CELEBRACIÓN

gratitud  
hacer duelo  
valoración  
reconocimiento  
compartir alegría

### GUÍA DE PESCA

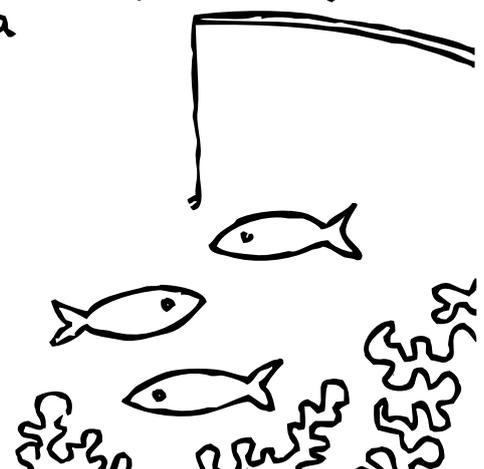
Para llegar desde las estrategias concretas a las necesidades universales puedes preguntarte:

Con esta estrategia...

¿qué obtengo?

¿a dónde me lleva?

¿qué me aporta?



## Listado de sentimientos

¿Has visto cuántos matices puede haber detrás del “me siento bien/me siento mal”? ¿Te permites abrirte de verdad a lo que sientes?

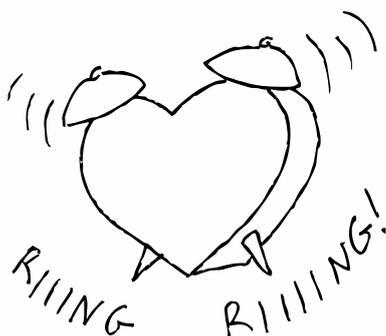


**Cuando mis necesidades están satisfechas, siento...**

tranquilidad alegría satisfacción placer  
 paz curiosidad interés ilusión ánimo  
 seguridad confianza alivio agradecimiento  
 entusiasmo plenitud cariño ternura amor  
 relajación euforia serenidad receptividad

**Cuando mis necesidades no están satisfechas, siento...**

miedo inseguridad tensión confusión fatiga  
 espanto alarma tristeza dolor incomodidad  
 inquietud desconfianza indecisión preocupación  
 vergüenza desánimo rabia frustración  
 desconcierto angustia amargura desesperación



Para conectar con tus sentimientos puedes parar un momento y prestar atención a:

- Sensaciones físicas
- Temperatura corporal
- Nivel de energía
- Estado de ánimo

¡Ojo! Es más importante abrirse a la experiencia que encontrar la palabra ideal en una lista.

## Listado de "falsos sentimientos"

Llamamos "falsos sentimientos" a ciertas palabras que hacen referencia a nuestra interpretación (pensamientos) sobre la situación que estamos viviendo, más que aportar información sobre nuestra vivencia emocional.



### "FALSOS SENTIMIENTOS" O EVALUACIONES OCULTAS

Me siento...

Abandonadx

Egañadx

Humilladx

Rechazadx

Traicionadx

Infvaloradx

Despreciadx

Excluidx

Utilizadx

Acosadx

Ignoradx

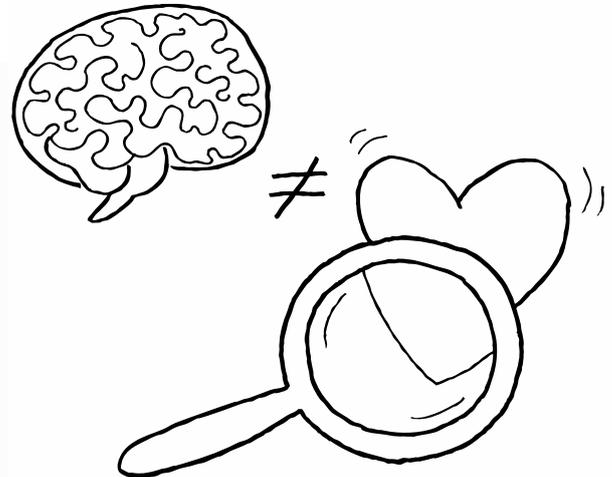
Juzgadx

Presionadx

Atacadx

Censuradx

Ridiculizadx



Para llegar a tus sentimientos desde aquí, puedes reformular de esta forma: "Pienso que me has abandonado, y al hacerlo me siento..." (Vease lista de sentimientos)

¿Por qué es importante traducir a sentimientos?



- Porque estos "falsos sentimientos" actúan como un tapón que nos impide conectar con lo que de verdad sentimos a nivel emocional y sensorial

- Los sentimientos son la puerta a las necesidades, mientras que los "falsos sentimientos" son juicios que nos mantienen en la reactividad

- Porque hacernos responsables de lo que sentimos es clave para comunicarnos sin violencia