

# NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS BAJO LA LUZ DEL CAMBIO CLIMÁTICO

## CAPÍTULO 1



# CLIMATOPIA



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

# Unas palabras antes de empezar

¡Querido o querida docente!

¿Conoces la Teoría de la Elección®? Fue desarrollada por William Glasser. La Teoría de la Elección asume que cada persona sólo tiene poder para controlarse a sí misma y sólo un poder limitado para controlar a los demás.

¿Por qué empieza con el poder y el control? ¿Y luego sobre el control de los demás? ¡Es casi un consuelo que según esta teoría parece bastante difícil controlar a los demás!

Como verás dentro de un momento, se trata de empoderamiento, de ser capaz de marcar una diferencia (esperemos que positiva) para una o uno mismo y para el resto. Y Glasser piensa que sólo es posible hasta cierto punto que podamos cambiar a otras personas ¡Tienen que hacerlo ellas mismas!

Glasser quería ayudar a las personas a asumir la responsabilidad de sus propias vidas.

Ahora nos enfrentamos a los efectos del cambio climático. Estamos experimentando periodos prolongados de calor. Muchas personas se sienten débiles y al límite de sus fuerzas. Estamos sufriendo escasez de agua, sequía, inundaciones, incendios forestales, malas cosechas, extinción de especies, hambruna. La situación es muy grave.

¿Qué pasa con la responsabilidad? ¿Qué decisiones hay que tomar finalmente? Y lo que es más importante, ¿cómo tenemos que actuar para proteger nuestro planeta con todas sus criaturas?

Tu eres docente. Trabajas con nuestros hijos e hijas. ¿Qué perspectivas podemos darles? ¿Cómo pueden mirar al futuro con confianza ante circunstancias amenazadoras? ¿Qué podemos darles? ¿No es sobre todo la juventud quien nos muestra a los "viejos" que ya es hora de asumir



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

responsabilidades? ¿Qué podemos ofrecer a los y las jóvenes para ayudarles a tomar buenas decisiones? ¿Y qué es una buena decisión?

Si, ante esta situación urgente, sólo podemos controlarnos a nosotros y nosotras mismas y sólo tenemos posibilidades limitadas de hacerlo con el resto, el tema de "sentirse responsable de los propios pensamientos y acciones" se vuelve aún más central e importante. Porque sólo lo conseguiremos en conjunto, es decir, si el mayor número posible de personas asumen la plena responsabilidad de sí mismas y de sus actos, para salvarnos a nosotras mismas y a este planeta de un daño aún peor.

Ahora bien, se puede objetar, por supuesto, que es muy posible controlar a otras personas. Debido a la creciente digitalización, la vigilancia de las personas por otras personas y especialmente por algoritmos programados también está progresando. En la actualidad, un gran número de empresas internacionales hacen grandes negocios con nuestros datos.

¿Es esto una contradicción con William Glasser y su afirmación de que tenemos un poder limitado para controlar a el resto?

Según entendemos a William Glasser, la cuestión es que no tenemos que esperar, y desde luego no debemos esperar, a que las demás personas cambien para (poder) cambiar nosotros y nosotras. Ahí no tenemos mucho margen de maniobra. La actual división de la sociedad en torno a las medidas de Covid-19 nos muestra claramente que ambas partes, quienes están a favor de las medidas y quienes están en contra, sólo tienen posibilidades muy limitadas de influir en las actitudes y, por tanto, en el comportamiento del resto, y mucho menos de cambiarles.

Y sin embargo, especialmente ahora, cuando se trata de realizar cambios sostenibles como sociedad para proteger nuestro planeta, necesitamos la mayor cooperación posible de todo el mundo, basada en una profunda empatía por nuestras propias necesidades y las de la gente que nos rodea.

¿Por qué suben aquí las necesidades?

En este punto, dejemos que Marshall Rosenberg, fundador de la Comunicación No Violenta, dé su opinión:

Todo lo que hacemos, lo hacemos por necesidades.  
Todas las necesidades sirven a la vida. Nada de lo que hacemos es malo. Pero algunas estrategias para satisfacer nuestras necesidades nos alejan de los demás.

Hará falta mucha motivación por parte de todo el mundo para que este cambio social funcione. Y si podemos creer al Sr. Rosenberg -y creemos que deberíamos hacerlo-, entonces la cuestión de la motivación (todo lo que hacemos) tiene mucho que ver con nuestras necesidades.

Eres docente y nos alegramos mucho de que esté leyendo este folleto. Trabajas con nuestros hijos e hijas todos los días. Puedes aportarles mucho. Además de todos los conocimientos que les impartes, también es muy importante que les des lo siguiente: Confianza. Confianza en que ne conjunto podemos.

Si conseguimos que el mayor número posible de personas asuma su responsabilidad, inevitablemente empezaremos a comportarnos de forma más sostenible, tendremos relaciones más positivas y, en general, sentiremos más satisfacción con nuestras vidas.

Al hacerlo, podemos y debemos ayudarnos mutuamente.

Y esto nos devuelve a la Teoría de la Elección mencionada al principio, que presentaremos con más detalle en los próximos capítulos. La Teoría de la Elección puede utilizarse para ayudar a nuestros hijos e hijas a llevar una vida más responsable y consciente. Esta teoría también trata el tema de las necesidades, que son, al fin y al cabo, el motor de nuestra motivación.

Y se trata del hecho de que podemos decidir. Una pregunta importante aquí es: ¿Cuál es la mejor estrategia para conseguir lo que realmente

quiero para mí, para mis semejantes y para nuestro planeta con sus numerosos seres vivos?

Si prestamos atención a nuestras necesidades y nos aseguramos de satisfacerlas de forma responsable, ¿podría esto ayudarnos a renunciar a comodidades superficiales y apoyar medidas significativas a largo plazo?

Averigüémoslo en las siguientes páginas.

## Y ahora algunas preguntas para empezar

¿Son nuestras acciones fundamentalmente racionales? ¿Tomamos la mayoría de las decisiones porque hemos sopesado bien de antemano cuál es la mejor decisión? ¿Las cosas que acordamos se basan siempre, o al menos en su mayor parte, en razones racionales? ¿Estamos de acuerdo o rechazamos aquello sobre lo que nos hemos informado bien de antemano?



¿Son nuestras acciones fundamentalmente racionales?

¿Tomamos la mayoría de las decisiones porque hemos sopesado de antemano cuál es la mejor decisión?

¿Las cosas que acordamos se basan siempre, o al menos en su mayor parte, en razones racionales?

¿Estamos de acuerdo o rechazamos aquello sobre lo que nos hemos informado a fondo de antemano?

Son preguntas muy generales. Y existe el peligro de que sólo puedan responderse con respuestas muy generales. Pero también hay algo fundamental en juego. Se trata de cuestiones como:



¿Cómo tomamos decisiones los seres humanos?

¿Qué influye en nuestra forma de pensar, sentir y actuar?

¿Por qué son esenciales estas preguntas? ¿Por qué son esenciales para la protección del clima?

	<p>¿Qué puede hacer la escuela para ayudar a los y las jóvenes a convertirse en habitantes maduros y responsables de la Tierra?</p> <p>¿Podemos los seres humanos cambiar nuestra perspectiva?</p> <p>¿Es esto posible a la luz de los recientes y preocupantes acontecimientos?</p>
---	--

A continuación examinaremos con más detalle estas cuestiones e intentaremos dar algunas respuestas medianamente satisfactorias.

