

SENTIMIENTOS Y NECESIDADES BASICAS

(La información siguiente viene del libro *Comunicación No violenta: Un lenguaje de vida*, por Dr. Marshall B. Rosenberg, pp. 193-194.)

Algunos sentimientos básicos que todos tenemos:

Sentimientos cuando nuestras necesidades están satisfechas:

Agradecido	Conmovido	Intrigado
Alegre	Deseoso	Optimista
Alivio	Emocionado	Orguloso
Asombro	Enérgico	Realizado
Cómodo	Esperanzado	Seguro
Contento	Estimulado	Sorprendido
Confiado	Inspirado	Tranquilo

Sentimientos cuando nuestras necesidades no están satisfechas:

Ansioso	Enojo	Inútil
Aprehension	Furioso	Irritacion
Confusion	Frustracion	Nervioso
Descontento	Impaciente	Preocupacion
Desesperacion	Incomodo	Solo
Desesperanza	Indignacion	Triste
Dolor	Inseguro	

Algunas necesidades básicas que todos tenemos:

Autonomía

- Elección de ideales/objetivos/valores
- Elección de proyectos para lograr nuestros propios ideales, Objetivos y valores

Nutrición y cuidado físico:

- Aire
- Agua
- Alimentación
- Descanso
- Expresión sexual
- Contacto Físico
- Movimiento, ejercicio
- Protección de aquellas formas de vida que amenazan a la vida:
Virus, bacterias, insectos, animales depredadores
- Vivienda

Celebración y conmemoración:

- Celebración de la creación de la vida y de los ideales alcanzados
- Conmemoración de las pérdidas: de los seres queridos, los ideales, etc. (Duelos)

Esparcimiento:

- Diversión
- Risa

Integridad:

- Autenticidad
- Creatividad
- Propósito
- Autoestima

Comunión Espiritual:

- Armonía
- Belleza
- Inspiración
- Orden
- Paz

Interdependencia:

- Aceptación
- Agradecimiento
- Amor
- Apoyo
- Comprensión
- Comunidad
- Confianza
- Consideración
- Contribución al enriquecimiento de la vida
- Empatía
- Honestidad (la que nos da el poder para aprender de nuestras propias limitaciones)
- Proximidad
- Respeto
- Seguridad
- Seguridad emocional

