

## **Cómo identificar y comunicar mis necesidades**

Todos nuestros comportamientos están motivados por nuestras necesidades inconscientes. Cuando estas necesidades no están satisfechas, sentimos una emoción negativa como frustración, tristeza, miedo, etc. Cuando hacemos conscientes estas necesidades, podemos planear estrategias también conscientes para poder mantener esas necesidades satisfechas y sentirnos más plenos.

Hay 6 necesidades humanas básicas, de las cuales se desprenden necesidades secundarias (ver anexo).

### **Ejercicio 1:**

**Propósito:** Responder las siguientes preguntas nos va a ayudar a encontrar las necesidades que están por debajo de nuestros comportamientos más frecuentes. El objetivo del ejercicio es entender el "por qué" de nuestros comportamientos, ya que nuestro inconsciente ve nuestras necesidades insatisfechas como problemas a resolver. Cada decisión o patrón de comportamiento es una forma directa o indirecta de satisfacer una necesidad consciente o inconsciente.

Paso 1: Responder las preguntas lo más específicamente posible. Cada pregunta puede tener más de una respuesta.

Paso 2: Asociar la respuesta a esa pregunta con una de las necesidades de la lista de necesidades secundarias del anexo. Esta lista no es exhaustiva, así que siéntete libre de colocar otra necesidad que no esté presente en la lista.

### **Preguntas:**

**1- ¿Sobre qué pienso más frecuentemente?** (Por ejemplo: relaciones familiares, compromisos sociales, planificación, pareja, trabajo, hobbies) **¿Por qué? ¿Cuáles son las necesidades debajo de esos patrones?** (siguiendo los ejemplos anteriores:

conexión social/emocional, seguridad, intimidad, estabilidad económica, entretenimiento, etc)

**2- ¿Cómo paso mi tiempo libre más frecuentemente?** (Por ejemplo: leyendo noticias, dibujando, decorando mi casa, etc) **¿Por qué? ¿Cuáles son las necesidades debajo de esos patrones?** (siguiendo los ejemplos anteriores: aprendizaje y crecimiento personal, creatividad, comfort, etc)

**3- ¿En qué objetos o servicios gasto mi dinero más frecuentemente?** (Por ejemplo: viajes, salidas al cine, gimnasio, libros) **¿Por qué? ¿Cuáles son las necesidades debajo de esos patrones?** (siguiendo los ejemplos anteriores: aventura/novedad, entretenimiento, mantenimiento salud física, aprendizaje/ crecimiento personal)

**4- ¿Qué actividades hago sin esfuerzo o sin tener que presionarme (o que otros me presionen) para hacerlo?** (por ejemplo: mantener la casa ordenada, compromisos familiares, rutina de gimnasio) **¿Por qué? ¿Cuáles son las necesidades debajo de esos patrones?** (siguiendo los ejemplos anteriores: estructura/rutina, conexión social/emocional, mantenimiento de salud física)

**5- ¿Sobre qué temas me gusta conversar?** (por ejemplo: noticias, viajes, finanzas) **¿Por qué? ¿Cuáles son las necesidades debajo de esos patrones?** (siguiendo los ejemplos anteriores: aprendizaje, aventura, estabilidad económica)

**6- ¿Cuáles son los patrones de *comportamiento* sobre los cuales priorizo mi tiempo y mi vida?** (por ejemplo: tiempo en familia, compromisos laborales, compromisos sociales, estudio) **Colocar en orden de prioridad y asociar una necesidad a cada uno.**

**Ejercicio 2:**

**Identificar cuales son las 5 necesidades secundarias que más se repiten en mis respuestas y colocarlas en orden de prioridad. Luego colocar un orden de prioridad para las 6 necesidades básicas. Esta jerarquía nos permite descubrir lo que nuestro inconsciente determina como lo más importante para nuestro bienestar.**

### **Ejercicio 3:**

**Propósito:** Identificar cuáles son las estrategias que puedo utilizar en mi vida cotidiana para satisfacer mis necesidades. Se recomienda hacer un check-in diario respecto de mis necesidades y si están siendo satisfechas o no en mi día a día. Cada vez que siento una emoción negativa puedo utilizarlo como una oportunidad de descubrir cuál de mis necesidades no está siendo satisfecha o cuál es la historia que me está diciendo mi mente respecto de por qué no puedo satisfacer mis necesidades (por ejemplo: creer que no soy suficientemente bueno/inteligente/lindo, creer que la gente a mi alrededor no se preocupa por mí, etc).