## ¡Lo que nos mueve! Una mirada al tema de la motivación.

Ya se ha publicado mucho sobre la motivación. Todo el mundo conoce la pirámide de necesidades presentada por Abraham Maslow en la psicología humanista. No es necesario entrar en detalles. Pero lo que es fundamental en su modelo es el hecho de que son las necesidades las que nos motivan, casi podría decirse que nos impulsan a actuar.

Y ahí es donde queremos profundizar. Si consideramos la motivación desde la perspectiva de que se trata de necesidades insatisfechas que presionan para ser satisfechas, surge inmediatamente la pregunta de ¿a qué necesidades nos referimos?

Y además:

¿Difieren mucho nuestras necesidades?

¿O será que todos tenemos necesidades (básicas) parecidas, si no iguales?

Un vistazo al inventario de necesidades de Marshall Rosenberg, fundador de la Comunicación No Violenta, nos muestra rápidamente que existen muchas necesidades diferentes:

<b>CONNECTION</b>	<b>CONNECTION</b>	<b>HONESTY</b>	<b>MEANING</b>
acceptance	continued	authenticity	awareness
affection	safety	integrity	celebration of life
appreciation	security	presence	challenge
belonging	stability		clarity
cooperation	support	<b>PLAY</b>	competence
communication	to know and be known	joy	consciousness
closeness	to see and be seen	humor	contribution
community	to understand and		creativity
companionship	be understood	<b>PEACE</b>	discovery
compassion	trust	beauty	efficacy
consideration	warmth	communion	effectiveness
consistency		ease	growth
empathy	<b>PHYSICAL WELL-BEING</b>	equality	hope
inclusion	air	harmony	learning
intimacy	food	inspiration	mourning
love	movement/exercise	order	participation
mutuality	rest/sleep		purpose
nurturing	sexual expression	<b>AUTONOMY</b>	self-expression
respect/self-respect	safety	choice	stimulation
	shelter	freedom	to matter
	touch	independence	understanding
	water	space	
		spontaneity	

Tabla 1: Needs Inventory - Center for Nonviolent Communication

(c) 2005 by Center for Nonviolent Communication

Website: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) Email: [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org) Phone: +1.505-244-4041

El *Center for Nonviolent Communication* (Centro para la Comunicación No Violenta) pone gratuitamente a disposición de todas las personas la lista que aquí se presenta y señala inmediatamente en su sitio web que esta lista sólo puede ser una lista bastante incompleta de las diversas necesidades.

Así que la respuesta a la primera pregunta debería ser "¡Sí!". "¡Con tantas necesidades distintas, no es de extrañar que seamos muy diferentes!". Y tendríamos que responder a la segunda pregunta con un inequívoco "¡No!". "¡Las personas funcionan de forma muy diferente! ¡Dónde debería haber puntos en común!"

## Motivación y nuestras necesidades básicas

Y sin embargo, ¡nos atrevemos a contradecirnos en este punto!

Sí, hay muchas necesidades diferentes. Y sí, también hay grandes diferencias. Las necesidades que tiene una persona en una situación

determinada pueden no coincidir en absoluto con las de otra persona en la misma situación.

Pero los seres humanos no diferimos en absoluto en nuestras necesidades básicas. Sin embargo mucho en cuanto a la ponderación de esas necesidades básicas. Pero no el hecho de que los seres humanos, no importa cuál sea nuestro origen, ni qué experiencias hayamos tenido, ni en qué cultura hayamos nacido, compartimos estas necesidades básicas.

¿Te gustaría revisar esta declaración con nuestro equipo?

A continuación, nos referiremos a las "Cinco Necesidades Básicas" de William Glasser, que formuló en su "Teoría de la Elección". Glasser especifica estas Cinco Necesidades Básicas del siguiente modo.

## Características de las Cinco Necesidades Básicas según William Glasser

### Universal

· Nuestras Cinco Necesidades Básicas son universales. Eso significa que todo el mundo las tiene.

### Innatas

· Son innatas. Nuestras necesidades básicas han evolucionado con el tiempo y forman parte de nuestra estructura genética.

### Solapadas

· Se solapan. Así que nuestras necesidades básicas no pueden considerarse por separado. Con nuestra forma de pensar, sentir y, sobre todo, actuar, también podemos satisfacer varias de nuestras cinco necesidades básicas.

### Motivadoras

· Nuestras necesidades básicas nos motivan constantemente a actuar. Este punto saldrá a relucir cuando analicemos cómo los humanos tomamos decisiones.

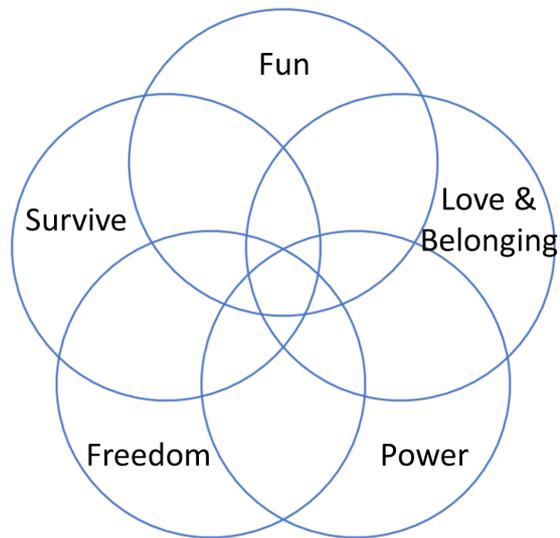
### Siempre en conflicto las unas con las otras

· A veces, o muy a menudo según las circunstancias, estas necesidades entran en conflicto entre sí.

Pero, ¿qué son las Cinco Necesidades Básicas de Glasser?

He aquí un primer resumen:

# Las cinco necesidades básicas de William Glasser's



Veamos ahora con más detalle estas Cinco Necesidades Básicas. ¿Qué significan en detalle?

### Supervivencia

- Esta necesidad es la necesidad de alimento, cobijo y seguridad. Es la sensación subjetiva de estar a salvo y tener cubiertas las necesidades existenciales básicas (comida, cobijo, etc.).

### Amor y pertenencia

- La necesidad de amor y pertenencia incluye la necesidad de relaciones, conexiones sociales, dar y recibir afecto y sentirse parte de un grupo.

### Poder

- Tener poder es lograr algo que es importante. Ser competente, tener reconocimiento por nuestros logros y habilidades, escuchar y tener un sentido de autoestima.

### Libertad

- La necesidad de ser libre es la necesidad de independencia, autonomía, de tener opciones y poder tomar el control de la dirección de la propia vida. Significa ser capaz de tomar tus propias decisiones, formarte tus propias opiniones y responsabilizarte.

### Diversión

- La necesidad de diversión es la necesidad de encontrar placer, de jugar y de reír. Es en el juego cuando sentimos curiosidad y podemos descubrir algo nuevo. Por tanto, la necesidad de diversión también incluye el aprendizaje.

Compruébalo en este punto:

¿Estás de acuerdo en que las Cinco Necesidades Básicas de Glasser son necesidades universales, que son necesidades que TODAS las personas tienen?

