

Mapa de Necesidades Personales

Cuestionario MNP-40

Detección orientativa de necesidades desatendidas

¿Para qué sirve?

Este cuestionario ayuda a identificar qué necesidades personales pueden estar pidiendo atención: seguridad, conexión, autonomía, competencia, reconocimiento, expresión emocional, límites y descanso/placer.

No es un test clínico validado ni sustituye una evaluación profesional.

Su valor está en abrir una conversación honesta con uno mismo.

Idea central

A veces no sabemos lo que queremos porque nunca nos hemos preguntado qué necesitamos.

Uso recomendado: responder con calma, pensando en el último mes, y revisar después las dimensiones con mayor puntuación.

Antes de empezar

Este cuestionario está pensado como un mapa de autoexploración. No diagnostica, no mide rasgos estables ni sustituye a una evaluación clínica. Su objetivo es ayudarte a detectar qué necesidades pueden estar más desatendidas en este momento de tu vida.

Responde pensando en el último mes. No contestes como te gustaría ser, sino como realmente te estás viviendo. Si una frase te incomoda, no la descartes demasiado rápido: quizá ahí haya información relevante.

Escala de respuesta

Valor	Frecuencia	Qué significa
0	Nunca o casi nunca	No aparece como dificultad relevante.
1	Pocas veces	Aparece de forma ocasional.
2	A veces	Conviene observarlo con atención.
3	A menudo	Probable necesidad desatendida.
4	Casi siempre	Necesidad prioritaria de cuidado.

Cómo interpretar el cuestionario

Cada dimensión tiene 5 ítems. Suma los valores de cada bloque. Una puntuación alta no significa que tengas un problema clínico; significa que esa necesidad puede estar pidiendo atención. Las tres puntuaciones más altas forman tu mapa de prioridades.

Puntuación por dimensión	Lectura orientativa	Qué hacer
0-5	Necesidad probablemente atendida o sin alerta significativa.	Mantén las condiciones que la sostienen.
6-10	Zona de observación: puede haber señales leves de descuido.	Introduce una acción pequeña de cuidado.
11-15	Necesidad relevante: conviene revisarla con atención.	Pregúntate qué decisiones o límites podrían cuidarla.
16-20	Necesidad prioritaria: puede estar muy desatendida.	No la minimices; busca apoyo si hay malestar sostenido.

Aviso clínico

Si al responder aparecen desesperanza intensa, pensamientos de muerte, deseo de hacerte daño, violencia, consumo problemático de sustancias o un malestar que no puedes manejar, pide ayuda profesional. Este material es útil para pensar, pero no debe utilizarse como sustituto de atención psicológica o médica.

Cuestionario MNP-40

Marca una sola opción por ítem. Recuerda: 0 = nunca/casi nunca; 4 = casi siempre.

SEG · Seguridad y estabilidad						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
1	Me siento intranquilo/a cuando no puedo anticipar lo que va a pasar.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Necesito controlar mucho para sentirme tranquilo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Me cuesta descansar cuando hay asuntos pendientes.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Los cambios inesperados me desorganizan emocionalmente.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Suelo buscar certezas antes de tomar decisiones importantes.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL SEG: suma los 5 ítems						

CON · Conexión y pertenencia						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
6	Me siento solo/a aunque esté con gente.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Echo de menos conversaciones en las que pueda ser yo sin actuar.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Necesito sentir que importo a alguien, pero me cuesta pedirlo.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Cuando no recibo respuesta, tiendo a pensar que me dejan de lado.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Me adapto demasiado para no perder vínculo o aprobación.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL CON: suma los 5 ítems						

Cuestionario MNP-40

Continúa marcando una sola opción por ítem.

AUT · Autonomía y dirección propia						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
11	Acepto planes o tareas que no quiero para evitar culpa o conflicto.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Siento que muchas decisiones las tomo más por obligación que por elección.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Me cuesta saber qué deseo cuando otros esperan algo de mí.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Postpongo cambios importantes por miedo a decepcionar.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Necesito más espacio para decidir sin presión externa.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL AUT: suma los 5 ítems						

COM · Competencia y eficacia realista						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
16	Dudo de mi capacidad incluso cuando tengo recursos suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Evito retos por miedo a no estar a la altura.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Necesito que todo salga bien para sentir que valgo.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Cuando me equivoco, me juzgo con dureza.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Me cuesta reconocer mis avances y aprendizajes.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL COM: suma los 5 ítems						

Cuestionario MNP-40

Continúa marcando una sola opción por ítem.

REC · Reconocimiento y autoestima						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
21	Necesito que los demás validen lo que hago para quedarme tranquilo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Me duele mucho no ser visto/a o reconocido/a.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Hago más de lo que puedo para sentir que valgo.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Me comparo con otras personas y suelo salir perdiendo.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Me cuesta tratarme con respeto cuando no rindo.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL REC: suma los 5 ítems						

EXP · Expresión emocional y autenticidad						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
26	Me guardo lo que siento para no incomodar.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Me cuesta decir lo que necesito de forma directa.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Oculto tristeza, rabia o miedo para parecer fuerte.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Después de una conversación, pienso en lo que debería haber dicho.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Adapto demasiado mi forma de ser a cada contexto.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL EXP: suma los 5 ítems						

Cuestionario MNP-40

Continúa marcando una sola opción por ítem.

