

LISTADO DE SENTIMIENTOS Y NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES

En Comunicación NoViolenta (CNV), diferenciamos entre los sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades están cubiertas y aquellos que emergen cuando no lo están. Reconocer y nombrar estos sentimientos puede ayudarnos a clarificar lo que vivimos y conectar con lo que realmente necesitamos.

Sentimientos cuando las necesidades NO están cubiertas

- Aburrida, indiferente, desconectada
- Asustada, preocupada, desconfiada, aterrada, angustiada, deshecha
- Disgustada, furiosa, enfadada, estimulada
- Ansiosa, estresada, sobrecargada, tensa, nerviosa, irritable
- Inquieta, agobiada, arrepentida, avergonzada, incómoda, impaciente
- Cansada, agotada, débil, dolorida
- Frágil, impotente, insegura, sensible, tímida, vulnerable
- Sola, solitaria, Celosa, melancólica
- Frustrada, molesta, irritada
- Confusa, bloqueada, indecisa, confundida, perdida
- Triste, deprimida, desanimada, infeliz, desilusionada

Sentimientos cuando las necesidades SÍ están cubiertas

- Cariñosa, compasiva, simpática, tierna, amorosa
- Inspirada, entusiasmada, animada, ilusionada, sorprendida, excitada, impresionada
- Abierta, interesada, comprometida, curiosa, dispuesta, motivada, receptiva
- Confiada, capaz, fuerte, decidida, segura
- Feliz, alegre, eufórica, contenta
- Optimista, esperanzada
- Agradecida, conmovida, emocionada, compasiva, generosa
- Aliviada, calmada, centrada, cómoda
- Despreocupada, relajada, tranquila, serena, satisfecha
- Descansada, renovada, regenerada

Nota: al expresar los sentimientos en femenino nos estamos refiriendo a personas, de cualquier género.

Listado de Necesidades Humanas Universales

Las necesidades humanas universales son comunes a todas las personas, en todo lugar y cultura. Reconocerlas nos ayuda a comprender las motivaciones profundas de todo lo que hacemos y a conectar con lo que da sentido a nuestra vida.

Necesidades básicas para la supervivencia

- Nutrición (alimentarnos de manera suficiente y saludable)
- Descanso (dormir, relajarnos, tener momentos de pausa)
- Seguridad física y emocional (protección ante amenazas, refugio, estabilidad)
- Salud y bienestar (acceso a cuidados, higiene, cuidado del cuerpo)

Necesidades emocionales y relacionales

- Cariño, Afecto, Cuidado (dar y recibir amor, ternura, cercanía)
- Aceptación (sentirnos acogidos tal como somos)
- Reconocimiento (importar, saber que nuestras acciones y nuestra presencia tienen valor para otros)
- Pertenencia (sentirnos parte de una familia, grupo o comunidad)
- Comprensión (ser escuchados y entendidos en nuestras emociones y realidad. Escuchar y comprender a otros en su realidad)
- Apoyo y Confianza (saber que podemos contar con otros cuando lo necesitamos)
- Realidad compartida (sentir que comparto realidad y vivencias con otros seres)
- Conexión (sentir que estoy conectada conmigo misma y con otros seres)

Necesidades de desarrollo personal y sentido de vida

- Autonomía y Libertad (tomar nuestras propias decisiones, elegir nuestro camino)
- Aprendizaje y evolución (descubrir, crecer, desarrollar habilidades, sentir que soy capaz)
- Contribución (sentir que con lo que hacemos aportamos a los demás o al mundo)
- Creatividad (expresarnos, innovar, imaginar)
- Propósito (darle sentido a nuestra vida, sentir que lo que hacemos importa)

Necesidades de disfrute y conexión con la vida

- Juego y diversión (reír, explorar, hacer cosas que nos alegren)
- Belleza y armonía (rodearnos de estética, naturaleza, arte...)
- Espiritualidad o trascendencia (conectar con algo más grande, con nuestros valores o nuestra esencia)