**-Utilizar la lista de mi top 5 de necesidades en orden de prioridad y colocar una o dos estrategias para satisfacer esa necesidad diariamente.**

**Por ejemplo:**

**Necesidad: desarrollo personal/ autoconocimiento**

**Estrategias posibles: meditar diariamente, escribir en un diario, hacer un curso o leer un libro de crecimiento personal, terapia una vez a la semana, etc.**

**-Hacer un check in conmigo mismo/a todas las noches para reflexionar respecto de mi día y si pude ser consciente de mis necesidades y mis estrategias. Si no pude ser consciente, ¿cómo puedo hacerlo mejor mañana?**

### **Ejercicio 4:**

**Propósito:** Este ejercicio es para ayudarnos a comunicar estas necesidades a los otros de una forma no agresiva y eficiente ("comunicación no violenta")

**Antes de tener la conversación, es importante que yo me sienta centrado/a y calmado/a, ya que si yo estoy en modo defensivo (enojado, nervioso, ansioso, frustrado, etc) es muy probable que desencadene en el otro su mecanismo defensivo. Es importante empezar validando los sentimientos de la otra persona para que también se sienta vista y escuchada, y así evitar respuestas defensivas.**

Por ejemplo: "Te aprecio muchísimo y mi intención no es criticarte, si no contarte lo que me sucede internamente..." "Cuando esta situación sucedió (o sucede), yo me sentí (o me siento)..... (ignorado, invalidado, frustrado, enojado, etc)" "En ese momento sentí que necesitaba (o en esos momentos necesito)..... (validación, apoyo, que me escuchen, que me vean, etc)" ----> es importante intentar ser lo más específico y concreto posible: la otra persona no puede estar dentro nuestro, entonces es importante que yo pueda expresar con claridad lo que siento y necesito del otro. También es importante que diga concretamente cómo el otro me puede ayudar en satisfacer esa necesidad. ----> "En esos momentos, cuando me siento....., necesito.... (un abrazo, que me escuchen, que reconozcan mi esfuerzo, tener una conversación donde pueda expresar mis sentimientos, estar solo/a, etc)".

En esta conversación también podemos tomar la oportunidad para preguntarle al otro cuáles son sus necesidades y qué necesitan de nosotros para satisfacerlas.

## **Anexo**

### **Necesidades humanas básicas**

1. Certidumbre: el deseo de sentirse seguro y protegido.
2. Amor y conexión: el deseo de sentir y expresar amor o cercanía.
3. Importancia: el deseo de sentirse reconocido, importante y/o significativo.
4. Crecimiento: el deseo de crecer o expandirse en cualquier área de la vida.
5. Contribución: el deseo de dar o servir.
6. Incertidumbre: el deseo de cambio, novedad y exploración.

### **Lista de necesidades secundarias más comunes que se desprenden de estas necesidades básicas:**

#### **Certidumbre**

Estructura/ rutina diaria

Estabilidad laboral

Estabilidad financiera

Seguridad

Cuidado de salud física

Tener mi propio espacio/ poder estar solo/a

#### **Amor y conexión**

Contacto físico/ cercanía

Intimidad/ expresión sexual

Comunicación/ expresión emocional

Compañía/ socializar/ amigos

Conversación

#### **Importancia**

Status social

Sentirme visto/ entendido

Sentir que mis necesidades son importantes  
Sentir que mis logros son reconocidos  
Sentir que mi presencia es reconocida por los otros

### **Crecimiento**

Desarrollo personal  
Autoconocimiento  
Aprendizaje  
Desarrollo profesional  
Fitness

### **Contribución**

Servir a los otros  
Enseñar/ Compartir mi conocimiento  
Ayudar a los otros en sus proyectos

### **Incertidumbre**

Novedad/ aventura  
Diversión/ humor/ juego/ entretenimiento  
Sorpresa  
Cambios  
Estimulación física/mental  
Creatividad