En el programa Stop Dropout trabajamos con estas necesidades cuando se trata de apoyar a los y las jóvenes para que obtengan buenos resultados en su educación y, en última instancia, la completen con éxito. Por lo tanto, trabajamos con estas necesidades porque podemos observarlas en todas las personas, independientemente de su origen. Trabajar con las Cinco Necesidades Básicas nos facilita encontrar soluciones adecuadas junto con los y las jóvenes. Soluciones para las que ellos y ellas también están lo suficientemente motivadas como para ponerlas realmente en práctica, precisamente porque las necesidades nos

impulsan cada día a prestarles también atención y a satisfacerlas en consecuencia.

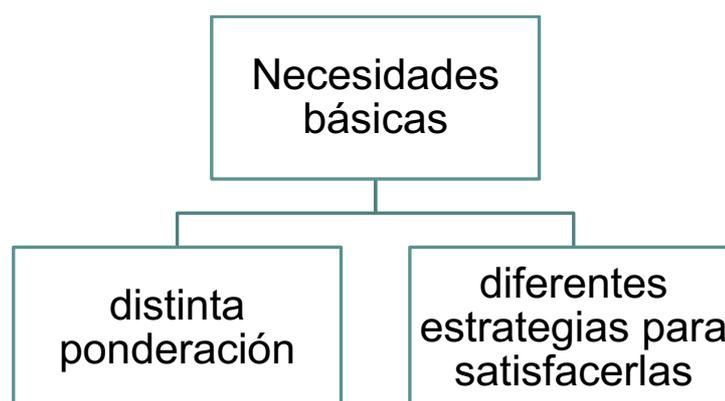
## Utilizar nuestras necesidades básicas para crear conexión

Así que si podemos estar de acuerdo en que las necesidades básicas son universales, que todo ser humano las tiene, y esto podría ser un camino hacia el otro. Un camino hacia una mayor comprensión y respeto mutuos. Un camino hacia un mayor compromiso comunitario, porque nos damos cuenta de que las demás personas no son tan diferentes de otras en lo que les importa. También puede ser un camino hacia una mayor responsabilidad con el medio ambiente, porque nos damos cuenta de que sólo podremos satisfacer nuestras necesidades a largo plazo si cuidamos del resto y, sobre todo, de nuestro planeta.

Y todos estos valores son, en última instancia, valores democráticos: respeto, compromiso con la comunidad, responsabilidad.

Pero una mirada a la división de nuestra sociedad respecto a las acciones en la actual pandemia de Corona, una mirada a la guerra que asola muy cerca de toda Europa, una mirada a todas las personas que buscan refugio lejos de casa porque son perseguidas políticamente en su propio país, nos muestra que el respeto, el compromiso comunitario, la responsabilidad no están tan lejos.

¿Por qué?



## **Las mismas necesidades, pero distinta ponderación**

En lo que diferimos los seres humanos es en la ponderación que estas Cinco Necesidades Básicas tienen para todas las personas.

Seguro que conoces a personas para las que la libertad (una de las Cinco Necesidades Básicas) es especialmente importante, mientras que el sentimiento de pertenencia (amor y pertenencia) no lo es tanto. O personas para las que es exactamente al revés: para las que es muy importante poder sentirse parte de un grupo (amor y pertenencia), mientras que no conceden especial importancia a poder decidir libremente en cada situación, o que incluso se alegran si pueden ceder la decisión y, por tanto, la responsabilidad más a menudo. Sin embargo, estas personas también necesitan sentirse libres, al menos de vez en cuando.

Seguro que en tu círculo de gente conocida también hay personas para las que la diversión es especialmente importante, mientras que a su vez también conoces a otras personas para las que esta necesidad no es en absoluto tan fuerte. Pero también es cierto que, en principio, todas las personas tienen necesidad de divertirse, aunque en grados e intensidades diferentes.

## **Las mismas necesidades, pero diferentes estrategias para satisfacerlas**

El hecho de que todos los seres humanos tengamos estas necesidades básicas -aunque en distintos grados- no explica adecuadamente que adoptemos enfoques muy diferentes para satisfacerlas:

No nos diferenciamos en nuestras necesidades básicas, ¡sino en las estrategias que utilizamos para satisfacerlas!

¡Y eso encierra un potencial de conflicto! Un gran potencial de conflicto, de hecho. Los conflictos no surgen por nuestras necesidades básicas. Tenemos las mismas necesidades básicas, así que podemos desarrollar una gran comprensión mutua. Los conflictos surgen cuando se trata de cómo quiero satisfacer una o varias de mis necesidades y más aún cuando me enfrento a cómo pretende hacerlo otra persona.

Y puedes observarlo todos los días:

Una persona para la que es muy importante sentirse libre y poder tomar sus propias decisiones (libertad) elige como estrategia hacer lo que quiere sin importarle cómo responderán sus semejantes - y así entra en conflicto con los mismos.

Alguien que quiere conseguir algo (poder) empieza a manipular a otras personas porque cree que es la mejor forma de lograr sus objetivos, y así entra en conflicto con sus semejantes.

Una persona para la que es muy, muy importante formar parte de un grupo renuncia a muchas de sus convicciones e ideales para ser aceptada por este grupo, y por tanto entra en conflicto con otros seres humanos que se muestran escépticos con respecto a este grupo.

Alguien para quien la diversión es muy importante y que, en su necesidad de divertirse, pasa completamente por alto el hecho de que al hacerlo molesta a otras personas, quizás incluso las avergüenza o las aleja, inevitablemente también entra en conflicto con estas personas.

Una persona para la que la seguridad (la supervivencia) es muy importante y que, en su intento de sentirse segura en todo momento y en todas partes, utiliza a otras personas para que le transmitan seguridad constantemente, esta persona también entra tarde o temprano en conflicto con sus semejantes.

Todos estos ejemplos demuestran dos cosas:

Por un lado, estos ejemplos demuestran que las Cinco Necesidades Básicas no pueden considerarse completamente independientes unas de otras:

- Alguien que forma parte de un grupo no sólo está satisfaciendo su necesidad de amor y pertenencia, sino posiblemente también su necesidad de diversión, porque es divertido estar junto a los demás, y posiblemente también su necesidad de poder, porque el resto del grupo le escuchan, y quizás también su necesidad de seguridad, porque el grupo le da suficiente apoyo.

Por otra parte, estos ejemplos también demuestran que las cinco necesidades básicas de una persona también pueden entrar en conflicto entre sí.

- Siguiendo con el ejemplo: Alguien que quiere formar parte de un grupo puede sentir un conflicto interior entre su necesidad de amor y pertenencia y su necesidad de libertad porque no toma algunas decisiones dentro del grupo que le gustaría tomar porque no quiere arriesgarse a perder el afecto del resto.

Y estos dos aspectos plantean una cuestión aún mayor:

## ¿Cuál sería una buena estrategia para satisfacer las propias necesidades?

Esta pregunta no es necesariamente fácil de responder. Y probablemente no se encuentre una respuesta verdaderamente definitiva a esta pregunta.

¡Lo intentaremos de todas formas!

Creemos que esta pregunta puede responderse con tres preguntas más. Un poco paradójico, ¡pero intentémoslo!

