

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

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

Tristeza:

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

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

Sorpresa:

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

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

Dolor:

Frágil
Sensible
Vulnerable
Dolido
Herido
Afectado
Incapacitado
Angustiado
Destrozado

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

Disgusto:

Descontento

Distante

Indiferente

Frío

Resentido

Amargado

Asqueado

Indignado

Rencoroso

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

Miedo:

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

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

Confusión:

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

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

Preocupación:

Incómodo

Intranquilo

Inquieto

Impaciente

Agitado

Nervioso

Agobiado

Ansioso

Angustiado

Alarmado

Alterado

Abrumado

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

Vergüenza:

Arrepentido

Tímido

Inhibido

Cohibido

Acobardado

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

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

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

Placer

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

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

Afecto

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

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

Interés

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

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

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

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

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

Respeto del ritmo

LISTA DE NECESIDADES

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

LISTA DE NECESIDADES

SEGURIDAD

Confianza

Armonía, belleza, orden

Paz

Preservar el tiempo y la energía

Protección

Confort

Seguridad (afectiva y material)

Apoyo, ayuda, cuidado

LISTA DE NECESIDADES

LIBERTAD

Autonomía
Independencia
Emancipación
Libertad de elegir
Espontaneidad
Soberanía

LISTA DE NECESIDADES

RECREACIÓN

Desfogarse, relajación

Juego

Entretenimiento

Reponer energía

Reír, humor, diversión

LISTA DE NECESIDADES

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

LISTA DE NECESIDADES

PARTICIPACIÓN

Contribuir al bien estar desarrollo de sí mismo y
del otro

Cooperación, compartir, colaboración

Concertación

Co-creación

Conexión

Comunicación

Expresión

Interdependencia

LISTA DE NECESIDADES

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

LISTA DE NECESIDADES

SENTIDO

Claridad
Comprensión
Esperanza
Propósito
Inspiración
Discernimiento
Orientación
Significación
Transcendencia
Unidad

LISTA DE NECESIDADES

CELEBRACIÓN

Apreciación

Compartir alegrías

Vivir el duelo ocasión, de un afecto,

Ritual

Reconocimiento

Gratitud,

Agradecimiento

Valoración

Aceptación