

Algunas necesidades humanas fundamentales que tenemos en común

Necesidad= energía vital que nos moviliza para actuar de manera que nos permite crecer

<p>SUBSISTENCIA y Bienestar físico Abrigo Aire, luz, agua respiración Alimentación Evacuación Hidratación Reposo, descanso Alojamiento Reproducción (subsistencia de la especie) Expresión sexual Serenidad, silencio, tranquilidad Movimiento, ejercicio Ritmo (respeto de)</p> <hr/> <p>SEGURIDAD Confianza Armonía, belleza, orden Paz Preservar el tiempo y la energía Protección Confort Seguridad (afectiva y material) Apoyo, ayuda, cuidado</p> <hr/> <p>LIBERTAD Autonomía Independencia Emancipación Libertad de elegir Espontaneidad, Soberanía</p> <hr/> <p>RECREACIÓN Desfogarse, relajación Juego Entretenimiento Reponer energía Reír, humor, diversión</p> <hr/> <p>NECESIDADES RELACIONALES Pertenercer Atención Comunión, proximidad emocional Compañía Contacto Empatía, escucha, Intimidad Compartir Proximidad Amor, afecto Calor humano Ternura Delicadeza, tacto Honestidad, sinceridad Respeto Cercanía Consideración Solidaridad</p>	<p>IDENTIDAD Coherencia, acuerdo con sus valores Autoafirmación Pertenencia Conocimiento de uno mismo 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, compartir, colaboración Concertación Co-creación Conexión comunicación Expresión Interdependencia</p> <hr/> <p>REALIZACIÓN Actualización de los potenciales Belleza, Creación Creatividad Expresión, Inspiración Realización, Elegir su proyecto de vida, valores y medios, opiniones, sueños... Evolución, Aprendizaje Espiritualidad Expresión de las emociones</p> <hr/> <p>SENTIDO Claridad Comprensión Esperanza Propósito Inspiración Discernimiento Orientación Significación Transcendencia Unidad</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, Agradecimiento Valoración Aceptación</p>
--	---





Asociación
Comunicación NoViolenta