Para encontrar una buena estrategia hay que plantearse las siguientes preguntas:

¿Lo que voy a hacer es realmente bueno para mí? ¿Me aportará realmente lo que quiero?

¿Es bueno para mis semejantes lo que estoy planeando?

¿Es lo que estoy planeando bueno para todo el mundo junto en el futuro?

Somos muy conscientes de que cada una de estas preguntas individuales no son necesariamente fácil de responder, por no hablar de encontrar una respuesta verdaderamente cualificada a cada una de ellas.

Y, sin embargo, sabemos que el mero hecho de plantearnos estas preguntas marca la diferencia. Hacerse estas preguntas inicia un proceso de reflexión que, de otro modo, a menudo simplemente se pierde en el ajetreo de los acontecimientos. Y esta reflexión es importante. Es

importante porque nos lleva de decisiones en gran medida inconscientes a otras más conscientes y responsables.

Vamos a resumir:

Los seres humanos tenemos las mismas necesidades básicas, pero estrategias muy distintas para satisfacerlas. Y estas estrategias encierran un considerable potencial de conflicto.

¿Eso es todo? ¿Permite este conocimiento vivir de forma más responsable y consciente?

## La teoría del falso yo

Tenemos nuestras dudas. ¿Por qué? Porque muy a menudo nos encontramos con personas que no tienen un buen acceso a sus propias necesidades. Y eso plantea inmediatamente otra pregunta:

¿Cómo puede una persona que no tiene un buen acceso a sus propias necesidades tener un buen acceso a las necesidades de los demás?

O dicho de otro modo:

¿Cómo puede alguien que siente poca empatía por sí mismo ser capaz de sentir empatía y comprensión por otras personas?

En este punto tenemos que referirnos a otra teoría. Procede del psicoanalista Donald Winnicott. Se trata del falso yo.

Esta teoría dice El falso yo es una fachada defensiva tras la cual una persona puede sentirse hueca y vacía porque sus comportamientos son aprendidos y controlados en lugar de espontáneos y genuinos. El falso yo suele desarrollarse a una edad muy temprana.

Los niños y niñas que tienen muchas partes de un falso Yo se ven perjudicadas en su desarrollo individual. Tienen que actuar, adaptarse y funcionar mucho. Como resultado, tampoco pueden descubrir realmente quiénes son. Y no obtienen respuesta incondicional a sus deseos de afecto.

Cuando muchas áreas diferentes de la vida se ven afectadas por partes falsas del yo, se acumula mucha frustración y también rabia en estos niños y niñas. Sin embargo, esa frustración y esa rabia suelen permanecer ocultas tras las falsas partes del yo. Los niños y niñas pierden cada vez más acceso a sus propias necesidades y, finalmente, sus propias necesidades incluso se escinden. Como resultado de esta escisión, no tienen ningún acceso a sus propios sentimientos y, lo que es aún más

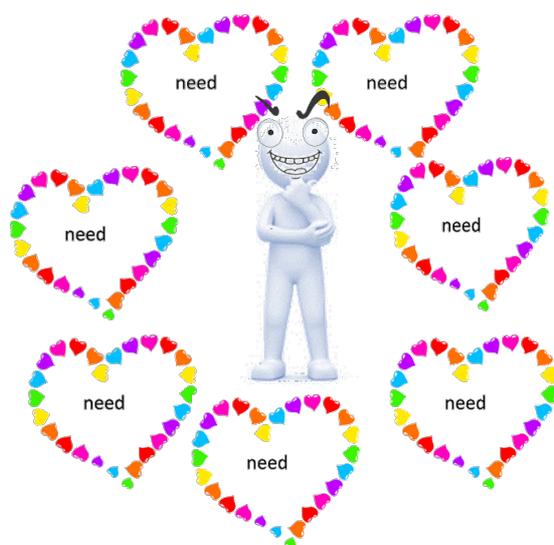
preocupante, niegan cada vez más estos sentimientos a los demás. Han desarrollado poca empatía consigo y, por lo tanto, tampoco pueden sentirlos por los demás.

Se trata de un reto para las familias, ¡no cabe duda! En este punto, sin embargo, no debemos dejar de lado la escuela y sus condiciones de marco, porque también se trata de la presión por rendir (tener que lograr mucho y funcionar). Tenemos que preguntarnos cómo puede la propia escuela ser un lugar donde se promueva el crecimiento personal y los y las jóvenes puedan desarrollarse con la mayor libertad posible?

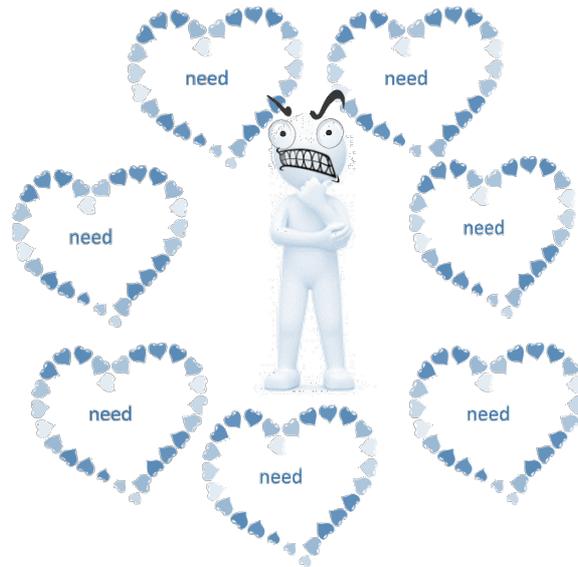
¿Por qué es importante? ¿Qué tiene que ver todo esto con la democracia?

Volvamos a las necesidades básicas formuladas por William Glasser y relacionémoslas con la teoría del falso yo de Donald Winnicott.

Un Yo Verdadero -la contrapartida de un Yo Falso- es una persona que tiene un buen acceso a sus propias necesidades. Una persona capaz de empatizar consigo misma tiene más probabilidades de empatizar con el resto.



Una persona con un Yo Falso no tiene buen acceso a sus propias necesidades. Como tiene poco acceso a sus propias necesidades, también puede tener poca empatía por otras personas.



Cuanto más partes de falso yo tenga una persona, más probable es que también corra el riesgo de no comportarse de forma cooperativa y responsable porque carece de empatía consigo misma y con los demás.

## ¿Qué puede hacer ahora la escuela?

Antes hemos mencionado brevemente la presión por rendir. Para no dar una impresión equivocada, nos gustaría subrayar en este punto que no estamos en absoluto deseando lo contrario. Creemos que es importante que las personas jóvenes rindan. Lograr algo nos enorgullece. Satisface nuestra necesidad de poder (poder para algo, no poder sobre alguien) y de reconocimiento. Lograr algo también refuerza nuestra autoestima y, por último, una buena actuación siempre confirma nuestra autoeficacia y es, por tanto, un importante factor de resiliencia.

Pero creemos que en nuestro sistema escolar, especialmente cuando se trata de capacitar a nuestros hijos e hijas, es muy importante que las personas jóvenes también tengan a menudo la oportunidad de aprender emocionalmente. Y eso nos lleva de nuevo a las preguntas que nos hacíamos al principio.

