



Estas listas no son ni exhaustivas ni definitivas, simplemente un punto de partida

NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES

SUBSISTENCIA Y BIENESTAR FÍSICO

Abrigo Aire Luz Agua
Respiración Transpiración
Alimentación Evacuación
Hidratación Contacto físico
Reposo Descanso Sueño
Alojamiento Refugio
Reproducción (subsistencia de la especie)
Expresión sexual
Silencio
Movimiento Ejercicio
Respeto de mis ritmos

IDENTIDAD

Coherencia
Concordancia con mis valores
Autoafirmación Autenticidad
Conocimiento de mí misma
Confianza en mí misma
Autoestima y estima de las demás
Evolución Auto-respeto
Respeto hacia las demás
Integridad Pertenencia

NECESIDADES RELACIONALES

Atención Compañía
Contacto Escucha
Empatía Intimidad
Compartir Amor
Afecto Calor humano
Ternura Delicadeza Tacto
Honestidad Sinceridad
Respeto Cercanía
Consideración Solidaridad
Comprensión
Conocer y ser conocido
Aceptación Calidez
Comunicación Comunidad

Cooperación
Colaboración
Cocreación
Reparación
Realidad compartida
Reciprocidad
Ver y ser vista

Comunión Igualdad
Importar Inclusión
Pertenencia

REALIZACIÓN

Desarrollo de los talentos y potenciales propios
Belleza, creación
Creatividad
Expresión, inspiración
Realización
Elegir proyecto de vida
Elegir los propios valores y medios, opiniones, sueños...
Evolución Crecimiento
Aprendizaje
Espiritualidad
Expresión de emociones
Presencia

Contribución a la vida (de los demás y la nuestra)

Efectividad Eficacia
Exploración Reto
Participación

SEGURIDAD

Confianza Armonía
Belleza Orden
Paz interior
Paz en el entorno
Preservar mi tiempo y mi energía

Protección Confort
Seguridad afectiva
Seguridad material
Apoyo Ayuda Cuidado
Transparencia

SENTIDO

Claridad Entender Justicia
Esperanza Propósito
Inspiración Orientación Cierre

LIBERTAD

Autonomía
Emancipación
Libertad de elegir
Soberanía Espontaneidad
Espacio Distancia

RECREACIÓN

Desfogarse
Juego Diversión
Entretenimiento
Relajación
Reponer energía
Reír Humor
Variedad Estímulo

CELEBRACIÓN

Aprecio
Compartir alegrías y penas
Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño)
Ritual Reconocimiento
Gratitud Agradecimiento
Valoración

PAZ

Equilibrio Soledad
Tranquilidad Estabilidad
Quietud Serenidad Recogimiento