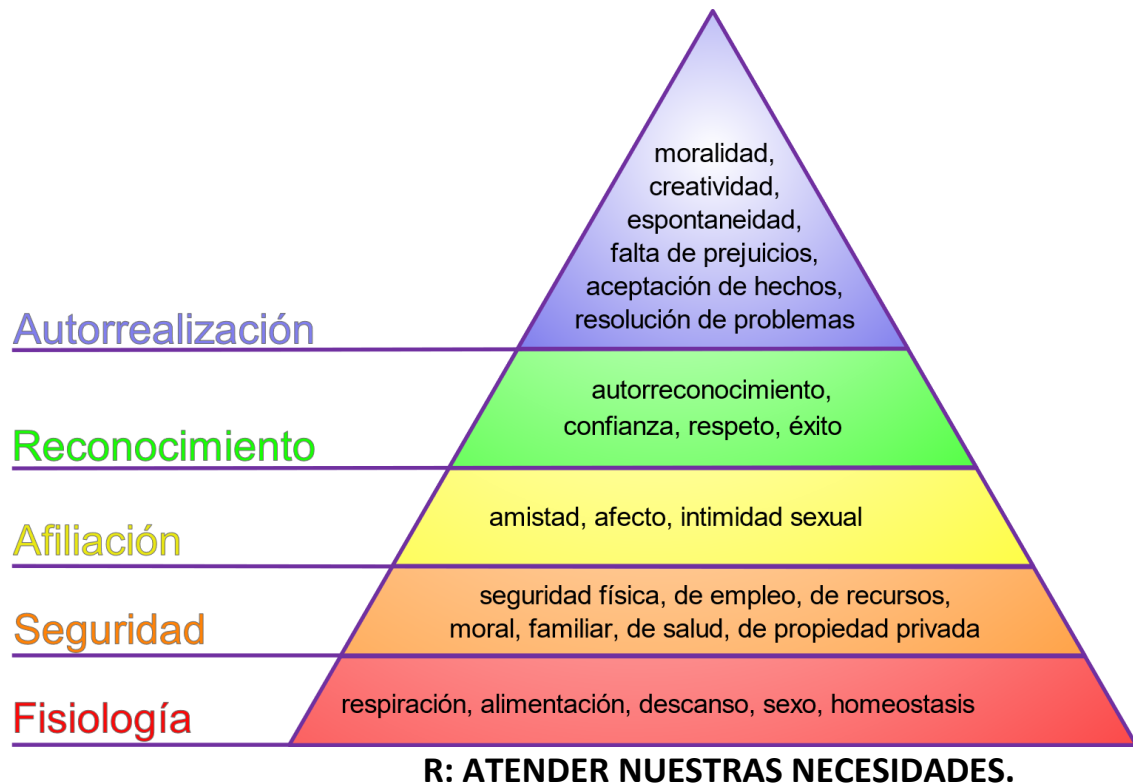


PIRÁMIDE MASLOW O JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS.



- 1) ¿Cómo estoy durmiendo?, cuántas horas? Cuáles son las horas en las que voy a dormir? A qué hora me despierto?
- 2) ¿Soy consciente de mi respiración al menos un minuto (60 segundos) al día? ¿Inhalo y exhalo profundo al menos 7 veces al día?
- 3) ¿Como y me doy lo que mi cuerpo necesita, vitaminas, minerales? ¿Dejo de comer algo, si luego de comerlo me duele el estómago?
- 4) ¿Conozco mis órganos sexuales, cómo funcionan, para qué sirve cada cual? Vivencio orgasmos, eyaculación o conservación de semen u orgasmo?
- 5) Me doy, al menos una vez por semana, tiempo para el auto-placer o acto sexual con otro?

✚ ¿Qué necesito, me falta o me sobra para sentirme en balance o en armonía?

- TODAS estas preguntas, pueden respondernos si el nivel base (1) o Fisiología, están atendidas; siendo necesidades humanas básicas, que nos podrían llevar a la anhelada Auto-realización, o bienestar.
- No es viable, pretender lograr la autorealización (5), que probablemente deseamos; sin antes satisfacer los niveles anteriores (1,2,3 y 4).
- A. Maslow planteaba que; ***conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados.***
- **Esta es una forma de empezar, preguntarse y responder si; tengo lo básico resuelto, para pensar en cambios mayores o profundos.**
- **PD: CADA RESPUESTA ES PERSONAL, NO ES BUENA, NI MALA.**
- ES TU PARTICULARIDAD, TUS RUTINAS, CADA PERSONA NECESITA Y SIENTE COSAS DISTINTAS, POR ESO, LOS PSICÓLOGOS NO TENEMOS RECETAS, SINO PRINCIPIOS BÁSICOS.
- UNO DE LOS PRINCIPIOS DE LA PSICOLOGÍA ES: ***“CADA SER HUMANO ES ÚNICO/A E IRREPETIBLE”.***
- La mayoría de las veces cuando un/a paciente consulta por primera vez, se observa abatido, abrumado, triste, enojado, confundido, temeroso, esperanzado, entre otras emociones, y termina preguntando **¿Cómo hago, cómo o por dónde empiezo...?**
- Intentar hablar de todo eso, recordar, historizar, pensar, analizar, todo de una vez, puede resultar aún más estresante ó aumentar la ansiedad normal de iniciar una terapia o algo desconocido.
- Por eso se recomienda, **una cosa o necesidad a la vez, es decir, preocuparse de mejorar una necesidad por día**, por ejemplo, mañana comeré más saludable, pasado mañana descansaré una hora más, entre otros.
- **En 1943, Maslow formula: Theory of Human Motivation.**