

Algunas necesidades humanas fundamentales que tenemos en común

<p>SUBSISTENCIA Abrigo Aire, respiración Alimentación Évacuación Hidratación Luz Reposo Reproducción (subsistencia de la especie) Movimiento, ejercicio Ritmo (respeto de)</p> <hr/> <p>SEGURIDAD Confianza Armonía Paz Preservar el tiempo y la energía Protección Confort Seguridad (afectiva y material) Apoyo</p> <hr/> <p>LIBERTAD Autonomía Independencia Emancipación Libertad de elegir Espontaneidad, Soberanía</p> <p>RECREACIÓN Desfogarse, relajación Juego Entretenimiento Reponer energía Reír</p> <p>NECESIDADES RELACIONALES Pertenercer Atención Comunión Compañía Contacto Empatía Intimidad Compartir Proximidad Amor Calor humano Delicadeza, tacto Honestidad, sinceridad Respecto</p>	<p>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</p> <hr/> <p>PARTICIPACIÓN Contribuir al bien estar y desarrollo de sí mismo y del otro Cooperación Concertación Co-creación Conexión Expresión Interdependencia</p> <hr/> <p>REALIZACIÓN Actualización de los potenciales Belleza, Creación Expresión, Inspiración Réalización, Elegir su proyecto de vida, valores, opiniones, sueños... Evolución – Aprendizaje Espiritualidad</p> <hr/> <p>SENTIDO Claridad Comprensión Discernimiento Orientación Significación Transcendencia Unidad Comunión</p> <hr/> <p>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</p>
--	---

Interpretaciones y juicios ocultos

que con frecuencia son utilizados por error como sentimientos

Estas palabras son trampas porque nos hacen dependientes y nos retiran la responsabilidad de lo que sentimos. En lugar de hablar de lo que nosotros sentimos, estas palabras expresan implícitamente lo que pensamos que los otros nos hacen (ej. abandonado/a, humillado/a) nuestros juicios sobre nosotros mismos, lo que pensamos ser (ej. nulo/a) los juicios que imaginamos que los otros realizan sobre nosotros (ej. Incompetente)

Evitaremos utilizar expresiones tales como “siento que tu... », « tengo el sentimiento de que... » o que expresen un pensamiento (lo que creo o lo que temo) y no lo que siento.

<p>ACUSACIÓN Acusado/a Insultado/a Cuestionado/a Culpable Arrastrado/a Equivocado/a Juzgado Sobrecargado</p>	<p>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 En una trampa Perseguido/a Provocado/a Sobrecargado/a Desbordado/a Vencido/a Violado/a</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>ENGAÑO Ingenuo/a Estafado/a Explotado/a Desorientado/a Manipulado/a Atrapado/a Liado/a Traicionado/a Engañado/a Utilizado/a</p>	<p>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</p>

LISTADO DE SENTIMIENTOS

Sentimientos cuando las necesidades si están 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...

Afecto: *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 cuando mis necesidades no están satisfechas

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

Tristeza: *estar* apenado, conmovido, 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, o

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