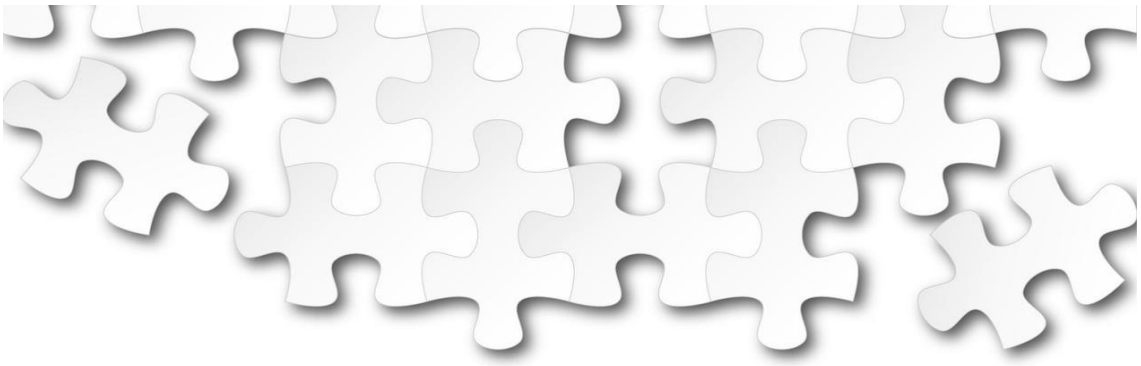

CONVIÉRTETE EN TU PROPIO BUEN PADRE - ITEP

LISTAS DE VERIFICACIÓN PARA SATISFACER LAS NECESIDADES EN LA PRÁCTICA DIARIA

Tus necesidades emocionales no desaparecen solo porque no se satisfacían de manera constante en la infancia.

Desarrollar un Adulto Sano y fuerte requiere identificar y satisfacer de manera sistemática las necesidades emocionales básicas de forma equilibrada y sostenible.

Estas listas de verificación te ayudan a supervisar y abordar tus necesidades de forma proactiva, en lugar de esperar a que surjan crisis.

Evaluación diaria de las necesidades emocionales:

Cada noche, califica del 1 al 5 en qué medida se satisfizo cada necesidad hoy:

Seguridad y protección:

- ¿Me sentí física y emocionalmente seguro hoy? ___
- ¿Mantuve límites saludables con los demás? ___
- ¿Tomé decisiones que favorecen mi bienestar? ___

Conexión y amor:

- ¿Experimenté una conexión significativa con los demás? ___
- ¿Me traté con compasión y bondad? ___
- ¿Permití que los demás me mostraran su cariño? ___

Validación y comprensión:

- ¿Reconocí mis sentimientos sin juzgarlos? ___

- ¿Busqué comprensión cuando me sentí confundido o herido? ___
- ¿Validé mis propias experiencias y percepciones? ___

Autonomía y expresión:

- ¿Tomé decisiones basadas en mis valores y preferencias? ___
- ¿Me expresé con autenticidad en mis relaciones? ___
- ¿Realicé actividades que reflejaban mis intereses? ___

Diversión y espontaneidad:

- ¿Activé mi modo «niño feliz» en actividades lúdicas? ___
- ¿Permití la alegría y el placer espontáneos? ___
- ¿Equilibré las responsabilidades con el disfrute? ___

Planificación semanal de necesidades:

En función de tus evaluaciones diarias, planifica acciones específicas para abordar las necesidades no satisfechas:

Si te sientes inseguro:

- Programa actividades regulares de autocuidado.
- Practica técnicas de anclaje durante el estrés.
- Refuerza los límites en las relaciones difíciles.

Si te sientes desconectado:

- Acude a amigos o familiares que te apoyen.
- Participa en actividades o grupos comunitarios.
- Practica ejercicios de autocompasión.

Si te sientes poco valorado:

- Escribe un diario sobre tus sentimientos sin editarlos.
- Busca terapia o grupos de apoyo.
- Practica reconocer tus emociones en voz alta.

El éxito de Rachel en la satisfacción de sus necesidades:

Rachel, una maestra de 26 años, obtenía sistemáticamente puntuaciones bajas en autonomía y diversión. Se dio cuenta de que se había pasado toda la vida cumpliendo las expectativas de los demás e ignorando sus propios deseos. La evaluación de sus necesidades reveló que llevaba meses sin hacer nada por puro placer propio.

Rachel creó un plan para «recuperar su vida»:

- **Autonomía:** Empezó a decir «no» a los comités adicionales y «sí» a su clase de arte de los martes por la tarde.
- **Diversión:** Programó una «actividad divertida» cada semana, a veces bailando sola en su departamento, y otras yendo a nuevos restaurantes.
- **Expresión:** Empezó a compartir sus opiniones reales en las conversaciones en lugar de estar siempre de acuerdo automáticamente.

«Al principio me sentía culpable», admitió Rachel, «pero luego me di cuenta de que, en realidad, estaba más presente para los demás cuando satisfacía mis propias necesidades. Mis alumnos notaron que parecía más feliz y mis relaciones mejoraron porque ya no estaba resentida en secreto todo el tiempo».