



David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

Listado de necesidades

Algunas necesidades humanas fundamentales que tenemos en común

Necesidad: energía vital que nos motiva a actuar de manera que nos permite crecer.

- Subsistencia y bienestar físico

- Abrigo
- Luz
- Respiración
- Alimentación
- Evacuación
- Hidratación
- Alojamiento
- Reproducción (subsistencia de la especie)
- Expresión sexual
- Serenidad, silencio, tranquilidad
- Movimiento, ejercicio
- Ritmo (respeto de)
- Agua
- Aire
- Alimento
- Contacto físico
- Expresión sexual
- Movimiento
- Ejercicio
- Protección
- Refugio

- Identidad

- Coherencia, acuerdo con sus valores
- Autoafirmación
- Pertenencia
- Conocimiento de un@ mism@
- Autenticidad
- Confianza en si mism@
- Autoestima y estima del otr@
- Evolución
- Respeto de un@ mism@ y del otr@
- Integridad

- Participación

- Contribuir al bienestar y desarrollo de sí mism@ y del otr@
- Cooperación, compartir, colaboración
- Concertación
- Co-creación
- Conexión
- Comunicación
- Expresión
- Interdependencia

- Libertad

- Autonomía
- Independencia
- Emancipación
- Libertad de elegir
- Espontaneidad, Soberanía

- 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

- Recreación

- Desfogarse, relajación
- Juego
- Entretenimiento
- Reponer energía
- Reír, humor, diversión

- Sentido

- Aprendizaje
- Claridad
- Comprensión
- Capacidad
- Celebración de la vida
- Cierre
- Claridad
- Comprensión
- Conciencia
- Conmemoración
- Contribución
- Creatividad
- Crecimiento
- Discernimiento
- Duelo
- Efectividad
- Eficacia
- Esperanza
- Estímulo
- Exploración
- Inspiración
- Objetivos
- Orientación
- Participación
- Propósito
- Reto
- Significación
- Transparencia
- Unidad

- Necesidades relacionales

- Pertenecer
- Atención
- Comuni3n, Proximidad emocional
- Compa1a
- Contacto
- Empatía, escucha
- Intimidad
- Compartir
- Proximidad
- Amor, afecto
- Calor humano
- Ternura
- Delicadeza, tacto
- Honestidad, sinceridad
- Respeto
- Cercanía
- Consideraci3n
- Solidaridad

- Paz

- Armonía
- Belleza
- Comuni3n
- Equilibrio
- Espiritualidad
- Igualdad
- Inspiraci3n
- Orden
- Placer
- Soledad
- Tranquilidad

- Integridad

- Autenticidad
- Honradez
- Presencia
- Sinceridad
- Transparencia

- Conexión

- Aceptación
- Afecto
- Amor
- Apoyo
- Calidez
- Coherencia
- Compañerismo
- Compasión
- Comunicación
- Comunidad
- Confianza
- Conocer y ser conicid@
- Consideración
- Empatía
- Entender y ser entendid@
- Estabilidad
- Inclusión
- Intimidad
- Pertenecer
- Proximidad
- Realidad compartida
- Reciprocidad
- Reconocimiento
- Respeto, autorespeto
- Seguridad emocional
- Ver y ser vist@

- Autonomía

- Elección
- Espacio
- Espontaneidad
- Independencia
- Libertad
- Emancipación
- Libertad de elegir

- 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, afecto, sueño...)
- Ritual
- Reconocimiento
- Gratitud, Agradecimiento
- Valoración
- Aceptación

- Seguridad

- Armonía
- Ayuda
- Confianza
- Confort
- Cuidado
- Paz
- Protección
- Seguridad afectiva
- Preservar tiempo y energía
- Seguridad material