



## Podcast

5

### ¿Cómo entender las necesidades de las personas en la habitación?

Cada uno de nosotros es único y está moldeado por los acontecimientos de su vida y las emociones correspondientes. Muchas de nuestras necesidades más profundas se desarrollan en la infancia, cuando nuestras mentes están asimilando toda la información que pueden. información que puede. Esta información, ya sea positiva o negativa, crea nuestras creencias y valores, y éstos crean nuestro mundo entero. Es muy importante recordarlo cuando se trabaja con grupos vulnerables. grupos vulnerables. Cada uno de nosotros prioriza nuestras necesidades de forma diferente, y nuestras decisiones se basan en qué necesidades ponemos en primer lugar. Esto es cierto para todos y en cada momento de la vida nos esforzamos por satisfacer una o más necesidades. En entender las necesidades de las personas con las que trabajas, podrás crear un entorno de comunicación y un entorno de apoyo. Hay 4 necesidades humanas básicas y dos espirituales. Vamos a analizarlas. Nuestra invitación es escuchar y, en primer lugar, reconocer y admitir tus necesidades personales antes de hacerlo con otras personas.

#### CERTEZA

Si la certeza es una de tus necesidades básicas, necesitas sentirte seguro y a salvo sobre el futuro. Cuando recibes un reconocimiento positivo, puede ir acompañado de una necesidad de certeza de que el reconocimiento es auténtico y que continuará. Para vivir una vida llena de certeza, tu vida tiene que seguir siendo la misma - una expectativa casi imposible de cumplir. Por lo tanto, controlas artificialmente tu entorno cambiando expectativas o evitando situaciones o personas nuevas. Cómo saber si la certeza es una de tus necesidades básicas: Eres digno de confianza y siempre haces lo que dices que vas a hacer. Te gusta planificar, te gusta tener un horario y eres muy organizado. No te atreves a correr riesgos y a vivir nuevas experiencias. Cómo satisfacer la necesidad de seguridad: Encuentra actividades que te gusten, pero que también te empujen ligeramente fuera de tu zona de confort. Incorpora a tu vida rutinas saludables y que te den fuerza.

#### INCERTIDUMBRE/VARIEDAD

Aunque es importante comprender la belleza de la incertidumbre, los que la experimentan como una de sus principales necesidades humanas básicas pueden llevarla a cabo. sus principales necesidades humanas básicas pueden llevarla al extremo. Se involucran en frecuentes cambios de trabajo o relaciones en aras de la variedad, o corren riesgos innecesarios para conseguir la descarga de adrenalina que ansían. Sin embargo, si la incertidumbre es una de sus 6 principales necesidades humanas, no tendrá miedo de correr riesgos y no evitará situaciones o personas nuevas. Cómo saber si la variedad es una de tus necesidades básicas Generalmente eres extrovertido y te gusta conocer gente nueva. personas. Siempre estás dispuesto a hacer algo nuevo y tienes muchos intereses. Puedes ser poco centrado y carecer de capacidad de planificación, y tal vez alejar a la gente en las relaciones.

EMPACTAR - EMPODERAR A LAS MUJERES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN A TRAVÉS DEL COACHING, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL.

Puedes encontrar material adicional en <https://wellsol.eu/empact> Cómo satisfacer la necesidad de variedad: Alimenta tu mente regularmente con una variedad de información nueva. Cambie de ejercicio, coma nuevos alimentos y tome clases con gente nueva. Aprende a encender la pasión pasión





en tu vida y en tus relaciones. SIGNIFICADO Si la significación está entre las dos primeras de tus 6 necesidades humanas, entonces parte de la satisfacción de esa necesidad incluye recibir reconocimiento. Esto se traduce en el deseo de ser visto, oído y escuchado. En resumen, quiere que le presten atención. Mides la importancia por lo que crees que te hace único en comparación con todos los demás que le rodean. El reconocimiento le proporciona una sensación de validación que le hace sentirse que te hace sentir visto, especial y/o necesario. Cómo saber si la importancia es una de tus necesidades básicas: Te sientes muy impulsado a tener éxito y te encanta establecer y alcanzar objetivos. Estás comprometido con una causa, o con varias causas. Los demás te dicen que sobresales. Puedes ser demasiado competitivo, perfeccionista o dramático. Cómo satisfacer la necesidad de importancia: Canaliza tu naturaleza competitiva hacia actividades saludables aprendiendo un nuevo deporte o una nueva habilidad, o haciendo voluntariado. Trabaja en tus habilidades sociales para convertirte en un líder más completo. líder más completo. Comprométete a dominar totalmente tu profesión o carrera.

#### CONEXIÓN/

Si la conexión/el amor es su principal necesidad humana básica, busca constantemente una relación estrecha con alguien o algo. Entiendes realmente que el amor te despierta al regalo de la vida. La gente necesita amor, y esto puede llevar a relaciones increíblemente satisfactorias, pero también puede hacer que sacrifiques el cuidado de uno mismo para cuidar de los demás o mantener una relación de pareja. Cómo saber si la conexión es una de tus necesidades básicas: La lealtad y la generosidad con tus seres queridos son tus principales valores. Das libremente y los demás te consideran digno de confianza. Tienes fuertes lazos sociales, pero a veces puede perder a veces su sentido de sí mismo y le cuesta decir "no". Cómo satisfacer la necesidad de conexión: Estar dispuesto a ser vulnerable y crear amistades más profundas y significativas. amistades más profundas y significativas. Comunica tus necesidades a tu pareja para mejorar la intimidad. Lograr una mayor espiritualidad mediante la oración, la meditación o la conexión con la naturaleza.

