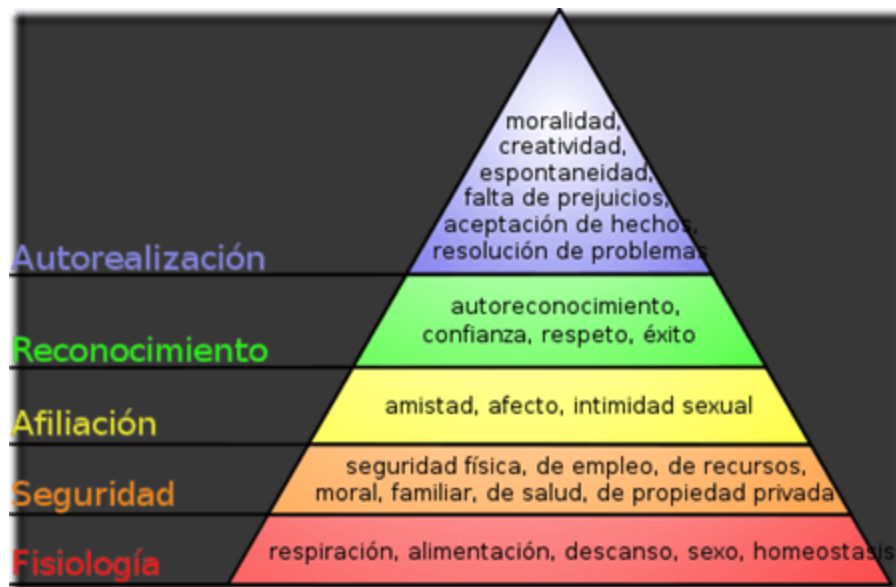


La Pirámide de Maslow en la evolución personal

Publicado el [16/12/2008](#)

La **Pirámide de Maslow** es una teoría psicológica propuesta por [Abraham Maslow](#) en 1943 que formula una jerarquía de las necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados. La jerarquía de necesidades de Maslow se representa como una pirámide que consta de cinco niveles cuya idea principal es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho nuestras necesidades inferiores. Es decir, solo nos preocupamos de temas relacionados con la autorrealización si estamos seguros que tenemos un trabajo estable, comida asegurada y un entorno social que nos acepta, por ponerlo en claro.

Decimos que cuanto más evoluciona personalmente alguien, mas alto en el nivel de Maslow se encuentra, y por ende, averiguar en estos momentos cuáles son nuestras preocupaciones principales nos dará un indicativo de que punto de realización personal estamos.



Niveles de realización de la Pirámide de Maslow:

1. El primer nivel trata de las **necesidades fisiológicas** de la persona tales como beber, comer, dormir, etc. Son nuestros instintos más básicos y prácticamente todo el mundo, en nuestra sociedad occidental, tiene cubierto este nivel. Solo hay que ir a la nevera o echarse una siesta para que nuestras necesidades primarias estén cubiertas.

2. El segundo nivel representa las **sensaciones de seguridad**. Responde a una necesidad de orden en el mundo, una oportunidad para trabajar, de tener recursos mínimos, de encajar en la sociedad. Una persona que se ha quedado en el paro o que no llega a fin de mes oscilara muy a menudo en este nivel hasta que vuelva a sentir la seguridad de unos ingresos estables (si es que siente esa necesidad).
3. El tercer nivel es el de las **necesidades sociales** que se traducen en las ganas de estar en contacto con otra gente. También el amor, la amistad y la familia pertenecen a este grado. Si tenemos amigos que nos cuidan, una familia que nos arropa, un entorno laboral respetuoso y agradable, tenemos nuestras necesidades de afiliación cubiertas y probablemente las damos por sentadas de forma inconsciente.
4. En el cuarto nivel se encuentra la **necesidad de ser apreciado, respetado y de ser alguien importante**. Aquí entramos ya en niveles de desarrollo personal más avanzado, en el cual buscamos algo más que el simple hecho de tener nuestras necesidades materiales cubiertas. Todos aquellos que tienen bien asentados los tres primeros niveles podrán toda su energía y esfuerzo por desarrollar y cubrir este tipo de necesidades de reconocimiento social.
5. Por último, en el nivel más alto se encuentran las necesidades de auto-realización y el desarrollo de las necesidades internas, el desarrollo espiritual, moral, la búsqueda de una misión en la vida, el trabajo y la ayuda desinteresada hacia los demás, etc. Por si no lo habíais notado, **este blog está enfocado hacia este nivel**, lo cual no significa que todos los lectores se encuentren en él, pero sí que es poco probable que aquellos que se encuentren aun en los niveles inferiores se interesen por temas de grado 5.

No es un proceso fijo

Ascender un escalafón o bajar otro no es un proceso irreversible. Todos nosotros estamos durante toda nuestra vida, o la mayor parte de ella, moviéndonos entre varios niveles según sea nuestra realidad exterior (por ejemplo, si hemos tenido una vida muy estable y dedicada a la meditación durante años porque teníamos todo lo que necesitábamos, y de repente nos quedamos sin trabajo, probablemente nuestra energía y esfuerzo se vayan del nivel 5 directamente al nivel 2, hasta que restauremos la seguridad que nos da un trabajo o una pertenencia social determinada). Es por ello que es muy recomendable evaluar que necesidades aún no tenemos cubiertas de los niveles inferiores para poder dedicar más tiempo a nuestro desarrollo personal. Hay que poner prioridades y saber reconocer que es lo que nos falta, para asentar nuestra vida sobre bases sólidas en las que los cimientos (los niveles inferiores) estén bien fijos y asegurados, de manera que podamos irnos al último piso de nuestro rascacielos a contemplar tranquilamente lo que se cuece por las alturas.