LIM · Límites y autocuidado relacional						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
31	Me cuesta decir no aunque esté saturado/a.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Me siento responsable de las emociones de los demás.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Dejo que invadan mi tiempo o mi espacio para evitar conflictos.	☐	☐	☐	☐	☐
34	Cuando pongo un límite, me siento culpable.	☐	☐	☐	☐	☐
35	Termino agotado/a por sostener demandas ajenas.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL LIM: suma los 5 ítems						

DES · Descanso, juego y placer						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
36	Me cuesta descansar sin sentir que pierdo el tiempo.	☐	☐	☐	☐	☐
37	Tengo pocos espacios de disfrute sin utilidad.	☐	☐	☐	☐	☐
38	Mi ocio suele estar condicionado por obligaciones o pantallas.	☐	☐	☐	☐	☐
39	Mi cuerpo me pide parar, pero continúo.	☐	☐	☐	☐	☐
40	Necesito recuperar espontaneidad, juego o placer en mi vida.	☐	☐	☐	☐	☐
TOTAL DES: suma los 5 ítems						

Hoja de puntuación

Suma los cinco ítems de cada dimensión y anota el total. Después ordena las tres puntuaciones más altas. Esas necesidades no definen quién eres; solo indican qué podría estar pidiendo atención ahora.

Código	Necesidad	Ítems	Total 0-20	Prioridad
SEG	Seguridad y estabilidad	1-5	_____	1 2 3
CON	Conexión y pertenencia	6-10	_____	1 2 3
AUT	Autonomía y dirección propia	11-15	_____	1 2 3
COM	Competencia y eficacia realista	16-20	_____	1 2 3
REC	Reconocimiento y autoestima	21-25	_____	1 2 3
EXP	Expresión emocional y autenticidad	26-30	_____	1 2 3
LIM	Límites y autocuidado relacional	31-35	_____	1 2 3
DES	Descanso, juego y placer	36-40	_____	1 2 3

Mis tres necesidades prioritarias

Prioridad	Necesidad	Puntuación	Qué emoción la acompaña
1			
2			
3			

Cómo llevarlo a decisiones concretas

Antes de una decisión importante, no preguntes solo: ¿qué quiero?. Añade estas preguntas:

- ¿Qué necesidad estoy intentando cuidar con esta decisión?
- ¿Estoy decidiendo desde una necesidad real o desde culpa, miedo o presión externa?
- ¿Cuál es la forma menos impulsiva y más responsable de cuidar esta necesidad?
- ¿Qué límite, conversación o acción pequeña podría probar antes de una decisión radical?
- ¿Qué coste tendrá ignorar esta necesidad otros seis meses?

Plan personal de cuidado

El objetivo no es cambiar toda tu vida en una semana. El objetivo es transformar una necesidad detectada en una acción pequeña, concreta y responsable.

1. Necesidad prioritaria que quiero cuidar esta semana

2. Señales que me indican que esta necesidad está desatendida

3. Acción pequeña, realista y medible que voy a realizar

4. Límite o conversación pendiente

5. Persona o recurso de apoyo

Recuerda

Necesitar no es exigir. Reconocer una necesidad no obliga a los demás a resolverla de inmediato. La madurez consiste en escuchar lo que necesitamos y buscar formas responsables de cuidarlo.

Guía breve de cada necesidad

SEG · Seguridad y estabilidad

Necesidad de previsibilidad, protección y calma interna. Cuando está desatendida, puede aparecer ansiedad, hipervigilancia, necesidad de control o dificultad para descansar.

CON · Conexión y pertenencia

Necesidad de vínculo, afecto, escucha y presencia. Cuando falta, la persona puede sentirse sola incluso acompañada o adaptarse demasiado para no perder relación.

AUT · Autonomía y dirección propia

Necesidad de sentir que la vida tiene margen de elección. Cuando se frustra, aparece culpa, sensación de encierro o decisiones tomadas solo para no decepcionar.

COM · Competencia y eficacia realista

Necesidad de sentirse capaz de aprender y afrontar la vida sin tener que ser perfecto. Cuando falta, aparecen evitación, inseguridad o autoexigencia rígida.

REC · Reconocimiento y autoestima

Necesidad de sentirse visto, valorado y tratado con respeto. Cuando se descuida, la valía depende demasiado de aprobación externa o rendimiento.

EXP · Expresión emocional y autenticidad

Necesidad de poder decir lo que se siente y piensa sin vivirlo como amenaza. Cuando se reprime, aparecen falsedad relacional, resentimiento o sensación de no ser uno mismo.

LIM · Límites y autocuidado relacional

Necesidad de diferenciar lo propio de lo ajeno. Cuando se desatiende, se dice sí desde la culpa y la persona termina agotada por sostener demandas ajenas.

DES · Descanso, juego y placer

Necesidad de parar, disfrutar y recuperar espontaneidad. Cuando se ignora, la vida se vuelve funcional, pero pobre y sin recuperación real.

Fuentes y marco teórico

Este material se apoya en modelos de necesidades psicológicas básicas y bienestar. La Organización Mundial de la Salud entiende la salud mental como bienestar que permite afrontar tensiones, desarrollar capacidades, aprender, trabajar y contribuir a la comunidad. La teoría de la autodeterminación destaca autonomía, competencia y relación como nutrientes psicológicos esenciales para la adaptación, integridad y crecimiento.

- Organización Mundial de la Salud. Mental health. Fact sheet, 8 de octubre de 2025.
- Center for Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs: autonomy, competence and relatedness.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.