## Las preguntas desde el principio

Las destacamos de nuevo a continuación:

**¿Son nuestras acciones fundamentalmente racionales? ¿Tomamos decisiones en gran medida porque hemos sopesado bien de antemano cuál es la mejor decisión?**

Las emociones siempre intervienen en nuestras decisiones. Estas emociones están relacionadas con nuestras necesidades básicas. Si una o

varias de nuestras necesidades básicas no están satisfechas, tenemos una sensación desagradable que nos impulsa a hacer algo para volver a sentirnos mejor. Si somos capaces de sentir empatía por nosotros y nosotras mismas, por el resto y por todo el mundo en el futuro cuando tomemos decisiones, sin duda estaremos dando un paso en una dirección más correcta.

**¿Hay siempre, o al menos en su mayoría, razones racionales detrás de aquello con lo que estamos de acuerdo? ¿Estamos de acuerdo o en desacuerdo con aquello sobre lo que nos hemos informado bien de antemano?**

Por supuesto, la información desempeña un papel importante. Pero dista mucho de ser cierto que tomamos todas las decisiones basándonos únicamente en consideraciones racionales. La teoría de la elección es una teoría de la motivación. Uno de los postulados de esta teoría es que nuestras necesidades básicas nos motivan constantemente a actuar. Y ahí es donde entran en juego nuestras emociones. Nos sentimos incómodos cuando nos damos cuenta de que una o varias de nuestras necesidades básicas no están cubiertas en este momento. En última instancia, son las emociones las que nos impulsan a tomar una decisión y a poner en práctica lo que hemos decidido. Es importante que reconozcamos cuáles de nuestras necesidades básicas se ven afectadas en un momento determinado. Entonces podemos empezar a buscar una buena estrategia (buena para mí, buena para el resto, buena para todo el mundo en el futuro...).

**¿Cómo tomamos decisiones los seres humanos? ¿Qué influye en nuestra forma de pensar, sentir y actuar?**

Si sabemos que las emociones influyen en nuestra forma de pensar, sentir y actuar, entonces es especialmente importante tener un buen acceso a ellas y a las necesidades que hay detrás de ellas.

En este punto nos gustaría referirnos una vez más a Marshall Rosenberg, el fundador de la Comunicación No Violenta, que dice: "Todo lo que hacemos, lo hacemos por necesidades. Todas las necesidades sirven a la vida. Nada de lo que hacemos es malo. Pero algunas estrategias para satisfacer nuestras necesidades nos alejan de los demás."

Un buen acceso a nuestros sentimientos y a los de los demás favorece un comportamiento responsable, considerado y respetuoso. Y lo necesitamos si queremos proteger activamente el clima.

**¿Qué puede hacer la escuela para ayudar a los jóvenes a convertirse en habitantes maduros y responsables de la Tierra? ¿Podemos los**

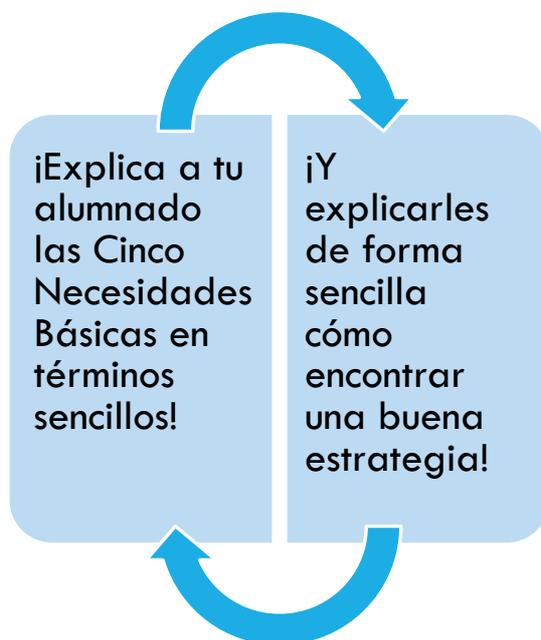
## seres humanos cambiar de perspectiva? ¿Es esto posible a la luz de los recientes y preocupantes acontecimientos?

La escuela no debe dejar de ser un lugar donde nuestros hijos e hijas puedan florecer. Es mucho más importante que las constantes exigencias de rendimiento que los y las niñas aprendan a cooperar y a mostrar consideración por el resto. Así podrán desarrollarse libremente. Entonces podrán aprender a asumir responsabilidades. Entonces podrán aceptar al resto y sus opiniones y buscar en conjunto buenas soluciones en el sentido de una buena estrategia (buena para mí, buena para el resto, buena para todo el mundo en el futuro).

## ¿Qué significa esto concretamente para la enseñanza?

Si suscribe plenamente la idea de que es importante que los niños y niñas puedan desarrollarse con la mayor libertad posible en sus clases, que puedan florecer y darse cuenta de la influencia (positiva) que pueden ejercerse y sobre el resto siendo seres humanos, introduce las Cinco Necesidades Básicas en sus clases.

¿Cómo se vería esto en la práctica?



# Una sugerencia sobre cómo explicar a los y las niñas las Cinco Necesidades Básicas según William Glasser

Podrías explicar las Cinco Necesidades Básicas de esta manera o algo similar:

## Seguridad y Supervivencia

La necesidad de supervivencia incluye todo lo que se necesita para vivir, como movimiento, aire, refugio, comida, calor, refrigeración, descanso y sueño, salud, protección y seguridad.

Todas las personas tienen la necesidad de sentirse seguras. Imagina que no tuvieras nada que comer y no supieras dónde podrías conseguir algo de comer en un futuro próximo. ¿Cómo te sentirías? O si no tuvieras casa y no supieras dónde podrías dormir la noche siguiente. Entonces tu necesidad de seguridad y supervivencia se vería afectada. Las personas que viven en regiones en crisis también ven amenazada su necesidad de seguridad y supervivencia.

Pero no siempre tiene por qué haber tanto dramatismo: nuestra necesidad de seguridad y supervivencia también aflora cuando nos sentimos amenazados y en peligro. Probablemente conozcas a estudiantes que enloquecen cuando sacan una mala nota. Por supuesto, su vida no está amenazada, pero siguen teniendo sentimientos como si estuvieran en grave peligro. Probablemente tú también has vivido situaciones en las que has sentido mucho miedo. Aquí es donde entra en juego tu necesidad de seguridad y supervivencia.

Nuestra necesidad de supervivencia también nos ayuda a mantenernos saludables. Pronto nos damos cuenta de que nuestro cuerpo necesita algo. Piensa en lo incómodo que puede resultar tener hambre o sed. Algunas personas se ponen muy inquietas si están mucho tiempo sentadas y necesitan hacer ejercicio. La necesidad de limpieza, de aire fresco, de más calor o de refrescarse también forman parte de este proceso.



¿Hasta qué punto prestas atención a las necesidades de tu cuerpo?

Siente dentro de ti por un momento - ¿Estás satisfaciendo todas tus necesidades físicas en este momento?

¿Te sientes despierto/a y alerta? ¿Necesitas hacer ejercicio o respirar aire fresco?

¿Estás bien sentado/a? ¿Te sientes tenso/a en algún lugar?

¿La temperatura es la adecuada para ti o te gustaría que fuera más cálida o más fresca?

¿Tienes hambre o sed?

