



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

i) EU d'Infermeria

GUIA DE VALORACIÓN DE LAS 14 NECESIDADES BÁSICAS EN UN ADULTO SANO

**Pilar Delgado Hito
Marta Romero García
Laura de la Cueva Ariza**

 creative
commons



1.- NECESIDAD DE RESPIRAR NORMALMENTE

Definición: La respiración es una necesidad básica vital para el ser humano que consiste en la entrada de oxígeno desde la atmósfera hasta las células del organismo y la salida de dióxido de carbono desde las células a la atmósfera.

Valoración inicial:

- Respiración:
 - o Frecuencia
 - o Ritmo
 - o Amplitud
 - o Simetría
 - o Ruidos respiratorios
 - o Tos y expectoración
 - o Posición
 - o Percepción de la respiración
 - o Tipo de respiración: nasal o bucal
- Pulso cardíaco:
 - o Ritmo
 - o Frecuencia
 - o Amplitud
 - o Tensión arterial
 - o Percepción de la función cardíaca
- Hábito tabáquico
- Influencia de su estado de ánimo sobre la respiración y el pulso.

Comportamientos:

- Respira por la nariz.
- Realiza diferentes formas de respirar en función de las actividades que realiza.
- No fuma.
- Utiliza mecanismos para facilitar la respiración (almohadas, posturas, yoga, ejercicios de relajación,...).
- A partir de experiencias personales relacionadas con su capacidad respiratoria, ha extraído principios para mejorarla.
- Lleva a cabo acciones en su vida personal, doméstica y laboral para controlar los factores medioambientales.
- Practica actividades de protección del medio ambiente (transporte público, gasolina baja contaminación,...).
- Realiza modificaciones del medio ambiente próximo, cuando es necesario (aireación, humedad, temperatura, evitar lugares contaminados,...).

- Utiliza la respiración para controlar las emociones intensas (humor, estrés, dolor, ansiedad,...).
- Muestra interés en conocer los factores de riesgo (medioambientales, conductuales y de estilos de vida) que pueden afectar la necesidad de respiración.
- Muestra interés por técnicas, prácticas y conductas que desarrollan la capacidad respiratoria.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

2.- NECESIDAD DE COMER Y BEBER ADECUADAMENTE

Definición: Beber y comer adecuadamente es una necesidad básica para el organismo de ingerir y absorber los alimentos de buena calidad en cantidad suficiente, para asegurar el desarrollo y crecimiento del individuo, la nutrición de los tejidos y mantener la energía indispensable para su buen funcionamiento.

Valoración inicial:

- Relación peso-talla/Índice de masa corporal (IMC).
- Masticación (estado de la boca y los dientes).
- Deglución (tragar).
- Digestión (velocidad, pirosis, aerofagia, náuseas, regurgitaciones).
- Tipo de dieta (limitación prescrita o personal).
- Distribución horaria y de alimentos.
- Gustos y preferencias de alimentos.
- Intolerancia a algún alimento o bebida.
- Cantidad y tipo de líquidos al día.
- Antecedentes familiares (talla, peso, hábitos alimentarios).
- Sentido que le otorga a la alimentación e hidratación.
- Influencia de su estado de ánimo en su alimentación e hidratación.

Comportamientos:

- Incluye alimentos de todos los grupos.
- Distribuye la cantidad y calidad de alimentos y líquidos en relación con su sexo, etapa de desarrollo y actividad física.
- Dedicar entre 30-45 minutos a cada comida y no "picotea" entre ellas.
- Practica hábitos saludables para favorecer la digestión (masticar despacio, insalivar, evita hablar,...).
- Manipula, mantiene y prepara los alimentos adecuadamente.

- Sigue las recomendaciones de los profesionales de la salud cuando quiere perder o ganar peso.
- Se interesa por conocer las propiedades nutritivas y características de los alimentos y líquidos que habitualmente consume.
- Demuestra interés en adecuar la alimentación a las necesidades y obligaciones de su entorno familiar.
- Otorga un valor positivo a la alimentación e hidratación.
- Ante emociones intensas, no utiliza la alimentación descomedida como medio de control.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

3.- NECESIDAD DE ELIMINAR POR TODAS LAS VÍAS CORPORALES

Definición: Es una necesidad básica que tiene la persona para liberar de su cuerpo las sustancias nocivas e inutilizables que resultan del metabolismo; la excreción de desechos se lleva a cabo principalmente por la orina, las heces y la transpiración y también por la espiración pulmonar y la menstruación (eliminación de sustancias inútiles en la mujer).

