

Lista de sentimientos y necesidades, con un ejercicio

EN POCAS PALABRAS

Los sentimientos dicen cómo estás; las necesidades, qué es importante para ti en el fondo. Esta lista ayuda a nombrar las dos cosas con más precisión, y el ejercicio a reconocer juicios disfrazados de sentimientos.

Por Taro Turtle · 23 de octubre de 2026

En una conversación difícil suelen faltar justo las palabras que la harían más fácil. «Ya no puedo más» puede ser verdad, pero debajo a veces hay decepción o preocupación. Y detrás del enfado por el lavavajillas quizá está el deseo de poder contar con la otra persona.

La lista es una herramienta, no un examen. Léela antes de preparar una conversación y marca las palabras que encajan. Los sentimientos están como sustantivos («siento tristeza») para que valgan para cualquiera.

La lista sigue la idea de la Comunicación No Violenta de Marshall B. Rosenberg: los sentimientos como señal de necesidades cubiertas o no cubiertas. Puedes imprimirla o guardarla como PDF, y con niños funciona si eligen pocas palabras cada vez.

Cómo usar la lista

1. Piensa en la situación y lee despacio los sentimientos. ¿Con qué palabras reacciona algo en ti?
2. Para cada uno de esos sentimientos, pregúntate: ¿qué es importante para mí aquí, qué me falta? Busca la necesidad en la segunda lista.
3. Compara las palabras que anotaste primero con la tercera lista: ¿es un sentimiento o un juicio sobre la otra persona?
4. Forma una frase: «Siento ..., porque para mí es importante ...»

Sentimientos

Cuando algo falta

- decepción
- tristeza
- dolor
- rabia
- fastidio
- frustración
- cansancio
- agobio
- preocupación
- inseguridad
- miedo
- impotencia
- soledad
- vergüenza
- desconcierto
- impaciencia
- tensión
- confusión

Cuando todo encaja

- alivio
- gratitud
- calma
- alegría
- confianza
- curiosidad
- emoción
- tranquilidad
- cercanía
- orgullo
- serenidad
- ganar
- entusiasmo
- ternura
- satisfacción
- esperanza

Necesidades

Con los demás

- fiabilidad
- respeto
- cercanía
- reconocimiento
- confianza
- sinceridad
- pertenencia
- que me vean

Para ti

- descanso
- espacio
- recuperación
- seguridad
- autonomía
- claridad
- orientación

Hacer cosas juntos

- justicia
- voz en las decisiones
- apoyo
- orden
- acuerdos que se cumplen
- sentido

Parece un sentimiento, pero es un juicio

Estas palabras dicen más de lo que hizo la otra persona que de cómo estás tú. No están prohibidas, pero invitan a defenderse. Pregúntate: ¿qué siento debajo?

Juicios con forma de sentimiento

- ignorado/a
- utilizado/a
- incomprendido/a
- abandonado/a
- no tomado/a en serio
- atacado/a
- manipulado/a
- rechazado/a
- tratado/a como un niño
- traicionado/a

Ejercicio: encuentra el sentimiento y la necesidad

Lee cada frase. ¿Qué sentimiento podría haber debajo, y qué necesidad? Hay más de una respuesta correcta.

1. Mi compañero presentó mi idea en la reunión como si fuera suya.

2. Mi compañera de apartamento puso música a las tres de la madrugada.

3. Mi pareja reservó las vacaciones sin preguntarme.

4. Mi amigo canceló una hora antes de vernos.

5. Me siento tratado/a como un niño por mi jefa.

Ejercicio: forma la frase

Para cada situación, escribe una frase con el modelo «Siento ..., porque para mí es importante ...». Toma las palabras de las listas de arriba.

1. Por tercera vez, tu hermano no te devolvió el dinero prestado en la fecha acordada.

2. Ayer una compañera te ayudó sin que se lo pidieras con una presentación difícil.

3. Tu pareja organiza el fin de semana sin preguntarte.

4. Llevas semanas dedicando todas las tardes a hacer cosas para otras personas.

Soluciones

Ejercicio: encuentra el sentimiento y la necesidad

1. Sentimiento: rabia, dolor. Necesidad: reconocimiento, justicia.
2. Sentimiento: cansancio, fastidio. Necesidad: descanso, recuperación.
3. Sentimiento: decepción, tristeza. Necesidad: voz en las decisiones, cercanía.
4. Sentimiento: decepción. Necesidad: fiabilidad.
5. Un juicio con forma de sentimiento. Debajo, quizá: frustración, inseguridad.
Necesidad: autonomía, confianza.

Ejercicio: forma la frase

1. «Siento decepción, porque para mí es importante la fiabilidad.»
2. «Siento gratitud, porque para mí es importante el apoyo.»
3. «Siento frustración, porque para mí es importante tener voz en las decisiones.»
4. «Siento cansancio, porque para mí es importante el descanso.»

Los cuatro pasos de observación, sentimiento, necesidad y petición se basan en el trabajo del Dr. Marshall Rosenberg y del Center for Nonviolent Communication (cnvc.org). Este sitio no lo gestiona un formador certificado por el CNVC.

© Taro Turtle, conflict-simulator.com · Licencia: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)