

Lista de necesidades

¿Quieres ... ¿Necesitas... ¿Es importante para ti que... ¿Deseas...

Autonomía / libertad / autodeterminación	poder decidir por ti mismo lo que es bueno para ti/lo que quieres hacer ahora? / poder decidir? / ¿tienes algo que decir?
Respeto	que alguien te escuche? / que las personas se preocupen unas por otras?
Pertenencia	pertenecer a alguien o a un grupo?
Diversión	que la gente ría y tenga alegría?
Amistad	Tener amigos con los que puedas contar?
Apreciación	que los demás vean lo mucho que te esfuerzas? / aprecien lo que has hecho?
Experimentar / Descubrir	poder probar e investigar por ti mismo? / poder descubrir las cosas por ti mismo?
Honestidad	poder confiar en que lo que alguien ha dicho es verdad?
Movimiento	hacer algo para que tu cuerpo se mueva?
Contribución	poder ayudar? / que a los demás les vaya bien?
Gratitud	mostrar lo feliz que estás por algo?
Seguridad	sentirte seguro y cómodo?
Relación a mismo nivel	que cada uno asuma la responsabilidad de sí mismo y de sus acciones? / que nos respetemos?
Descanso	poder estar solo por una vez? / poder descansar cuando estás cansado?
Sentido	que lo que estás haciendo sea significativo para ti?
Equidad	que todos obtengan lo que necesitan? / que todos sean tratados por igual?
Claridad	reglas claras? / claridad sobre cuándo hacemos qué?
Espacio	poder estar contigo mismo? / que se mantenga la distancia?
Compasión / Empatía	que alguien entienda como te sientes?
Intimidad	que haya cosas que puedes guardarte para ti?

De acuerdo a a Frank Gaschler.



Este trabajo tiene una licencia internacional [Creative Commons Attribution -ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.