Valoración inicial:

- Frecuencia urinaria y fecal.
- Cantidad urinaria y fecal.
- Color de la orina y heces.
- Olor urinario y fecal.
- Aspecto de la orina (clara, turbia) y de las heces.
- Consistencia y forma heces.
- Sensación al miccionar y defecar (alivio o disfunción).
- Control de esfínteres.
- Estado del abdomen (peristaltismo, distensión, globo vesical) y el periné.
- Transpiración.
- Menstruación.
- Sentido que le otorga a la eliminación.
- Influencia de su estado de ánimo en su eliminación.

Comportamientos:

- Lleva a cabo un horario regular en su eliminación intestinal.
- Practica hábitos saludables para favorecer la eliminación (ingesta: evita comidas flatulentas que favorecen gases intestinales y líquidos suficientes, ejercicio, no inhibición del reflejo de micción y defecación,...).

- Sigue hábitos higiénicos para evitar infecciones según sexo y etapa de desarrollo.
- Si es necesario, utiliza medidas no farmacológicas para favorecer la eliminación intestinal (posturas, masajes, técnicas de relajación,...).
- Identifica los factores medioambientales que modifican sus hábitos (lugares públicos, viajes, postura, tiempo) y toma las medidas que considere necesarias.
- Utiliza medidas para disminuir los efectos que las emociones intensas producen en la eliminación.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

4.-MOVERSE Y MANTENER POSTURAS ADECUADAS

Definición: Moverse y mantener una buena postura es una necesidad para todo ser vivo, estar en movimiento y movilizar todas las partes del cuerpo con movimientos coordinados y mantenerlas bien alineadas, permite la eficacia de las diferentes funciones del organismo.

Valoración inicial:

- Alineación corporal.
- Marcha estable.
- Amplitud de movimientos.
- Fuerza, masa y tono muscular.
- Coordinación de movimientos y equilibrio estable.
- Ejercicio físico: Tipo y frecuencia.
- Sentido que le otorga al ejercicio.
- Influencia del estado de ánimo en su movilidad y posturas.

Comportamientos:

- Adecua las posturas (principios de mecánica corporal) específicas a las actividades que realiza en su vida diaria (profesionales, domesticas, deportivas...).
- Utiliza los recursos ergonómicos según necesidades.
- Realiza el ejercicio físico de forma habitual.
- Aprovecha las actividades de la vida diaria para realizar ejercicio (subir escaleras, ir caminando al trabajo,...).
- Realiza modificaciones en su ejercicio físico en respuesta a sus capacidades (sensibilizarse en cuanto a la cuestión de limite).
- Se interesa por el beneficio de la actividad y las consecuencias del sedentarismo y posturas inadecuadas prolongadas.

- Utiliza el ejercicio físico como recurso para controlar las emociones intensas.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

5.- DORMIR Y DESCANSAR

Definición: Es la necesidad del organismo que se caracteriza por la inhibición de la actividad voluntaria, la disminución del metabolismo y la suspensión parcial o total de la conciencia. Es necesaria para todo ser humano y debe realizarse en las mejores condiciones y en la cantidad/calidad suficiente con el fin de permitir al organismo su pleno rendimiento.

Valoraron inicial:

- Frecuencia.
- Duración: horas que duerme de día y horas que duerme de noche.
- Calidad: Dificultad en dormirse, sueño interrumpido, despertares frecuentes, sueño agitado (pesadillas, sueños incesantes), imposibilidad de volverse a dormir.
- Hábitos saludables precedentes al sueño.
- Nivel de actividad en las horas precedentes al sueño.
- Horarios variables y nocturnos.
- Ayudas para dormir.
- Influencia del entorno (ruidos ambientales, temperatura, luz,...).
- Sentido que le otorga al reposo y sueño.
- Influencia del estado de ánimo en su sueño y reposo.