¿Te sientes seguro/a en tu entorno actual?

Si ahora te ha dado cuenta de que algo no va bien, ¿cómo podrías mejorar tu situación?

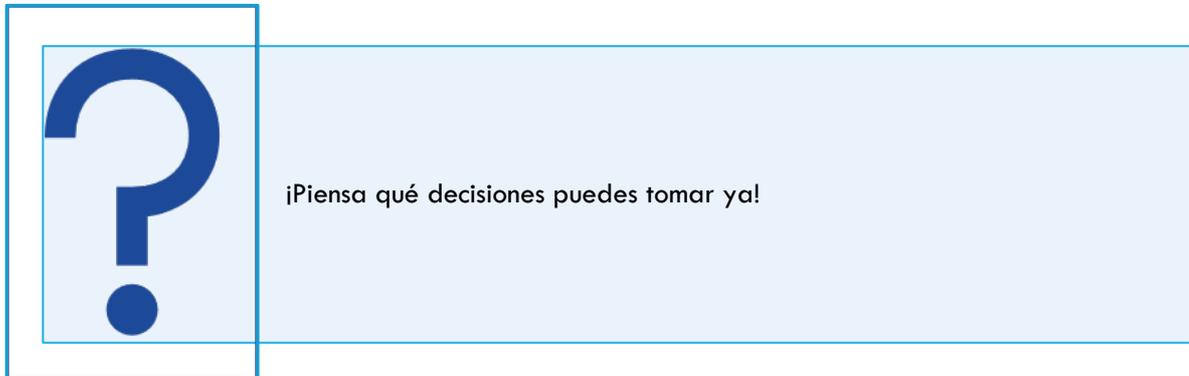
## Libertad

Nuestra necesidad de libertad significa poder movernos libremente, tener nuestra propia opinión y también tomar nuestras propias decisiones. Pero eso no es todo: imagina una vida en la que alguien te domina totalmente. Todo lo que haces no lo haces porque tú lo has decidido, sino porque lo ha decidido otra persona.



¿Quién sería entonces responsable de todas las decisiones?

Exacto: la persona que decide sobre ti. Por supuesto, esta regla también se aplica a la inversa. Tomar decisiones y responsabilizarse de ellas van de la mano. Cuanto mayor te haces, más responsabilidad puedes asumir de ti y de tus actos.



Seguro que ahora puedes tomar más decisiones que hace unos años. Puedes hacerlo porque ya has tenido más experiencias en la vida y puedes evaluar mejor las consecuencias de tus actos. Como ves, la necesidad de libertad está estrechamente relacionada con la voluntad y la capacidad de asumir responsabilidades. Cuanto mejor información tengas y mejor te conozcas y a tus necesidades, mejores decisiones podrás tomar.

## Amor y pertenencia

Se trata tanto de la necesidad de que te quieran como de la necesidad de querer. Seguro que conoces esta necesidad por experiencia propia. Y probablemente también haya experimentado que puede doler terriblemente cuando no te sientes querido o querida, o cuando otra persona no desea en absoluto tu afecto. Para un bebé, esto puede incluso convertirse en una carencia mortal. Se ha observado que los bebés, aunque se les alimente y cambie, mueren si no sienten amor.

Los seres humanos somos seres comunitarios. Por eso, en todas las culturas hemos creado oportunidades periódicas para conocernos. Esto empieza ya en la cuna o en la guardería. Y, por supuesto, ahora, en la escuela, también se trata mucho de hacer o experimentar algo ne conjunto. Nos encontramos en cafés y restaurantes, vamos al cine o al teatro, o nos unimos a grupos y clubes.

Sentirte en nión a otra persona también significa que quieres complacerla. Y que te interesa lo que la otra persona quiere o lo que piensa sobre algo.

Al mismo tiempo, todo el mundo quiere sentir que le comprende el resto y pertenecer a un grupo.

Pero también puedes sentir amor y pertenencia por una afición, una idea o un objetivo.

Puede que algo te haya entusiasmado y te hayas comprometido a ello. Piensa en cuántas personas, sobre todo jóvenes, hacen campaña actualmente por la protección del clima. Tal vez tengas una afición a la que dedicas horas y a la que estás impaciente por volver. Entonces ya sabes lo que se siente.



¿Conoces la sensación de estar completamente embelesado/a por un acontecimiento?

Que tu corazón se eleva realmente cuando contemplas la belleza de la naturaleza o escuchas una canción, ¿por ejemplo?

Por supuesto, ¡lo que se aplica al resto también se aplica a ti!



¿Cuánto te gustas?

¿Cómo te demuestras que algo te importa?

¿Eres tan cariñoso/a y comprensivo/a contigo mismo como lo eres con tus seres queridos?

# Poder e influencia

Otra necesidad humana básica es marcar la diferencia.

Por ejemplo, piensa en la satisfacción que sientes cuando haces un buen trabajo en la escuela y lo bien que te sientes cuando alguien que te importa te lo reconoce o incluso te elogia por ello.



Seguro que muchas veces has hecho una sugerencia en casa, en el colegio o con tus amistades, ¡y esta sugerencia ha sido aceptada!

¿Esto te enorgullece y te anima a seguir participando?

De eso trata exactamente esta necesidad. Poder está estrechamente relacionado con la palabra "hacer" y, para hacer algo, necesitamos el impulso para hacerlo. Y la buena noticia es que es precisamente este impulso lo que obtenemos de nuestra necesidad de poder e influencia. Lo que refuerza esta necesidad es cuando somos muy conscientes de nuestras propias fuerzas y capacidades y podemos utilizarlas bien y de forma auto-beneficiosa y para la comunidad.



¿Te ha impresionado alguna vez un amigo/a porque ha hecho algo realmente genial?

¿Le has dicho también a tu amigo/a que estás muy impresionado/a?

¿Sabes en qué eres especialmente bueno/a?

¿Sabes cómo hacer felices al resto con aquello que se te da especialmente bien?

# Diversión

Seguro que te has divertido muchas veces en tu vida y sabes lo que se siente.



¿Cómo te sentiste?

¿Estabas gratamente entusiasmado/a?

¿Estabas completamente absorto/a en la actividad?

¿Tenías la sensación de que todo iba fácilmente, casi por sí mismo?

¡Olvidaste todo lo que te rodeaba y después te sorprendiste de lo rápido que pasó el tiempo!

Eso es exactamente lo que se quiere decir. Tal vez conozcas esta sensación de diferentes situaciones. Suele ocurrir cuando descubres algo nuevo, cuando haces algo que te gusta, cuando juegas y te diviertes. Ya ves que la necesidad de divertirse también tiene mucho que ver con el aprendizaje. Es decir, cuando te dejan tener curiosidad y descubrir algo nuevo.

Y cuando tenemos curiosidad, ¡el mundo entero que nos rodea puede convertirse en una gran aventura! ¡Y eso sí que es divertido!

La diversión también suele ser una buena manera de volver a hacer más fáciles las cosas que nos rodean. Probablemente conozcas la situación en la que tus compañías se emocionan antes de una tarea escolar y se ríen de cosas que normalmente no les hacen gracia. Lo hacen para aliviar la tensión interior y seguir ne concentración y ne atención, algo muy importante en las tareas escolares.

