

# 2.2

## Necesidades Personales



# Tus necesidades son tan importantes como las de las personas a las que quieres

Ni más, ni menos

No es egoísmo

# Hablamos de las necesidades de

## Las personas con discapacidad

Son las mismas que las del resto de personas.

## Las Familias con hijos con discapacidad

No podemos generalizar.  
Varían en función de cada familia y etapa del ciclo vital.  
Deberían orientar las intervenciones profesionales, actividades y servicios dirigidos a ellas.

## Las personas

Maslow



# Necesidades Humanas

Para comprender mejor qué motiva a los seres humanos, Maslow propuso que las **necesidades humanas se puedan organizar en una jerarquía**. Esta jerarquía abarca desde necesidades más concretas, como alimentos y agua, hasta conceptos más abstractos, como la realización personal.

Según Maslow, cuando se satisface una necesidad menor, la siguiente necesidad en la jerarquía se convierte en nuestro foco de atención.

# NECESIDADES MASLOW



# 1 Necesidades Fisiológicas

Se refieren a **necesidades físicas básicas**, como beber cuando tiene sed o comer cuando tiene hambre.

Estas son las más esenciales de nuestras necesidades. Si alguien carece de más de una necesidad, es probable que primero trate de satisfacer estas necesidades fisiológicas. Por ejemplo, si alguien tiene mucha hambre, es difícil concentrarse en otra cosa que no sea la comida. Otro ejemplo sería la necesidad de un **sueño adecuado**.

## 2 Seguridad

Una vez que se cumplen los requisitos fisiológicos, la siguiente necesidad que surge es un **entorno seguro**. Son evidentes incluso en la primera infancia, ya que los niños reaccionan con miedo o ansiedad cuando estas necesidades no se satisfacen. Maslow señaló que, la necesidad de seguridad pueden ser más evidentes en situaciones de emergencia, pero también puede explicar por qué tendemos a preferir lo familiar o por qué hacemos cosas como comprar seguros o ahorrar.

# 3 Amor y pertenencia

Esta necesidad en la jerarquía implica **amar, sentirse amado y aceptado.**

Incluye tanto relaciones románticas como lazos con amigos y familiares. Así como la necesidad de sentir que pertenecemos a un **grupo social.**

Desde la época de Maslow, los investigadores han continuado explorando cómo las necesidades de amor y pertenencia afectan el bienestar. Por ejemplo, tener **conexiones sociales está relacionado con una mejor salud física** y, por el contrario, sentirse aislado tiene consecuencias negativas para la salud y el bienestar.



# 4 Estima

Implica el deseo de **sentirnos bien con nosotros mismos**. Según Maslow, las necesidades de estima incluyen dos componentes. El primero implica **sentirse seguro de sí mismo y sentirse bien consigo mismo**. El segundo componente implica **sentirse valorado por otros**; es decir, sentir que nuestros logros y contribuciones han sido reconocidos por otras personas. Cuando se satisfacen las necesidades de estima de las personas, se sienten seguras y ven sus contribuciones y logros como valiosos e importantes.

# 5. Autorealización

La autorrealización se refiere a **sentirnos realizados o sentir que estamos a la altura de nuestro potencial**. Una característica única de la autorrealización es que es diferente para todos. Para una persona, puede implicar ayudar a otros; para otra persona, puede implicar logros en un campo artístico o creativo. Esencialmente, la autorrealización significa sentir que **estamos haciendo lo que sentimos que debemos hacer**. Según Maslow, lograr la autorrealización es relativamente raro, y sus ejemplos de personas famosas autorrealizadas incluyen a Albert Einstein y la Madre Teresa.

Además de estas necesidades, Maslow también cree que tenemos la necesidad de **aprender nueva información y comprender mejor el mundo que nos rodea**. Esto se debe en parte a que aprender más sobre nuestro entorno nos ayuda a satisfacer nuestras otras necesidades;

