

Lista de Necesidades humanas.

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)

Libertad:

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

Seguridad:

- Confianza
- Armonía, belleza, orden
- Paz
- Preservar el tiempo y la energía
- Protección. Confort
- Seguridad (afectiva y material)
- Apoyo, ayuda, cuidado

Participación:

- Contribuir al bien estar y desarrollo de si mismo y del otro
- Cooperación, compartir, colaboración
- Concertación
- Co-creación
- Conexión

- Comunicación
- Expresión
- Interdependencia

Celebración:

- Apreciación
- Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)
- Compartir alegrías y penas
- Vivir el duelo y la pérdida (ocasión, afecto, o sueño...)
- Ritual
- Reconocimiento
- Gratitud, agradecimiento
- Valoración
- Aceptación

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

Sentido:

- Claridad
- Comprensión
- Esperanza
- Propósito
- Inspiración
- Discernimiento
- Orientación
- Significación
- Transcendencia
- Unidad

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
- Entretimiento
- Reponer energía
- Reír, humor, diversión

Necesidades relacionales:

- Pertenecer
- Atención
- Comunión, proximidad, emocional
- Compañía
- Contacto
- Empatía, escucha
- Intimidad
- Compartir
- Proximidad
- Amor, afecto
- Calor humano
- Ternura
- Delicadeza, tacto
- Honestidad, sinceridad
- Respeto
- Cercanía
- Consideración
- Solidaridad
- Conexión con la naturaleza

El proceso CNV en mí.

Expresar con claridad lo que ocurre en mí, sin reproches ni juicios.

1. Observaciones (Hechos concretos) “ Cuando veo, escucho, siento ...”
2. Cómo me siento en relación a eso. “ Me siento”
3. Las necesidades que son el origen de mis sentimientos. “Porque necesito ...”
4. Expresar claramente mi petición que podría contribuir a mi bienestar sin exigencia Las acciones concretas en un lenguaje en positivo que yo quisiera que se realizaran en el momento presente. “ ¿Estás de acuerdo en?”

El proceso CNV en la otra persona.

Recibir con empatía lo que le ocurre a la otra persona, sin escuchar crítica ni reproche.

1. Observaciones (Hechos concretos) “ Cuando tu escuchas, ves, sientes ...”
2. Cómo se siente esa persona en relación a esos hechos. “ ¿Te sientes ...?”
3. Las necesidades que son el origen de sus sentimientos. “Porque necesitas ...”
4. Acoger con empatía las peticiones de la otra persona.

Las acciones concretas en un lenguaje en positivo que el o ella quisieran que se realizasen en el momento presente.

“¿Es esto? ¿Y ahora tu querías?”

¿Donde nos encontramos?

Herramientas para la **Comunicación no Violenta.**

Guía para localizar tus sentimientos y emociones.

La comunicación no violenta nos ayuda a entendernos mejor, saber cómo estamos y qué necesitamos.

Este mapa de sentimientos y necesidades quizá te pueda aportar algo de claridad. **¡Buen viaje!**



entendiéndonos
mediación | cnv | coaching

Alvaro Embid 667 504 602
www.entendiendonos.com

Lista de Sentimientos.

Cuando mis necesidades **si** están satisfechas.

| | | | | | | | | |
|--------------|------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-----------|--------------|----------|
| Abierta | Asombrada | Comprensiva | Dichosa | Exaltada | Humilde | Motivada | Reconfortada | Valorada |
| Absorta | Atraída | Comprometida | Divertida | Excitada | Ilusionada | Optimista | Regocijada | Valerosa |
| Activa | Audaz | Confiada | Embelesada | Expansiva | Independiente | Orgullosa | Relajada | Vigorosa |
| Afortunada | Benévola | Conmovida | Emprendedora | Expectante | Inspirada | Paz (en) | Renovada | Viva |
| Agradecida | Calmada | Contenta | Encantada | Exhuberante | Interesada | Plena | Revitalizada | |
| Alegre | Capaz | Cordial | Enérgica | Exultante | Intrépida | Pletórica | Satisfecha | |
| Aliviada | Cariñosa | Decidida | Entusiasmada | Fascinada | Intrigada | Preparada | Segura | |
| Animada | Cautivada | Descansada | Equilibrada | Feliz | Jovial | Próspera | Serena | |
| Apacible | Cómoda | Deslumbrada | Esperanzada | Fortalecida | Libre | Próxima | Sociable | |
| Apacible | Compasiva | Despejada | Estimulada | Fuerte | Ligera | Prudente | Sorprendida | |
| Apasionada | Competente | Despierta | Estupenda | Generosa | Lúcida | Radiante | Sosegada | |
| Armonía (en) | Complacida | Despreocupada | Eufórica | Gozosa | Maravillada | Realizada | Tranquila | |

