

Cuando **las necesidades no están satisfechas**, los movimientos afectivo-emocionales fluctúan entre algunos de los sentimientos, como son:

Rabia:

Molesto
Disgustado
Descontento
Frustrado
Indignado
Enfadado
Malhumorado
Enojado
Irritado
Harto
Crispado
Furioso
Enfurecido
Impotente
Desesperado
Hostil
Violento
Agresivo

Tristeza:

Apenado
Conmocionado
Consternado
Desanimado
Desilusionado
Deprimido
Preocupado
Solitario
Abatido
Apagado
Descorazonado
Acongojado
Melancólico
Inconsolable
Desesperado
Indefenso
Apático
Indiferente
Pesimista

Sorpresa:

Confuso
Desconcertado
Desorientado
Perdido
Asombrado
Escéptico
Anonadado
Perplejo
Estupefacto
Atónito
Bloqueado
Paralizado
Asustado
Curioso

Dolor:

Frágil
Sensible
Vulnerable
Dolido
Herido
Afectado
Incapacitado
Angustiado
Destrozado

Disgusto:

Descontento
Distante
Indiferente
Frío
Resentido
Amargado
Asqueado
Indignado
Rencoroso

Miedo:

Temeroso
Tembloroso
Aterrorizado
Espantado
Con pánico
Agitado
Inseguro
Incómodo
Tenso
Ansioso
Nervioso
Asustado
Alarmado
Paralizado
Pasivo
Inerte
Cerrado

Confusión:

Confuso
Enturbiado
Preocupado
Inseguro
Desconfiado
Indeciso
Inquieto
Contrariado
Desconcertado
Desorientado
Perplejo
Apagado
Pensativo
Perturbado
Trastornado
Dependiente

Preocupación:

Incómodo
Intranquilo
Inquieto
Impaciente
Agitado
Nervioso
Agobiado
Ansioso
Angustiado
Alarmado
Alterado
Abrumado

Vergüenza:

Arrepentido
Tímido
Inhibido
Cohibido
Acobardado

Cansancio:

Cansado
Aplastado
Débil
Perezoso
Sin energía
Desanimado
Desinteresado
Desmotivado
Fatigado
Abatido
Agotado
Saturado
Adormecido
Aburrido
Rutinario
Impotente
Decaído
Exhausto.

Cuando **las necesidades están satisfechas**, fluctúan sentimientos/emociones, como son:

Calma

Paz
Tranquilo
Serenos
Relajado
Descansado
Despejado
Aliviado
Calmado
Sosegado
Silencioso
Quieto
Apacible
Neutral
Tolerante
Equilibrado
Confiado
Armonioso

Placer

Feliz
Alegre
Contento
Satisfecho
Orgullosos
Flotante
Radiante
Pletórico
Efusivo
Excitado
Gozoso
Fascinado
Afortunado
Esperanzado
Optimista
Sensual
Vivo
Comunicativo
En armonía

Afecto

Amistoso
Cariñoso
Acogedor
Cálido
Cordial
Humilde
Cercano
Próximo
Sensible
Tierno
Afectuoso
Amoroso
Apasionado
Atraído
Confiado
Adorable
Conmovido
Compasivo
Comprensivo
Valorado
Reconocido

Interés

Interesado
Curioso
Asombrado
Sorprendido
Intrigado
Expectante
Absorto
Animado
Ilusionado
Entusiasmado
Alerta
Inspirado
Motivado
Involucrado
Comprometido
Decidido
Seguro
Despreocupado
Desprendido

Actividad

Animado
Contento
Estupendo
Encantado
Entonado
Divertido
Jovial
Vibrante
Estimulado
Saltando de alegría
Emocionado
Bien despierto
Activo
Vivo
Vigoroso
Aventurero
Energético
Fuerte
Fortalecido
Revitalizado
Efusivo
Excitado
Electrizado
Refrescado
Realizado

Apertura

Abierto
Expansivo
Dialogante
Comunicativo
Sociable
Despierto
Ligero
Receptivo
Sensitivo
Inspirado
Vulnerable
Vital
Liberado
Independiente
Generoso
Disponibile
Servicial
Agradecido

LISTA DE NECESIDADES

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)

NECESIDADES RELACIONALES

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

SEGURIDAD

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

LIBERTAD

Autonomía
Independencia
Emancipación
Libertad de elegir
Espontaneidad
Soberanía

RECREACIÓN

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

IDENTIDAD

Coherencia, acuerdo con valores
Autoafirmación
Pertenencia
Conocimiento de uno mismo
Autenticidad
Confianza en sí mismo
Estima de uno mismo y del otro
Evolución
Respeto de uno mismo y de la Integridad

PARTICIPACIÓN

Contribuir al bien estar desarrollo de sí mismo y del otro
Cooperación, compartir, colaboración
Concertación
Co-creación
Conexión
Comunicación
Expresión
Interdependencia

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

SENTIDO

Claridad
Comprensión
Esperanza
Propósito
Inspiración
Discernimiento
Orientación
Significación
Transcendencia
Unidad

CELEBRACIÓN

Apreciación
Compartir alegrías
Vivir el duelo ocasión, de un afecto,
Ritual
Reconocimiento
Gratitud,
Agradecimiento
Valoración
Aceptación

EJERCICIO PARA COMUNICAR SENTIMIENTOS

Cuando... (**OBSERVACIÓN**, evitando juicios e interpretaciones)

(YO) Siento (nombrar los **SENTIMIENTOS** positivos/negativos)

(YO) Necesito (corresponde a una **NECESIDAD** personal, real, posible y clara)

(TÚ) Podrías (**PETICIÓN**, alternativa realizable, que tiene en cuenta las propias necesidades y la de los demás)

OBSERVACIÓN

--

SENTIMIENTOS

NECESIDADES

PETICIÓN