

NUESTRAS NECESIDADES EMOCIONALES

Aprender a satisfacer estas necesidades requerirá tiempo, práctica y esfuerzo deliberado. Sea amable con usted mismo mientras averigua cómo hacerlo. Recuerda estas ***Necesidades Emocionales son naturales e inherentes al ser humano***, por lo tanto, ***tienes el derecho a poder expresarlas y satisfacerlas*** a través de tu **ADULTO SANO**.

Apego

- Ser visto y escuchado.
- Ser comprendido.
- Ser validado.
- Ser amado y querido.
- Sentirse conectado.
- Sentirse seguro y a salvo.

Autonomía

- Oportunidades de independencia para convertirnos en nuestra propia persona.
- Oportunidades de desafío y estímulo para el crecimiento.
- Oportunidades de desarrollar competencia en tareas.
- Oportunidades de autodesarrollo.
- Recibir retroalimentación constructiva.

Libertad

- Para expresar cómo se siente o piensa.
- Para expresar lo que le gusta o no le gusta.
- Para pedir lo que necesita o quiere.
- Para tomar decisiones.

Espontaneidad y juego

- Oportunidades de diversión y “tonterías”.
- Oportunidades de autoexpresión.
- Oportunidades de exploración y aventura.
- Oportunidades de imaginación y creatividad.

Límites

- Para practicar autocontrol.
- Para ser auto disciplinado.
- Para asumir la responsabilidad por nuestras acciones.

Dr. Edgar Rodríguez V.