Cuando mis necesidades **no** están satisfechas.

| | | | | | | | | |
|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Abatido | Ansioso | Confuso | Desconfiado | Desvalido | Extrañado | Impotente | Paralizado | Susceptible |
| Abrumado | Apagado | Conmocionado | Desconsolado | Disgustado | Fastidiado | Incapaz | Perdido | Taciturno |
| Aburrido | Apático | Consternado | Descontento | Distanciado | Fatigado | Incómodo | Perplejo | Temboroso |
| Acobardado | Apenado | Contrariado | Descorazonado | Dolido | Frágil | Indeciso | Pesimista | Temeroso |
| Acongojado | Aprensivo | Crispado | Desdichado | Encolerizado | Frío | Indefenso | Preocupado | Tenso |
| Afectado | Arrepentido | Curioso | Desengañado | Enervado | Frustrado | Indiferente | Receloso | Tibio |
| Afligido | Asqueado | Débil | Desesperado | Enfadado | Furioso | Indignado | Rencoroso | Titubeante |
| Agitado | Asustado | Decaido | Desfasado | Enfurecido | Gruñón | Inquieto | Resentido | Transtornado |
| Agobiado | Atemorizado | Deprimido | Desgarrado | Enloquecido | Hambriento | Inseguro | Reticente | Triste |
| Agotado | Aterrorizado | Derregado | Desgraciado | Enojado | Harto | Intranquilo | Roto | Turbado |
| Alarmado | Aturdido | Derrotado | Desmoralizado | Escéptico | Hastiado | Irritado | Saturado | Vencido |
| Aletargado | Avergonzado | Desalentado | Desmotivado | Estancado | Herido | Malhumorado | Sobresaltado | Violento |
| Alterado | Bloqueado | Desanimado | Desolado | Estupefacto | Horrorizado | Melancólico | Solo | Vulnerable |
| Amaragado | Cansado | Desazonado | Desorientado | Exasperado | Hostil | Molesto | Sombrío | |
| Angustiado | Celoso | Desconcertado | Destrozado | Extenuado | Impaciente | Nervioso | Sorprendido | |

Lista de Evaluaciones ocultas.

Palabras que parecen sentimientos, pero son interpretaciones, evaluaciones o juicios de las actuaciones mías o de otros. Nos alejan de nuestra responsabilidad.

| | | | | | | |
|------------|---------------|---------------|---------------|------------|-----------------|-----------|
| Abandonada | Atrapado | Desatendida | Excluido | Juzgada | Ridiculizado | Vengativa |
| Acorralada | Avergonzado | Desdeñada | Explotado | Manipulada | Robado | Victima |
| Acosada | Burlado | Desfavorecida | Humillado | Negada | Sin importancia | |
| Acusada | Censurado | Despreciada | Ignorado | Obligada | Sin valor | |
| Aislada | Coaccionado | Destruyida | Incompetente | Olvidada | Superfluo | |
| Alejada | Culpable | Desvalorizada | Incomprendido | Pisoteada | Timado | |
| Amenazada | Defensivo | Detestada | Indigno | Presionada | Tirado | |
| Antipática | Degradado | Engañada | Infravalorado | Protegida | Traicionado | |
| Apartada | Desacreditado | Envidiosa | Insultado | Rebajada | Ultrajado | |
| Aplastada | Desagradable | Estafada | Intimidado | Rechazada | Utilizado | |
| Atacada | Desamparado | Estúpida | Invisible | Repelente | Vencido | |