

CUADRO DE NECESIDADES Y SENTIMIENTOS

NECESIDADES

FÍSICAS

NECESIDADES BÁSICAS DE DESCANSO, SEGURIDAD, COMIDA, REFUGIO, RELAJACIÓN

CONEXIÓN

EMPATÍA, COMPRENSIÓN, CONFIANZA, AMOR, INTIMIDAD, REALIDAD COMPARTIDA, SER VISTO Y ESCUCHADO

JUEGO

DIVERSIÓN, HUMOR, ALEGRÍA, CELEBRACIÓN, COLABORACIÓN COMUNITARIA, INCLUSIÓN, PERTENENCIA, CONSIDERACIÓN, RESPETO

CREATIVIDAD

INSPIRACIÓN, ESTIMULACIÓN, PRESENCIA

AUTONOMÍA

CUMPLIR SUEÑOS, ELECCIÓN, LIBERTAD, ESPACIO, ACEPTACIÓN, AUTOCUIDADO

PROPÓSITO

SIGNIFICADO, CONTRIBUCIÓN, INTEGRIDAD, CLARIDAD, PERSPECTIVA

BELLEZA

AROMONÍA, PAZ MENTAL, ORDEN, DUELO, FE, ESPERANZA, EQUILIBRIO

SENTIMIENTOS POR NECESIDADES SATISFECHAS

FELIZ

CONTENTO, ALEGRE, ENTUSIASMADO, ANIMADO, OPTIMISTA, EXTÁTICO, ENCANTADO, EUFÓRICO

EMOCIONADO

SORPRENDIDO, ENERGÉTICO, APASIONADO, VIVAZ, ASOMBRADO

COMPROMETIDO

INVOLUCRADO, ENFOCADO, ANIMADO, ABIERTO, ESTIMULADO, INTERESADO, ABSORTO

SEGURO

ESPERANZADO, ENTUSIASMADO, ANIMADO

TRANQUILO

EN PAZ, SERENO, SATISFECHO, RELAJADO, ALIVIADO, BIEN, CALMADO, TRANQUILO, CENTRADO, CÓMODO

AGRADECIDO

APRECIATIVO, AGRADECIDO, CONMOVIDO, EMOCIONADO

AMOROSO

COMPASIVO, AMABLE, CÁLIDO, TIERNO, DE CORAZÓN ABIERTO

SENTIMIENTOS POR NECESIDADES NO SATISFECHAS

TRISTE

INFELIZ, MELANCÓLICO, TERRIBLE, DECAÍDO, SOLO, DEPRIMIDO

MOLESTO

SOMBRÍO, MISERABLE, MALHUMORADO, DESANIMADO, PERTURBADO, MOLESTO, INQUIETO, PREOCUPADO

TENSO

NERVIOSO, PARALIZADO, FRUSTRADO, IRRITADO, ESTRESADO, ANSIOSO, CERRADO, AGITADO

CANSADO

AGOTADO, QUEMADO, DESTRUIDO, FUNDIDO, EXHAUSTO, DEPLETADO, SOMNOLIENTO

ENFADADO

ENFADADO, IRRITABLE, FURIOSO, MOLESTO, IRRITADO, AGRAVADO, ENOJADO

ABURRIDO

DESCONECTADO, INSENSIBLE, INDIFERENTE, RETRAÍDO, DESPRENDIDO, APÁTICO

ASUSTADO

TEMEROSO, ATERRADO, PREOCUPADO, NERVIOSO, AVERGONZADO, AVERGONZADO, TURBADO, COHIBIDO, INQUIETO, MORTIFICADO

CONFUNDIDO

INSEGURO, DESCONCERTADO, DESORIENTADO, CONFLICTIVO