Si esta diversión es a costa del resto, entonces por supuesto que no es tan buena.

# Una sugerencia sobre cómo explicar a los y las niñas cómo idear una buena estrategia para satisfacer sus necesidades

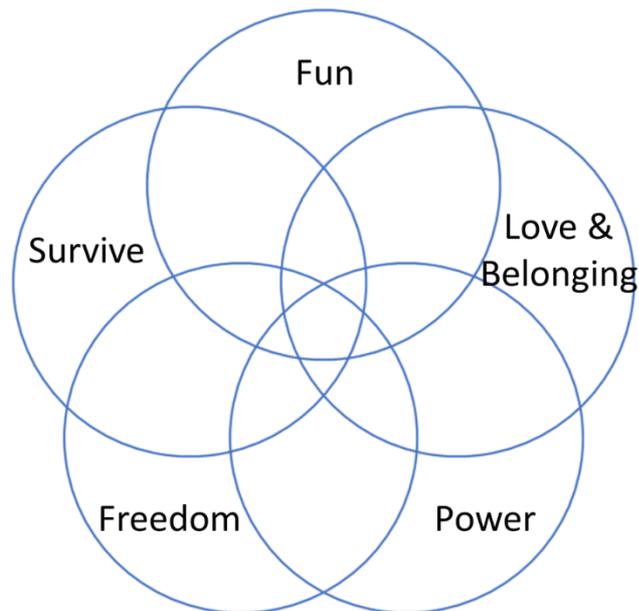
Llegados a este punto, te sugerimos que pruebes a contar cuentos. Sabes mejor que el resto, que hemos escrito este folleto, que a los y las niñas les encantan los cuentos. Así que, ¿por qué no contar una historia cuando se trata de estrategias? La historia podría ser algo así:

Ahora ya conoces las necesidades básicas. Y seguro que te has dado cuenta de que cuando una o varias de nuestras necesidades se ven amenazadas o no se satisfacen, no te gusta nada. ¡Puede hacerte sentir muy incómodo!

Supongamos que tienes una hermana mayor. A lo mejor tienes una hermana mayor de verdad. Si no es así, imagina que la tienes. Un día, tu hermana mayor vuelve del colegio muy emocionada. Tres de sus amigas ya tienen ese nuevo smartphone que acaba de salir. Y ahora Alex, su mejor amigo, también ha recibido esta maravilla de su familia. Por supuesto, todas las aplicaciones funcionan mucho mejor en este dispositivo. La pantalla tiene la mayor resolución disponible actualmente. ¡Jugar solo o ne compañía en modo multijugador es aún más divertido! ¡Y la cámara! ¡Hace fotos preciosas! Fotos mucho más bonitas que con el modelo anterior de este smartphone. Incluso por la noche, cuando las condiciones de iluminación no son óptimas para hacer fotos, este dispositivo ofrece imágenes realmente buenas. Además, el diseño de este smartphone es increíble. Este smartphone es incluso un poco más plano que el modelo anterior y las esquinas redondeadas hacen de este dispositivo un verdadero punto de atracción!

En resumen, tu hermana mayor tiene muchas ganas de tener este nuevo modelo. Tu familia, sin embargo, no parecen muy entusiasmada. ¡Otro smartphone nuevo! Tu hermana ya tuvo un móvil nuevo la primavera pasada. ¡Y fue absolutamente increíble en su momento! Todo el mundo tenía que tenerlo también entonces.

Ahora ya conoces las Cinco Necesidades Básicas. Veamos qué necesidades puede tener tu hermana mayor:



¡Divertido! Sin duda, diría yo. Sin duda es muy divertido tener un dispositivo tan nuevo, descubrir las nuevas funciones, probar la cámara, compartir las primeras fotos. ¡Así que la diversión está en primer plano!

¿Y el amor y la pertenencia? Yo diría que esta necesidad también es muy importante aquí. ¿Por qué? Bueno, porque tres amigas de tu hermana ya tienen este dispositivo y ahora Alex también se ha convertido en la orgullosa propietaria de este smartphone. Por supuesto, ¡tu hermana solo quiere pertenecer!

¿Se trata también de poder? Puede que sí. Tu hermana quiere que sus amistades la reconozcan. También es posible que quiera hacer mejores fotos que con su actual smartphone. Y quiere que sus amigos piensen que esas fotos son geniales.

¿Podría estar también en juego la necesidad de libertad? Yo diría "¡Sí! Tu hermana ya se ha decidido: quiere tener este nuevo smartphone. Si fuera por ella, ella y su familia irían directamente a la tienda más cercana y comprarían este esperado dispositivo móvil. Si no fuera por su familia, que no creen que sea una buena idea en absoluto.

¿Se trata también de seguridad? En este sentido, creo que esta necesidad no tiene especial importancia en este ejemplo. El hecho de que tu hermana desee mucho tener este smartphone poco o nada tiene que ver con su necesidad de supervivencia y seguridad.

Ahora veamos a tu familia. ¿Por qué no están especialmente entusiasmados con la compra de otro nuevo smartphone para su hija?

Creen que es importante que los humanos cuidemos de nosotros mismos y de nuestro planeta. Y tu hermana también piensa que es muy importante. Ahora estáis sentados y habláis de cómo los humanos no deberíamos producir tantos residuos. Se trata del cambio climático. Y es sobre el hecho de que cada ser humano puede contribuir a protegernos y proteger a la Tierra de un daño mayor. Y podéis sentirlo muy claramente juntos, vuestra necesidad de supervivencia y seguridad, mientras estáis sentados y habláis de las consecuencias del cambio climático.

Y ahora entras tú en juego. La semana pasada en el colegio también hablasteis del cambio climático. Tu profesora te habló de las Cinco Necesidades Básicas y de que todo el mundo las tiene. Y aunque todo el mundo tiene las mismas Cinco Necesidades Básicas, las personas intentan satisfacerlas de formas muy distintas.

Y entonces tu profesora te enseñó a averiguar muy bien si lo que intentas hacer para satisfacer una necesidad está realmente bien.

"Entonces es bueno", dijo tu profesora, "¡si es bueno para el mayor número de personas posible!".

"Pero cómo voy a saber si es bueno para toda la gente. No conozco a toda la gente", dijo uno de tus compañeros.

Tu profe sonrió y dijo: "Sí, tienes toda la razón. No podemos afirmarlo con certeza. Y, sin embargo, es importante que nos hagamos estas preguntas. Es más fácil averiguar si lo que estamos planeando está realmente bien que si no nos hiciéramos estas preguntas."

"¿Qué preguntas?", preguntaste, "¡todavía no nos has dicho nada de eso!".

Tu profesora volvió a sonreír y dijo:

"¡Básicamente, es muy sencillo! Siempre que notes que tienes una sensación desagradable, es señal de que una o varias de tus Cinco Necesidades Básicas están aflorando. Y cuando te des cuenta de que quieres hacer algo con esa sensación desagradable para que vuelva a mejorar, simplemente hazte estas preguntas:

¿Lo que voy a hacer es realmente bueno para mí? ¿Me aportará realmente lo que quiero?

¿Lo que estoy planeando es bueno para mis semejantes?

¿Lo que estoy planeando es bueno para todo el mundo en el futuro?

