



## Podcast 6

### Cómo entender las necesidades de las personas en la sala

Para continuar con el tema de las necesidades humanas, hablemos ahora de nuestras necesidades espirituales:

#### CRECIMIENTO

Las personas cuya principal necesidad es el crecimiento siempre se esfuerzan por ser mejores y aprender más. Son muy buenos en su trabajo, pero tienden a cambiar rápidamente en cuanto creen que han alcanzado todo su potencial. Aunque su constante esfuerzo por mejorar les asegura que nunca se aburrirán, pueden pecar de perfeccionistas y descuidar el descanso y la relajación que necesitan para mantener los niveles de estrés controlados.

Cómo saber si el crecimiento es una de tus necesidades básicas: Siempre estás superando los límites, tanto los tuyos como los que te marcan los demás y la sociedad. Eres muy independiente y no te apegas a las cosas materiales. Es posible que te cueste conectar con los demás y que pases de las relaciones con demasiada rapidez.

Cómo satisfacer la necesidad de crecimiento: Desarrolla tu mentalidad de crecimiento aún más desafiándote a ti mismo no sólo a aprender, sino a dominar realmente una habilidad difícil. No olvides el crecimiento emocional y espiritual: examina tus creencias limitantes, aprende a controlar tus emociones y dedícate a la meditación o al priming.

#### CONTRIBUCIÓN

El secreto de vivir es dar, y quienes experimentan la contribución como una de sus 6 principales necesidades humanas lo saben mejor que nadie. Si tienes la necesidad de contribuir, probablemente marcarás una gran diferencia en tu comunidad. Sin embargo, puedes perder de vista el hecho de que dar comienza en casa y descuidar a los más cercanos mientras cambias el mundo.

Cómo saber si la contribución es una de tus necesidades básicas: Eres una persona extremadamente empática y compasiva. Disfrutas devolviendo y compartiendo lo que tienes. Quieres dejar un legado. Sin embargo, es posible que te quemes con facilidad o que los demás se aprovechen de ti.

Cómo satisfacer una necesidad de contribución: Devolver es la mejor manera de satisfacer esta necesidad. No te limites a unirte a un grupo de voluntarios: crea el tuyo propio. Cuanto más cercana sea la causa a tu corazón, más satisfecho te sentirás.

Saber cuál de tus 6 necesidades humanas es tu principal motor y cómo afecta a tu capacidad para conectar con los demás y desarrollar relaciones sanas es crucial para entender qué te impulsa. También puede ayudarte a comprender y gestionar mejor los factores desencadenantes y a hacerte cargo de tus propias emociones.

Cuando aprendes a reconocer estas necesidades en los demás, puedes ayudarles a crecer y a dar un paso hacia la plenitud. Puedes crear una atmósfera de apoyo y cocreación en tu clase. Ahora, para practicar, nombra la necesidad que puedes reconocer en los siguientes comportamientos:





Tu alumna de danza es buena aprendiendo coreografías pero protesta cada vez que necesita improvisar. Por tanto, no está preparada para bailar con parejas desconocidas y se ciñe al grupo.

Una mujer de tu clase se toma su tiempo para preguntar a todos cómo están, se ofrece a ir a tomar un café después de la clase, escribe mensajes en el chat incluso los fines de semana.

Una chica es una verdadera rebelde: lleva el pelo azul, su cuerpo está todo cubierto de tatuajes y elige ropa inusual y llamativa.

Su alumno siempre pide nuevos trucos, nuevas combinaciones y nueva música. También se aburre de repetir viejas coreografías y graba vídeos espontáneos en TikTok.

Ahora piensa cómo en cada uno de estos escenarios 1. Puedes conectar con tus alumnos; 2. Puedes desafiarlos de forma cariñosa y atenta.

¡Buena suerte experimentando!

