

MIND FLOW

Espacio de Bienestar y Psicoterapia

Las Necesidades Humanas Universales

"Detrás de cada comportamiento hay una necesidad insatisfecha." — Dr. Marshall Rosenberg.

Según el modelo de la Comunicación No Violenta (CNV), todos los seres humanos compartimos las mismas necesidades básicas. El conflicto o el malestar emocional surge cuando no encontramos estrategias eficaces para cubrirlas. Este documento te ayudará a identificar qué áreas de tu vida están pidiendo atención y cómo empezar a transformarlas.

1. Clasificación de las Necesidades Fundamentales

A continuación se presenta el listado de las principales categorías de necesidades según Marshall Rosenberg. Utiliza esta tabla como mapa de referencia para tus ejercicios diarios:

Categoría	Necesidades Específicas
Autonomía	Elección de metas, valores y proyectos. Libertad para elegir la propia dirección y estrategias de vida.
Conexión e Interdependencia	Aceptación, aprecio, empatía, amor, pertenencia, respeto, apoyo, confianza, comprensión, calidez, consideración.
Celebración y Duelo	Celebrar la vida y los logros conseguidos; conmemorar las pérdidas de seres queridos, sueños o etapas (duelo).
Integridad	Autenticidad, honestidad, creatividad, significado, autoestima, autoexpresión, claridad.
Paz y Bienestar Físico	Aire, agua, alimento, descanso, movimiento, protección, seguridad corporal, tacto, expresión sexual.
Juego y Esparcimiento	Diversión, risa, recreación, humor, juego, ligereza.
Comunión Espiritual	Belleza, armonía, inspiración, orden, paz interior, trascendencia.

2. Ejercicios Prácticos de Autoexploración

Ejercicio 1: El Termómetro de mis Necesidades

Piensa en una situación actual de tu vida que te genere malestar, frustración o ansiedad. Describe brevemente la situación y responde a las preguntas:

¿Qué emociones específicas estás experimentando en esta situación? (Ej. miedo, enfado, tristeza)

Observando la lista anterior, ¿cuáles son las necesidades que se sienten insatisfechas en este momento?

Ejercicio 2: De la Necesidad a la Acción

A menudo confundimos una *necesidad* (universal e interna) con una *estrategia* (cómo queremos conseguirla a través de alguien o algo específico). Es momento de abrir el abanico de posibilidades.

Elige la necesidad más urgente identificada en el Ejercicio 1. Escríbela aquí:

Escribe 3 estrategias diferentes, realistas y que dependan exclusivamente de ti para cuidar esa necesidad esta semana:

Estrategia A:

Estrategia B:

Estrategia C:

3. Registro Diario de Conexión

Te invito a tomar 5 minutos al final del día para rellenar este pequeño diario de registro, con el fin de entrenar tu mente en la autocompasión y la claridad emocional:

Día	¿Qué necesidad estuvo presente/ satisfecha hoy?	¿Qué necesidad requiere más atención mañana?
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

"Recuerda que conectar con tus necesidades es el primer paso para tratarte con amabilidad y construir relaciones más auténticas."

Olivia Ogiela — Psicóloga