

Jerarquía de necesidades de Maslow

En 1943, el psicólogo Abraham Maslow propuso que cuando no se satisfacen nuestras necesidades básicas, no podemos ocuparnos de las necesidades superiores. Una vez que satisfacemos las necesidades básicas, podemos dirigir atención a las necesidades psicológicas y a la autorrealización.

En la práctica, las necesidades son más complejas. Es posible que no las atienda todas, que atienda distintas necesidades en momentos diferentes o que atienda varias necesidades a la vez. Utilice la jerarquía como punto de partida para explorar sus propias necesidades.