Comportamientos:

- Mantiene horarios regulares para irse a dormir.
- Adopta hábitos saludables antes de acostarse.
- Adecua el número de horas de sueño para que éste sea reparador.
- Se levanta descansado y relajado.
- Planifica periodos de descanso entre las actividades.
- Utiliza medidas no farmacológicas para inducir el sueño, si precisa.
- Se interesa por los beneficios de un sueño reparador y las consecuencias de la falta de sueño.
- Ante emociones intensas utiliza mecanismos de inducción al sueño saludables.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

6. ESCOGER LA ROPA ADECUADA. VESTIRSE Y DESVESTIRSE

Definición: La necesidad de vestirse y desvestirse adecuadamente es la necesidad de la persona de sentirse a gusto con su indumentaria, adecuándola a su estado de ánimo y a sus propios gustos, así como a su entorno social y climático, y a sus costumbres y tradiciones, teniendo siempre presentes las normas vigentes en su grupo social.

Valoración inicial:

- Necesidad de intimidad para vestirse y desvestirse.
- Capacidad intelectual para escoger ponerse y quitarse la ropa.
- Adecuación de su vestimenta y calzado a las actividades que realiza durante el día.
- Gustos y preferencias: pautas socioculturales.
- Necesidad de prendas u objetos significativos.
- Sentido que otorga a la vestimenta y calzado (en relación con la temperatura, autoimagen y su relación con los demás).
- Influencia de su estado de ánimo en su vestimenta y calzado.

Comportamientos:

- Utiliza ropa y calzado adecuado para las actividades diarias.
- Se siente cómodo y a gusto con la ropa o calzado que utiliza.
- Utiliza prendas u objetos que tienen un significado especial.
- Utiliza los recursos necesarios para preservar su pudor e intimidad.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás.

7. NECESIDAD DE MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL DENTRO DE LOS LÍMITES NORMALES ADECUANDO LA ROPA Y MODIFICANDO EL AMBIENTE.

Definición: Es la necesidad de producir o perder calor para mantener el equilibrio entre la producción de calor por el cuerpo y su pérdida.

Valoración inicial:

- Temperatura.
- Exposición habitual a ambientes extremadamente fríos o calurosos.
- Tolerancia al frío o calor (es friolero o caluroso).
- Sensación de calor corporal.
- Adaptación a los cambios de temperatura.
- Influencia del estado de ánimo en la temperatura.

Comportamientos:

- Utiliza medidas medioambientales de prevención para minimizar los efectos del calor o frío.
- Utiliza los recursos personales adecuados frente a los cambios de temperatura.
- Utiliza medidas no farmacológicas para disminuir la fiebre.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás

8. NECESIDAD DE MANTENER LA HIGIENE CORPORAL Y LA INTEGRIDAD DE LA PIEL

Definición: Es una necesidad básica que tiene el individuo para conseguir un cuerpo aseado, tener una apariencia cuidada y mantener la piel sana con la finalidad de que ésta actúe como protección contra cualquier penetración en el organismo de polvo, microbios, etc.

Valoración inicial:

- Aspecto de la piel, mucosas y faneras.
- Higiene bucal.
- Color, temperatura y textura de la piel.
- Hidratación piel y mucosas.
- Hábitos y pautas de higiene.
- Preferencias horarias.
- Sentido que otorga a la higiene corporal.
- Influencia del estado de ánimo en su higiene personal.

Comportamientos:

- Mantiene unas pautas de higiene adecuada a sus actividades diarias.
- Utilización de productos adecuados para su higiene personal.
- Realiza adecuadamente la higiene bucal: después de las comidas y antes de acostarse.
- Ante emociones intensas, continua realizando hábitos higiénicos adecuados.
- Demuestra interés en mantener unos adecuados hábitos de higiene en los familiares a su cargo.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás.

9.- NECESIDAD DE EVITAR LOS PELIGROS AMBIENTALES Y EVITAR LESIONAR A OTRAS PERSONAS

Definición: Es la necesidad de la persona de protegerse contra agresiones internas o externas con el fin de mantener su integridad física y mental y la de los demás.

Valoración inicial:

- Integridad de los órganos de los sentidos.
- Hábitos tóxicos.
- Percepción del estado de salud actual y general.
- Capacidad de adaptación interna y externa.
- Estado ánimo: triste, melancólico, depresivo,...
- Percepción nivel energía.
- Percepción de autocontrol.
- Manejo tensión/estrés.
- Dificultades o limitaciones para mantener la seguridad física o psicológica.
- Control reacciones emocionales frente a situaciones.
- Nivel de satisfacción con su apariencia.
- Auto descripción, auto concepto (imagen corporal, si la acepto o no) y auto evaluación (positiva y negativa).
- Identidad personal: se afirma y se sitúa en relación con los otros y cómo se siente con su propio cuerpo.
- Autoestima: reconoce su valor y se siente querido.
- Sentido que otorga a su seguridad física y psíquica.
- Influencia de su estado de ánimo en su seguridad.

Comportamientos:

- Utiliza medidas de prevención de transmisión de enfermedades.
- Gestiona su estado de salud.
- Realiza autocontroles periódicos.
- Realiza controles habituales para prevenir y mantener la salud.
- En situaciones de un tratamiento prescrito, lo sigue adecuadamente.
- No se automedica.
- Evita el consumo de drogas legales e ilegales.
- Utiliza ayudas (gafas, audífono, muletas, etc.), si necesita, y lo mantiene en condiciones de seguridad.
- Mantiene un entorno seguro para uno mismo y los demás.
- Lleva a cabo medidas para proteger los riesgos laborales.
- Reconoce el valor de las normas de seguridad de los medios preventivos existentes y de las personas o recursos accesibles.

- Tiene capacidad de autodefensa con percepción correcta del peligro y reacción adaptada.
- Muestra interés por y tiene control de los prejuicios colectivos intentando evitarlos o reducirlos.
- Acepta las variaciones normales en la apariencia física y en las capacidades.
- Usa estrategias de resolución de problemas y toma decisiones en relación con las expectativas y metas propuestas.
- Establece prioridades y acepta sus limitaciones.
- Reconoce sus puntos fuertes y débiles.
- Mantiene una actitud abierta y positiva frente a los cambios.
- Acepta como indicadores positivos de desarrollo personal los cambios a los que se enfrenta en su vida.
- Cambia lo que puede y acepta lo que puede cambiar.
- Utiliza estrategias de afrontamiento adecuadas para mantener la adaptación a cualquier situación.
- Reconoce cuando está utilizando estrategias de afrontamiento inadecuadas, y es capaz de buscar ayuda para modificarlas.
- Es capaz de identificar las pérdidas que están interfiriendo en su actual estado de bienestar.
- Toma parte activa en actividades de grupo.
- Conoce y utiliza técnicas para manejar las emociones (estrés, ansiedad,...) como la relajación, hobbies, etc.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

10. NECESIDAD DE COMUNICARSE CON LOS DEMÁS EXPRESANDO EMOCIONES, NECESIDADES, TEMORES U OPINIONES.

Definición: Es una necesidad que tiene el ser humano de intercambio con sus semejantes. La comunicación es un proceso dinámico de intercambio de mensajes verbales y no verbales, que incluye la forma en que se interpretan dichos mensajes que permite a las personas ser accesibles las unas con las otras y poner en común sentimientos, opiniones, experiencias e información. La persona necesita intercambiar información personal de todo tipo con los demás.

Valoración inicial:

- Capacidad de usar los órganos de los sentidos como medio de comunicación.
- Patrones culturales en relación con la comunicación.

- Capacidad para expresar sus sentimientos y emociones y forma habitual de hacerlo.
- Expresión clara del pensamiento.
- Coherencia del discurso.
- Congruencia de la comunicación verbal con la comunicación no verbal.
- Disponibilidad de personas significativas.
- Facilidad para pedir y aceptar ayuda o dársela a los demás.
- Percepción de la comunicación de los demás. Tipo de relaciones sociales que mantienen y grado de satisfacción.
- Equilibrio entre la soledad y la interacción social.
- Percepción sobre su sexualidad y las relaciones sexuales.
- Autoconcepto sexual (identidad de rol, congruencia entre la identidad sexual y el rol sexual real).
- Expectativas en relación con el rol sexual.
- Sentido que otorga a la comunicación.
- Influencia de su estado de ánimo en la comunicación.

Comportamientos:

- Expresa fácilmente sus necesidades, preguntas, preocupaciones, emociones, sentimientos y expectativas.
- Sabe cómo facilitar esta expresión Utiliza el método adecuado de comunicación por medio de la palabra y el lenguaje corporal o con las nuevas técnicas de comunicación.
- Tiene una percepción objetiva del mensaje recibido y capacidad de verificar sus percepciones.
- Utiliza de forma adecuada diferentes modos de expresión (para alejar un peligro, relatar una vivencia, proyectos de futuro,...).
- Rechaza los estereotipos que pueden estar asociados al género.
- Recurre a las personas significativas para expresar sentimientos y emociones y si no las tiene busca una red de relaciones diferenciada con respecto a su edad, sexo y cultura.
- Aprecia la calidad y la intensidad de la comunicación con las personas significativas para liberarse, ser escuchado y apoyado.
- Es receptivo y confiado hacia sus personas significativas.
- Está satisfecho con las relaciones de las personas que le quieren.
- Es capaz de comprometerse y mantener una relación significativa.
- Establece relaciones armoniosas con la familia, trabajo, ocio, etc.
- Describe su red familiar e identifica a las personas significativas.

- Mantiene un equilibrio entre la soledad y centrarse en sí mismo y las interacciones con los demás.
- Pertenece a grupos de interés diversos.
- Congruencia entre la identidad sexual y el rol sexual real.
- Se interesa por los aspectos biológicos del comportamiento sexual y hace preguntas acerca de las necesidades y actividades sexuales cuando es necesario.
- Tiene expectativas realistas y congruentes con el rol sexual real.
- Conoce y utiliza los recursos para descargar sus emociones (agresividad, cólera, ansiedad,...).
- Utiliza los recursos adecuados para resolver los problemas de comunicación.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

11. NECESIDAD DE VIVIR DE ACUERDO CON SUS PROPIOS VALORES Y CREENCIAS

Definición: Es una necesidad para todas las personas de actuar según sus creencias y valores de forma que todos los actos realizados por esta se traduzcan en gestos y actos conforme con su propia noción personal del bien o mal y de la justicia.

Valoración inicial:

- Adherencia a un sistema de creencias y valores.
- Capacidad personal para realizar las actividades relacionadas con sus valores, creencias o fe.
- Coherencia con sus valores y creencia.
- Valores que entran en conflicto o se contraponen.
- Coexistencia de su sistema de valores con su entorno.
- Disponibilidad de guías o consejeros espirituales.
- Accesibilidad a lugares de religión o culto.
- Tiene hechas sus últimas voluntades.
- Sentido que le otorga a sus valores y creencias.
- Influencia de su estado de ánimo en sus valores y creencias.

Comportamientos:

- Practica los hábitos y rituales cotidianos y periódicos que le reconfortan en relación con sus valores y creencias.
- Ha manifestado sus creencias relacionadas con su enfermedad o muerte.

- Manifiesta congruencia entre sus comportamientos en relación con sus valores.
- Significado de la propia existencia de la vida, muerte, dolor y enfermedad.
- Ha tomado decisiones verbales o escritas.
- Ha especificado sus últimas voluntades.
- Respeta el sistema de creencias de los otros.
- Participa y practica actividades humanitarias, políticas o religiosas según su sistema de valores y creencias.
- Busca asistencia espiritual para ayudarlo a superar situaciones de crisis.
- Utiliza recursos apropiados para cumplir con su sistema de valores y creencias.
- Utiliza su sistema de valores como fuente de energía.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás necesidades.

12. NECESIDAD DE OCUPARSE EN ALGO DE TAL FORMA QUE SU LABOR TENGA UN SENTIDO DE REALIZACIÓN PERSONAL

Definición: Ocuparse y sentirse realizado es una necesidad de todas las personas de cumplir con unas actividades que les permite satisfacer sus necesidades de sentirse útiles con los demás. Las acciones que la persona lleva a cabo le permiten desarrollar al máximo su potencial y los roles en los que se define. La gratificación que la persona recibe le permite llegar a una total plenitud.

Valoración inicial:

- Roles que desempeña.
- Percepción y sentido de sus roles.
- Dificultades o limitaciones para llevar a cabo los distintos roles.
- Repercusiones de estas dificultades o limitaciones en el resto de personas involucradas.
- Condiciones del entorno para desempeñar su rol (es limitante, técnicas...)
- Persona a su cargo.
- Sentido que le otorga a la realización personal.
- Influencia del estado de ánimo en el desempeño de los roles.

Comportamientos:

- Enumera los roles (familiares, sociales y laborales)
- Identifica las actividades y ocupaciones que necesita para mantener sentimientos o interacciones positivas o que le dan sentido.
- Realiza las acciones adecuadas para cumplir las tareas de su rol

- Actitudes positivas frente a las tareas relacionadas con su rol (verbaliza sentimiento de competencia relacionada con su rol).
- Se implica en su autocuidado.
- Identifica recursos (red de soporte) para el desempeño de roles.
- Expresa satisfacción con los recursos del medio para desempeñar su rol.
- Ante emociones fuertes o intensas utiliza técnicas para poder desempeñar su rol.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás.

13.-NECESIDAD DE PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

Definición: Las actividades recreativas son una necesidad de la persona para relajarse física y psicológicamente mediante actividades de ocio y diversión. Para conservar su equilibrio, la persona debe repartir equitativamente el trabajo, el sueño y el tiempo de ocio. Esta necesidad favorece las relaciones humanas, la expresión personal, la iniciativa, la creatividad y el incremento de la cultura personal. Puede ser satisfecha mediante la práctica de un deporte, o de una actividad artística, ejercicio físico, fiestas, viajes o pasatiempos.

Valoración inicial:

- Pasatiempos o distracciones habituales.
- Organización del tiempo: patrón trabajo/ocio.
- Fecha participación última actividad lúdica.
- Capacidad para realizar las actividades recreativas elegidas.
- Disponibilidad de acceso a los mismos (estructuras y medios).
- Sentido que le otorga a sus actividades de ocio.
- Influencia del estado de ánimo en sus actividades lúdicas.

Comportamientos:

- Sabe distraerse, relajarse y divertirse y buscar recursos.
- Gestiona su tiempo para llevar a cabo actividades de ocio diarias, semanales y anuales (tiempo, recursos).
- Aprecia su capacidad de sustraerse a las obligaciones personales, familiares, sociales y profesionales.
- Puede recrearse en todas situaciones.
- Muestra interés o curiosidad por distracciones accesibles.
- Consigue preservar, mantener o restaurar su equilibrio personal.
- Tiene recursos personales, familiares y sociales para distraerse.
- Ante situaciones críticas, encuentra tiempo para relajarse y divertirse.

- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás.

14.- NECESIDAD DE APRENDER, DESCUBRIR O SATISFACER LA CURIOSIDAD QUE CONDUCE A UN DESARROLLO NORMAL Y A UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES

Definición: Aprender es una necesidad que tiene el ser humano de adquirir nuevos conocimientos, actitudes y habilidades sobre sí mismo, sobre su cuerpo y funcionamiento, y sobre sus problemas de salud así como los medios de prevenirlos y tratarlos a fin de desarrollar hábitos y comportamientos adecuados.

Valoración inicial:

- Conocimientos y conductas suficientes sobre sus autocuidados, necesidades básicas.
- Forma que le resulta más fácil para adquirir conocimientos.
- Interés y compromiso por aprender, descubrir o cambiar actitudes y comportamientos.
- Dificultad en poner en marcha y mantener comportamientos generadores de salud (dejar de fumar, dieta,...).
- Conocimiento de los diferentes recursos de que dispone en la comunidad y utilización de los mismos.
- Sentido que otorga a la necesidad de aprender para modificar conductas generadoras de salud.
- Influencia del estado de ánimo en su aprendizaje.

Comportamientos:

- Afirma o declara que es competente ante su estado de salud, su autocuidado y el de las personas a su cargo.
- Se expresa con claridad y pertinencia respecto a sus necesidades de salud y a las de las personas a su cargo.
- Manifiesta interés por mejorar sus capacidades intelectuales y manuales.
- Se compromete a modificar sus hábitos, si es necesario.
- Se implica en el aprendizaje (pregunta, escucha, observa,...).
- Busca formas de descubrir otros modos de aprendizaje.
- Reconoce las estrategias que le han sido positivas a su aprendizaje.
- Analiza lo que le ha ayudado a ser capaz.
- Identifica los recursos materiales y humanos que pueden ayudarle.
- Incrementa sus aprendizajes en aspectos relativos a su salud.
- Se interesa en como la satisfacción de esta necesidad repercute en las demás.