

THE IMPORTANCE OF FEELINGS AND NEEDS

A **feeling** is an emotional state or experience that is experienced internally by an individual. It can start due to external or internal factors such as an event or a situation, or a thought, memory, or sensation.

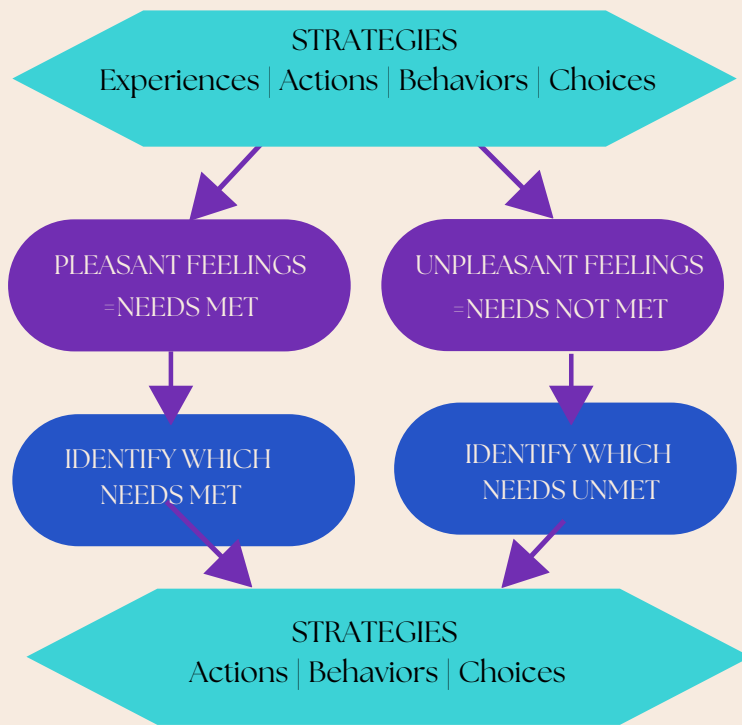
A **Need** is something that is essential or necessary for an individual's survival, well-being, or development. Needs are innate and universal, meaning that all human beings have them regardless of culture, race, gender, or age. Generally, these needs include safety, physical well-being, connection, empathy, community, autonomy (freedom), meaning (purpose), honesty, creativity, and play to name a few.

Feelings and needs are closely related because feelings often arise in response to needs being met or not being met. In a sense, we can consider feelings a signal letting us know if our needs are met or not met.

When a need is met, it can evoke positive feelings such as joy, happiness, and contentment.

On the other hand, if a need is not met, it can evoke negative feelings such as sadness, frustration, and anger.

Our **behavior/actions/choices** are our **strategies** or attempts to meet our needs. When these attempts actually meet our needs then we will have feelings we associate with "feeling good" or pleasant but if our attempt doesn't meet our needs or only partially meets our needs then we might have feelings that we associate with "discomfort or unhappy".



Examples:

If a person is thirsty and drinks water, they may feel relieved and satisfied.

If a person is hungry and cannot find food, they may feel anxious and irritable.

If a person feels lonely, it may indicate that they have an unmet need for social connection and belongingness.

If a person feels stressed or overwhelmed, it may indicate that they have an unmet need for rest or self-care.

Therefore, paying attention to one's feelings can help identify the underlying needs that require attention and support.