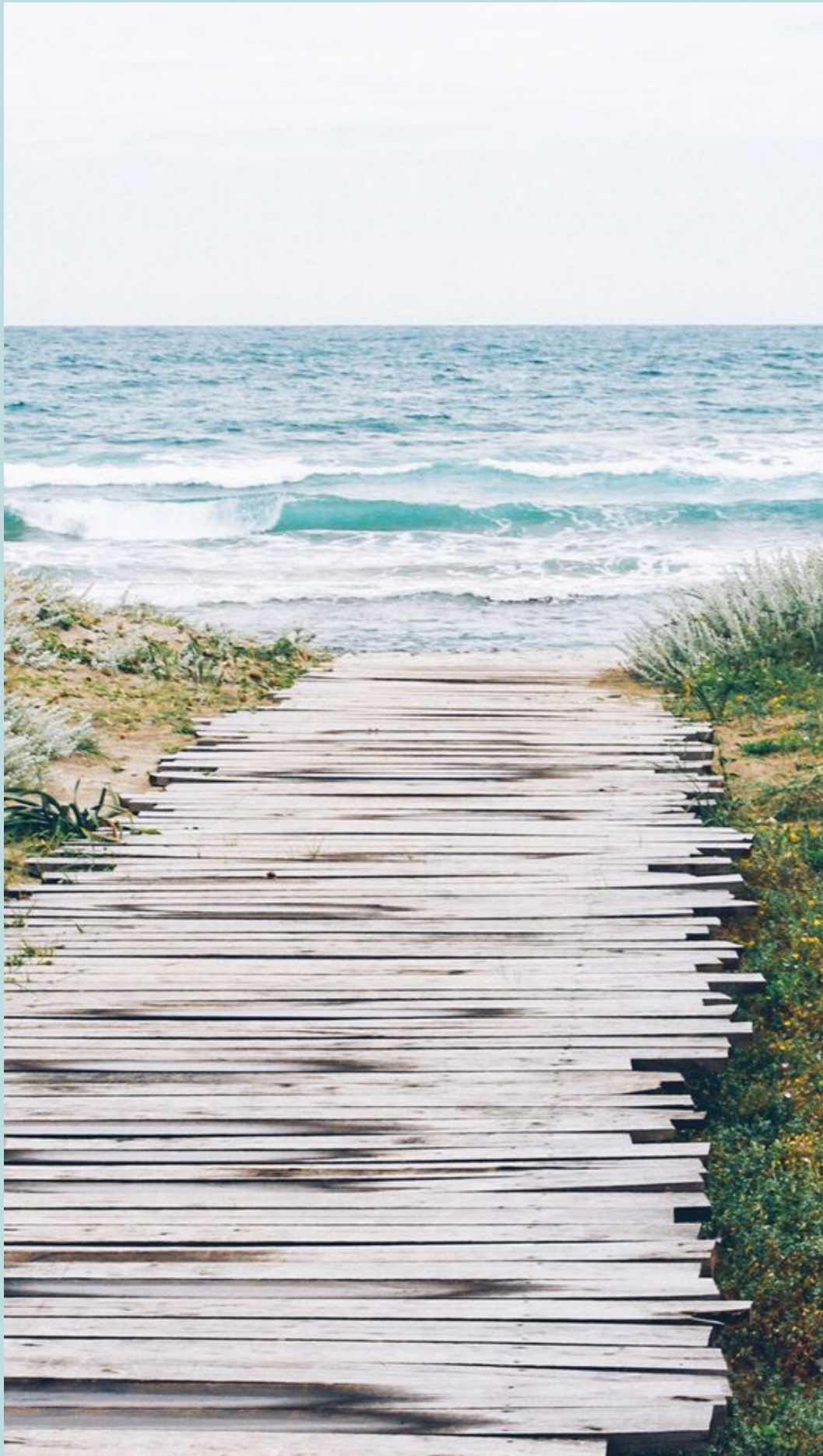
Por ejemplo, aprender más sobre el mundo puede ayudarnos a sentirnos más seguros, y desarrollar una mejor comprensión de un tema que nos apasiona puede contribuir a la autorrealización.

Aunque Maslow presentó sus necesidades en una jerarquía, también reconoció que satisfacer cada necesidad no es un fenómeno de todo o nada. Así, **no necesitamos satisfacer completamente una necesidad para que surja la siguiente necesidad.** Maslow sugiere que, en un momento dado, la mayoría de las personas tienden a satisfacer parcialmente sus necesidades, y que las necesidades más bajas en la jerarquía son, por lo general, aquellas en las que las personas han progresado más.

Además, **un comportamiento podría satisfacer dos o más necesidades.** Por ejemplo, trabajar como cuidador remunerado proporciona ingresos (lo que nos permite pagar la comida y el alojamiento), pero también puede proporcionar una sensación de conexión social y satisfacción.

En un estudio de 2011 sobre las necesidades humanas en todas las culturas, los investigadores Louis Tay y Ed Diener analizaron datos de más de 60,000 participantes en más de 120 países diferentes. Evaluaron seis necesidades similares a las de Maslow: **necesidades básicas** (similares a las necesidades fisiológicas de Maslow), **seguridad, amor, orgullo y respeto** (similares a las necesidades de estima de Maslow), **dominio y autonomía**. Descubrieron que satisfacer estas necesidades estaba de hecho vinculado al **bienestar**. En particular, satisfacer las necesidades básicas estaba relacionado con la evaluación general de la vida de las personas, y sentir emociones positivas estaba relacionado con satisfacer las necesidades de sentirse amado y respetado.

Sin embargo, el orden en que las personas siguen estos pasos parece ser más una guía aproximada que una regla estricta. Por ejemplo, las personas que viven en la pobreza podrían tener problemas para satisfacer sus necesidades de alimentos y seguridad. Sin embargo, estas personas a veces informaron que se sentían amadas y apoyadas por las personas que las rodeaban; satisfacer las necesidades anteriores en la jerarquía no era un requisito previo para que las personas satisfagan sus necesidades de amor y pertenencia



La Teoría de Masllow y las posteriores investigaciones, enlazan con el concepto de **Bienestar Eudaimónico**.

Que se basa en la premisa de que la gente se sienta feliz si experimentan propósitos de vida, desafíos y el crecimiento.

# Felicidad Edónica

## Basada en el Placer

- Búsqueda del placer en sentidos y emociones
- Percepción basada en el balance de las emociones más frecuentes.
- Necesidad de que las circunstancias sean agradables
- Buscamos perseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades
- Alta intensidad

# Felicidad Eudaimónica

## Basada en el Desarrollo Personal

- Búsqueda del desarrollo personal.
- Consecución de las metas y los propósitos.
- El esfuerzo y la motivación son los motores de la autorealización.
- Felicidad a largo plazo.
- Es más una percepción de uno mismo que un estado.
-

# Conclusión

- Acompañando a las familias tenemos en cuenta sus necesidades: las básicas y de desarrollo.
- Potenciando sus Fortalezas y Capacidades
- Incrementando sus habilidades para que puedan mantener su nivel de Bienestar a pesar de las circunstancias.

