

Nombre del Alumno: Iris Cristal Herrera Hernández

Nombre del tema: Binomio de Necesidades Sociales-
Recursos.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Introducción al trabajo social

Nombre del profesor: Viridiana López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión
comunitaria

Cuatrimestre: I



Las necesidades.

Personalmente las necesidades se refieren a los requisitos fundamentales que las personas y las comunidades deben satisfacer para mantener su bienestar, salud y calidad de vida. Estas necesidades pueden ser de naturaleza económica, social, emocional, física o cultural, y están estrechamente relacionadas con la disponibilidad y acceso a recursos.

Según Abraham Maslow, una necesidad es una carencia que motiva a las personas a actuar para satisfacerla


La pirámide de Maslow es un modelo de necesidades humanas, a menudo representado como una pirámide jerárquica. La necesidad más básica, en la base de la pirámide, es la de supervivencia física. El siguiente nivel es el de seguridad y protección, seguido de las necesidades sociales, como la pertenencia y el amor.

Existen diferentes tipos de necesidades:

1. Necesidades Básicas: Son las necesidades más fundamentales que las personas deben satisfacer para sobrevivir, como:

- Alimentación
- Agua
- Refugio
- Salud
- Seguridad






2. Necesidades Sociales: Son las necesidades que las personas tienen para interactuar con los demás y sentirse parte de una comunidad, como:

- Amor
- Aceptación
- Pertenencia
- Comunicación
- Relaciones sociales.

3. Necesidades Emocionales: Son las necesidades que las personas tienen para sentirse bien consigo mismas y con los demás, como:

- Autoestima
- Confianza
- Felicidad
- Paz
- Armonía

4. Necesidades Cognitivas: Son las necesidades que las personas tienen para aprender, crecer y desarrollarse intelectualmente, como:

- Conocimiento
 - Educación
 - Desarrollo personal
 - Creatividad
 - Innovación
- 





5. Necesidades Espirituales: Son las necesidades que las personas tienen para conectar con algo más grande que ellas mismas, como:

- Fe
- Esperanza
- Propósito
- Significado
- Conexión con la naturaleza o con una poderosa fuerza.

Hablemos también de la importancia que cubrir todas las necesidades.

°No satisfacer las necesidades puede tener consecuencias negativas, como:

1. Deterioro de la salud
2. Problemas emocionales
3. Dificultades sociales
4. Pérdida de motivación
5. Disminución de la calidad de vida

°Satisfacer las necesidades es esencial para:

1. Mejorar la calidad de vida
2. Incrementar la felicidad y la satisfacción
3. Reducir el estrés y la ansiedad
4. Mejorar las relaciones sociales
5. Incrementar la productividad y el rendimiento





Todos podemos cubrir nuestras necesidades básicas incluyen aquellos requerimientos esenciales para la supervivencia física. Estas incluyen:

- Alimentación adecuada (Maslow, 1943).
- Agua potable y saneamiento (ONU, 2015).
- Vivienda y refugio (Max-Neef, 1991).
- Atención médica y salud (OMS, 2021).
- Descanso y sueño (Hale et al., 2020).

Sin la satisfacción de estas necesidades, los individuos no pueden desarrollar plenamente su potencial en otras áreas.

2. Necesidades Sociales

Las necesidades sociales son aquellas relacionadas con la interacción y pertenencia dentro de un grupo. Entre ellas encontramos:

- Relaciones interpersonales y afectivas (Baumeister & Leary, 1995).
- Sentido de pertenencia a una comunidad (Putnam, 2000).
- Participación en actividades colectivas (Durkheim, 1897).

El ser humano es un ente social y necesita formar parte de una red de apoyo que le brinde seguridad y estabilidad.

3. Necesidades Emocionales

Las necesidades emocionales están relacionadas con el bienestar psicológico y la regulación afectiva. Incluyen:

- Seguridad emocional (Bowlby, 1969).
- Autoestima y reconocimiento (Rosenberg, 1965).
- Gestión del estrés y salud mental (Lazarus & Folkman, 1984).

El bienestar emocional permite a los individuos afrontar desafíos y establecer relaciones saludables.





4. Necesidades Cognitivas

Estas necesidades se refieren al desarrollo intelectual y la adquisición de conocimientos. Son fundamentales para el progreso personal y social. Incluyen:

- Educación formal e informal (Vygotsky, 1978).
- Pensamiento crítico y resolución de problemas (Piaget, 1950).
- Acceso a la información y cultura (UNESCO, 2021).

La educación y el conocimiento son motores esenciales del desarrollo social y económico.

5. Necesidades Espirituales

Las necesidades espirituales no están necesariamente ligadas a la religión, sino a la búsqueda de propósito y trascendencia. Estas incluyen:

- Sentido de propósito en la vida (Frankl, 1946).
- Prácticas de meditación y reflexión (Kabat-Zinn, 1990).
- Conexión con la naturaleza y el universo (Capra, 1982).

El bienestar espiritual contribuye a una vida equilibrada y con significado.

Las necesidades humanas son interdependientes y deben ser atendidas de manera integral para lograr sociedades más equitativas y desarrolladas. Su satisfacción permite a los individuos alcanzar su máximo potencial y contribuir al bienestar colectivo.



Bibliografía

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books.
- Capra, F. (1982). *The Turning Point: Science, Society, and the Rising Culture*. Bantam Books.
- Durkheim, E. (1897). *Le Suicide*. Presses Universitaires de France.
- Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Hale, L., Troxel, W., & Buysse, D. J. (2020). Sleep Health. *The Lancet*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delta.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*.
- Max-Neef, M. (1991). *Human Scale Development*. The Apex Press.
- OMS (2021). *World Health Statistics 2021*.
- ONU (2015). *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*.
- Piaget, J. (1950). *The Psychology of Intelligence*. Routledge.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- UNESCO (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press.