Tienes que ser completamente honesta u honesto contigo mismo. Porque sólo entonces estas preguntas te ayudarán a hacer lo correcto".

Y luego discutisteis varios temas en clase, todos ellos relacionados con el cambio climático. Hablasteis de:



la destrucción del hábitat de seres humanos y animales mediante la tala de bosques o selvas tropicales



el problema de los residuos plásticos en los océanos del mundo



la "sociedad del usar y tirar" y el problema asociado de las crecientes montañas de basura, especialmente en los países más pobres



la vida de los habitantes de los países ricos a costa de la población de otros países

Y para cada tema, habéis repasado las preguntas que vuestra profesora os ha enseñado antes.

Tu familia te ha escuchado con interés y tu madre sugiere que también podríais repasar en familia estas preguntas cuando se trate de un nuevo smartphone que tu hermana mayor quiere tener.

Al principio, a tu hermana mayor no le entusiasma mucho esta sugerencia. Pero luego siente curiosidad por lo que podría salir si intentáis responder en familia a esta pregunta. Finalmente, acepta y empezáis con la primera pregunta.

¿Lo que voy a hacer es realmente bueno para mí? ¿Me aportará realmente lo que quiero?

"Realmente quiero este smartphone", dice tu hermana. "Pero, ¿me aportará realmente lo que quiero? Bueno, ¡esa es una pregunta bastante difícil! Este smartphone me parece genial, y hay gente de mi clase que ya lo tienen. Pero yo todavía no lo necesito. Quiero decir, sólo tengo un teléfono móvil desde la primavera pasada y todavía funciona perfectamente. Y ahora estábamos hablando de la sociedad de usar y tirar y de las montañas de basura. Bueno, lo que realmente quiero es poder estar con mis amistades. Que nos divirtamos juntas y demás. Estaría muy bien este nuevo smartphone, pero si realmente me aporta lo que quiero... es difícil de decir... pero creo que son más las amistades y esas cosas lo que realmente quiero".

Vaya, ¡son palabras muy fuertes viniendo de tu hermana! Ahora eres tú quien hace la segunda pregunta:

¿Lo que pretendo hacer es bueno para mis semejantes?

"Bueno, cuando pienso en todas las montañas de basura", dice tu hermana, "o en el hecho de que vivimos en un país bastante próspero a pesar de la crisis, y también he oído que gran parte de nuestra prosperidad viene a costa de otros países, entonces no estoy tan segura de que este nuevo smartphone sea tan buena idea."

"Las llamadas "tierras raras" también se utilizan en los smartphones", interviene ahora tu padre, "y como la palabra indica, son bastante raras, lo que significa que no están infinitamente disponibles y, por lo tanto, tenemos que tener cuidado de no tirarlas por descuido cuando desechamos un smartphone que aún funciona."

"Sí, y estas tierras raras también se extraen en condiciones que no son especialmente buenas para los trabajadores y trabajadoras", interviene ahora tu madre, "muchas y muchos trabajadores ya han desarrollado problemas de salud como consecuencia de este trabajo. Y eso no nos puede dejar indiferentes, ¿verdad?".

"Sí, tienes razón", dice tu hermana mayor, "así que si es especialmente bueno para el resto que yo esté siempre deseando tener un nuevo smartphone -y la verdad es que siempre quiero el último modelo-, no creo que haya sido una gran idea la mía".

Entonces entra en juego la tercera pregunta:

¿Lo que voy a hacer es bueno para todo el mundo en el futuro?

"Bueno, después de todo lo que hemos hablado, ¡no lo creo!", admite ahora tu hermana. "¡Todas las demás montañas de basura que se crearán si no dejamos de tirar cosas que en realidad todavía funcionan bien! La protección del clima también es importante para mí. Y creo que la gente que se manifiesta a favor de ella es totalmente genial. Es algo importante. Y ahora me doy cuenta de que yo también puedo contribuir plenamente a ello. No siempre es fácil, porque tengo que prescindir de algo. Pero puedo hacer algo y eso está muy bien".

Luego volvéis a repasar en familia las Cinco Necesidades Básicas.

Diversión Tu hermana está segura de que seguirá divirtiéndose mucho con su viejo smartphone. Todas las aplicaciones funcionan muy bien en este dispositivo, después de todo, este dispositivo no es tan viejo. Se compró la primavera pasada. Y las fotos que puedes hacer con él también están bastante bien.

¡Amor y pertenencia! Tu hermana cree que cae bien a sus amistades simplemente porque es ella misma, porque es quien es y eso es lo que les gusta de ella. El hecho de que tenga o no este nuevo dispositivo no importa realmente. Y hablando de jugar, jugar juntas en modo multijugador también funciona con el smartphone que tiene ahora. No necesita un nuevo dispositivo para eso.

¡Libertad! Ahora que lo habéis hablado, tu hermana ha tomado una nueva decisión. Ha decidido quedarse con su viejo smartphone, que no es tan viejo. Y esta decisión le hace sentirse bien. Y ha decidido algo más: si alguna vez necesita un nuevo smartphone, se asegurará de que sea un modelo que pueda reparar fácilmente ella misma. Cada vez son más las fábricas de smartphones que van en esta dirección y ofrecen modelos en los que, por ejemplo, la persona misma puede cambiar fácilmente la pantalla si se rompe. No tiene que tirar todo el smartphone. O cambiar la batería. También hay cada vez más modelos en los que puedes hacerlo tú mismo o tú misma.

Y llegamos al tema de la potencia. Tu hermana se ha hecho a la idea de que hablará de esto con sus amistades. Que es más importante reparar las cosas que tirarlas. Y eso no sólo se aplica a los smartphones. Y tu hermana está segura de que sus amigas piensan lo mismo, porque también se preocupan por nuestro medio ambiente. Estoy segura de que todas estarán de acuerdo con su sugerencia de que deberíamos colaborar para evitar que tantas cosas se tiren a la basura demasiado rápido.

## Referencias

- Bandura, A. (1978) Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), S. 237-269.
- Glasser, W. (1999) *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperPerennial
- Maslow, A. H. (1943) A Theory of Human Motivation. In: *Psychological Review*. Vol. 50 #4, S. 370–396
- Maslow, A. H. (1954): *Motivation and Personality*. new york harper & row publishers
- Rosenberg, M. B. (2002). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: Puddledancer press
- Rosenberg, M. B. (2004). *The heart of social change: How to make a difference in your world*. PuddleDancer Press.
- Winnicott, D. W. (1960) Ego distortion in terms of true and false self. *The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, Inc: 140–57.
- Winnicott, D.W. (1960) Ego Distortion in Terms of True and False Self. In: Winnicott, D.W., Ed., *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, London, 140-152.

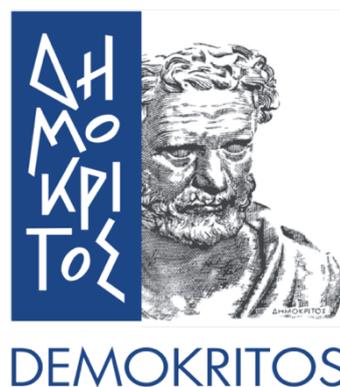


# CLIMATOPIA



UNIVERSITY  
OF LATVIA

blickpunkt  
punktidentität



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein