

U3 Teoría de las necesidades Según Maslow

Por: Emanuel Samayoa

1 Pirámide de las necesidades

El trabajo de Maslow estipula que todos los seres humanos compartimos cinco necesidades generales que son clave para nuestro adecuado desarrollo como humanos funcionales.

En primer lugar plantea que estas necesidades se presentan de manera escalonada, partiendo de las más básicas hasta llegar a las más especializadas o específicas.

También menciona que la insatisfacción de alguna de ellas no puede dar lugar a que se suplan las que se encuentran más arriba, por lo tanto, quien presenta este caso sería un individuo frustrado; o en un contexto empresarial, un colaborador con bajo desempeño.

Las necesidades siguen un orden creciente y sucesivo como se mencionan a continuación:

- Fisiológicas.
- De pertenencia o seguridad.
- Sociales o de convivencia.
- De estima o Filiación.
- Autorrealización.



2 Necesidades Fisiológicas y de Seguridad

En primer lugar, las **necesidades fisiológicas** se caracterizan por ser las más básicas de todas, y de las que depende la supervivencia y salud de todo ser humano. Es decir, engloba aquellas cosas que el cuerpo necesita para funcionar de manera adecuada.

Ejemplo de estas necesidades es:

- Una buena alimentación y descanso.

Por otro lado, las necesidades de seguridad o pertenencia refieren a aquellas que nos dan protección ante los acontecimientos de la vida, comodidad y propiedad.

Ejemplo de ello puede ser:

- Seguro médico.
- Una vivienda propia.

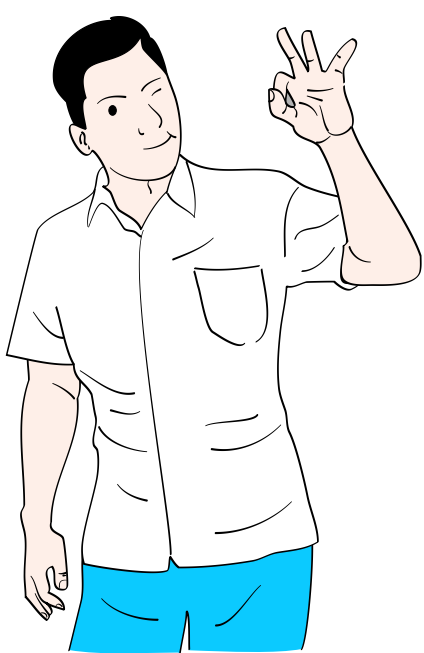
3 Necesidades sociales.

Como bien sabemos, el ser humano es un ser naturalmente social, y eso quiere decir que depende de la interacción y las relaciones interpersonales para tener una buena salud mental.

Una persona aislada y que pocas veces convive con otras presentará sentimientos de angustia, soledad, y desesperación.

Ejemplo de estas necesidades puede ser:

- Una pareja.
- Amigos.
- Sexo.
- Un buen ambiente laboral.



4 Necesidades de Estima

Representa la necesidad del ser humano por sentirse valioso, importante y amado por las personas de sus diferentes círculos de convivencia.

Es decir, todos los individuos tenemos una necesidad intrínseca de validación hacia nuestros actos, actitudes o logros.

Ejemplo de esto puede ser:

- Reconocimiento de logros.
- Sentirse parte del grupo.
- Admiración.

5 Necesidad de Autorrealización

Esta parte es la más alta de la pirámide de las necesidades, y no es por menos, ya que depende directamente de las aspiraciones y deseos de cada individuo.

Básicamente implica aquellas cosas que te hacen sentir plenitud, tranquilidad y una sensación de satisfacción contigo mismo y lo que haces.

Está ligado en cierta forma con el autoestima de la persona y también con haber alcanzado sus objetivos de vida.

Por ejemplo:

- Logros de vida.
- Filosofías.
- Estilo de vida.