Adapted from Marshall Rosenberg's work on Nonviolent Communication



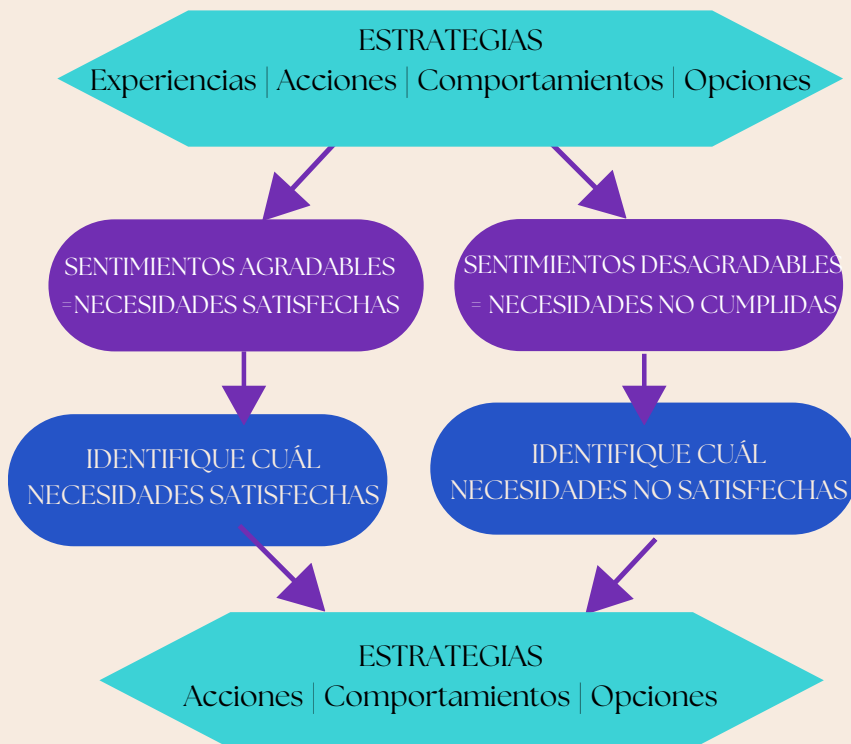
LA IMPORTANCIA DE LOS SENTIMIENTOS Y LAS NECESIDADES

Un **sentimiento** es un estado emocional o experiencia que se experimenta internamente por un individuo. Puede comenzar debido a factores externos o internos, como un evento o una situación, un pensamiento, un recuerdo o una sensación.

Una **Necesidad** es algo que es esencial o necesario para la supervivencia, el bienestar o el desarrollo de un individuo. Las necesidades son innatas y universales, lo que significa que todos los seres humanos las tienen sin importar su cultura, raza, género o edad. Generalmente, estas necesidades incluyen seguridad, bienestar físico, conexión, empatía, comunidad, autonomía (libertad), significado (propósito), honestidad, creatividad y juego, por nombrar algunas.

Los **sentimientos y las necesidades** están estrechamente relacionados porque los sentimientos a menudo surgen en respuesta a las necesidades que se satisfacen o no. En cierto sentido, podemos considerar los sentimientos como una señal que nos permite saber si nuestras necesidades son satisfechas o no. Cuando se satisface una necesidad, puede evocar sentimientos positivos como alegría, felicidad y satisfacción. Por otro lado, si una necesidad no se satisface, puede evocar sentimientos negativos como tristeza, frustración e ira.

Nuestro comportamiento/acciones/opciones son nuestras estrategias o intentos de satisfacer nuestras necesidades. Cuando estos intentos realmente satisfagan nuestras necesidades, entonces tendremos sentimientos que asociamos con "sentirnos bien" o agradables, pero si nuestro intento no satisface nuestras necesidades o solo satisface parcialmente nuestras necesidades, entonces podemos tener sentimientos que asociamos con "incomodidad o infelicidad".



Ejemplos:

Si una persona tiene sed y bebe agua, puede sentirse aliviada y satisfecha.

Si una persona tiene hambre y no puede encontrar comida, puede sentirse ansiosa e irritable.

Si una persona se siente sola, puede indicar que tiene una necesidad insatisfecha de conexión social y pertenencia.

Si una persona se siente estresada o abrumada, puede indicar que tiene una necesidad insatisfecha de descanso o cuidado personal.

Por lo tanto, prestar atención a los propios sentimientos puede ayudar a identificar las necesidades subyacentes que requieren atención y apoyo.

Basado en trabajo de Marshall Rosenbergs sobre la comunicacion noviolenta