

Sección 1: Identificar sentimientos

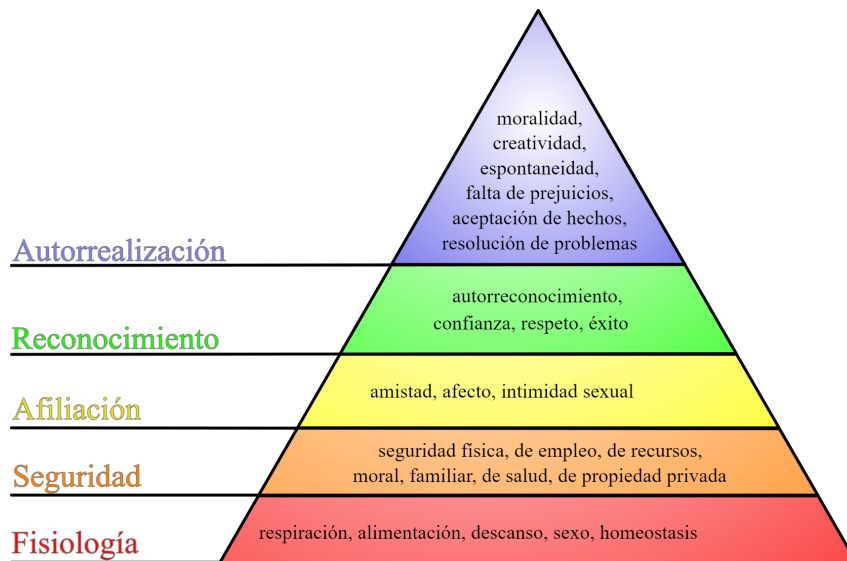
A continuación puedes ver una lista de palabras que pueden ayudarte a describir cómo te sientes, aumentando tu vocabulario sobre sentimientos y ayudándote a expresarlos con mayor precisión.

Aburrimiento	Decepción	Nostalgia
Afecto	Depresión	Paciencia
Aislamiento	Desesperanza	Pánico
Alegría	Duda	Paralizado
Amistad	Duelo	Pasión
Amor	Empatía	Pena
Angustia	Entusiasmo	Pereza
Ansiedad	Envidia	Piedad
Apatía	Esperanza	Placer
Arrepentimiento	Euforia	Preocupación
Arrogancia	Fastidio	Remordimiento
Asco	Felicidad	Satisfacción
Aturdimiento	Frustración	Simpatía
Autocompasión	Gratitud	Soberbia
Bienestar	Histeria	Soledad
Bondad	Hostilidad	Sorpresa
Buen humor	Humildad	Sufrimiento
Celos	Humillación	Susto
Compasión	Indecisión	Timidez
Confusión	Indiferencia	Tristeza
Coraje	Inspiración	Vergüenza
Cuidado	Interés	
Culpa	Ira	
Curiosidad	Mal humor	
	Melancolía	
	Miedo	
	Molestia	

Sección 2: Necesidades Humanas

Las 5 necesidades básicas del ser humano de acuerdo con Abraham Maslow

Abraham Maslow fue un destacado psicólogo por su estudio relacionado con las necesidades básicas del ser humano. Según Maslow, el ser humano se motiva de acuerdo a sus necesidades, las cuales siguen grados de importancia y una jerarquía que comienza desde la base hasta la cima de la siguiente pirámide:



1er nivel - Necesidades fisiológicas: Representan las necesidades relacionadas con el organismo tales como alimentación, sueño, refugio, agua y otros.

2do nivel - Necesidades de seguridad: Están representadas por sentimientos relacionados con la seguridad y estabilidad, como protección, salud, recursos económicos, etc.

3er nivel - Necesidades de afiliación (sociales): Aparecen después de que se satisfacen las necesidades de seguridad. Las necesidades sociales son la amistad, la socialización, la aceptación y pertenencia a nuevos grupos, la intimidad, etc.

4to nivel - Necesidades de reconocimiento: Están vinculadas a problemas y sentimientos de confianza, afecto, estima, reconocimiento/ser escuchado, logros, respeto, etc.

5º nivel - Necesidades de autorrealización: Se encuentran en la cima de la pirámide jerárquica y se relacionan con la moralidad, los valores y la ética, la creatividad, la espontaneidad, el autodesarrollo y el prestigio.

El ser humano transita entre todos estos niveles y el camino no siempre es lineal. Podemos tener todas nuestras necesidades satisfechas y de repente, por ejemplo, debido a un despido laboral, volvemos a las necesidades de seguridad. Incluso las necesidades fisiológicas influyen en cómo nos relacionamos, por ejemplo, sentirnos fácilmente irritables cuando trabajamos muchas horas sin comer o permanecer muchos días sin dormir bien. En

este proceso, nuestros sentimientos y emociones pueden ser indicadores de necesidades insatisfechas que influyen en la forma en que nos comunicamos con otras personas.