

## Algunas necesidades humanas fundamentales

Necesidad=valor, anhelo, energía o impulso vital compartido por todo ser humano.

Todas nuestras acciones son intentos de satisfacer necesidades.

### BIENESTAR FÍSICO

abrigo  
alimento, aire, luz, agua  
alojamiento  
contacto físico  
descanso, sueño  
evacuación  
expresión sexual  
hidratación  
movimiento, ejercicio  
protección, refugio  
ritmo (respeto de)

### BIENESTAR EMOCIONAL

alegría, placer  
armonía, belleza, orden  
confort  
cuidarse y ser cuidado/a  
equilibrio, estabilidad  
espiritualidad  
paz  
presencia  
silencio, soledad  
serenidad, tranquilidad

### IDENTIDAD

autoestima, auto-respeto  
autoconfianza  
autenticidad  
autoafirmación  
coherencia  
honradez  
importar, valoración  
integridad

### AUTONOMÍA

elección  
espacio  
espontaneidad  
independencia  
libertad

### RECREACIÓN

desfogarse  
diversión  
entretenimiento  
juego  
humor

### REALIZACIÓN

contribución  
descubrimiento  
creación, creatividad  
efectividad y eficacia  
estímulo, inspiración  
evolución, aprendizaje  
exploración  
expresión  
participación  
reto  
variedad

### CELEBRACIÓN

cierre  
conmemoración  
compartir alegrías y penas  
duelo  
gratitud, agradecimiento  
reconocimiento  
ritual

### SENTIDO

claridad  
comprensión  
conciencia  
esperanza  
orientación  
propósito  
transcendencia  
unidad

### NECESIDADES RELACIONALES

aceptación  
afecto  
amor  
apoyo  
atención  
calor humano  
cercanía  
co-creación  
colaboración  
compañerismo  
compañía  
compartir  
compasión  
comunicación  
comunidad  
conexión, comunión  
confianza  
conocer y ser conocido  
consideración  
contacto  
cooperación  
dar y recibir  
delicadeza, tacto  
empatía, escucha  
honestidad, sinceridad  
inclusión  
interdependencia  
intimidad  
pertenecer  
proximidad  
reciprocidad  
respeto  
solidaridad  
ternura  
transparencia  
ver y ser visto