ACTIVIDAD 1

EXTRAYENDO NECESIDADES DE LAS EMOCIONES

HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Empatía
TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos
GRUPO DE EDAD: 10-14 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho tiempo se ha reconocido que las emociones nos comunican información a nosotros mismos. Las emociones nos proporcionan información sobre si nuestras necesidades personales están satisfechas o no. En pocas palabras, una necesidad es algo que una persona necesita para llevar una vida sana y feliz. En general, las emociones negativas indican que una determinada necesidad no está satisfecha. Las emociones negativas le indican a una persona que es necesario hacer una pausa y atender esa necesidad. Las emociones positivas, por otro lado, indican que nuestras necesidades han sido satisfechas y que una actividad debe continuar. Comprender lo que necesitan las otras personas es la clave para dominar la empatía.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Esta actividad es una adaptación del colegio “Ivan Apostolov”, creada originalmente por Hugo Alberts (Ph.D).

META

Identificar las necesidades de los demás estudiantes que se satisfacen según lo indicado por la experiencia de emociones positivas. Identificar las necesidades de los demás estudiantes que no se satisfacen según lo indicado por la experiencia de emociones negativas.

Co-funded by the European Union

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad se puede realizar en parejas y en grupo para las preguntas de reflexión y el debate para reflexionar.

MATERIALES NECESARIOS

- Plantillas de las dos tablas siguientes con dos columnas para comparación entre necesidades y emociones
- Crayones, lápices, bolígrafos y cualquier otra herramienta colorida para escribir.
- Notas adhesivas
- Plantillas como se muestra a continuación:

EXPERIENCIA POSITIVA	NECESIDAD QUE SE SATISFECHA

EXPERIENCIA NEGATIVA	NECESIDAD QUE NO ESTÁ SATISFECHA

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES Paso 1: Aclarar la relación entre emociones y necesidades Guíe a los estudiantes para que identifiquen sus emociones:

Las emociones nos dicen algo sobre nosotros mismos. Pueden brindarnos información valiosa sobre nuestras necesidades. Una necesidad es algo necesario para que una persona viva una vida sana y feliz (consulte el Apéndice A para obtener una descripción general de las necesidades comunes).

Las emociones negativas nos indican que una determinada necesidad no está siendo satisfecha. Por ejemplo, una persona que inesperadamente no es invitada a una cena puede sentirse excluida. Este sentimiento puede ser una señal de que necesita conexión, una necesidad de pertenencia.

Por otro lado, las emociones positivas indican que nuestras necesidades han sido satisfechas y que una actividad debe continuar. Por ejemplo, una persona que puede completar una tarea compleja sin ayuda de otros puede sentirse orgullosa. El orgullo indica que se está satisfaciendo su necesidad de autonomía y competencia.

Paso 2: Análisis de las necesidades diarias
Pídeles a los estudiantes que hagan una lista en ambas tablas de necesidades y emociones analizando su día o los días anteriores y pregúntales:

- **Siempre que experimentes una emoción, intenta identificarla.**
- **¿Sientes alegría o alivio?**
- **¿Sientes ira, confusión, decepción o simplemente tristeza? No te preocupes por ponerle el nombre correcto: sigue tu instinto sobre lo que estás experimentando.**

- **Si la emoción es positiva, enumere la emoción en la primera columna de la Tabla 1. Enumere las emociones negativas en la primera columna de la Tabla 2. Luego, pregunte a los estudiantes qué les dice la emoción sobre sus necesidades: en pocas palabras: ¿son felices o no? Pídales que enumeren la(s) necesidad(es) en la segunda columna de la Tabla 1.**

Si experimentan una emoción negativa, ¿qué necesidades podrían no estar satisfechas según lo indicado por esta emoción? Enumere las necesidades en la segunda columna de la Tabla 2. Pida a los estudiantes que trabajen en parejas para explicar sus necesidades y mostrar emociones para que los demás estudiantes puedan adivinarlas.

DESCRIPCION DETALLADA

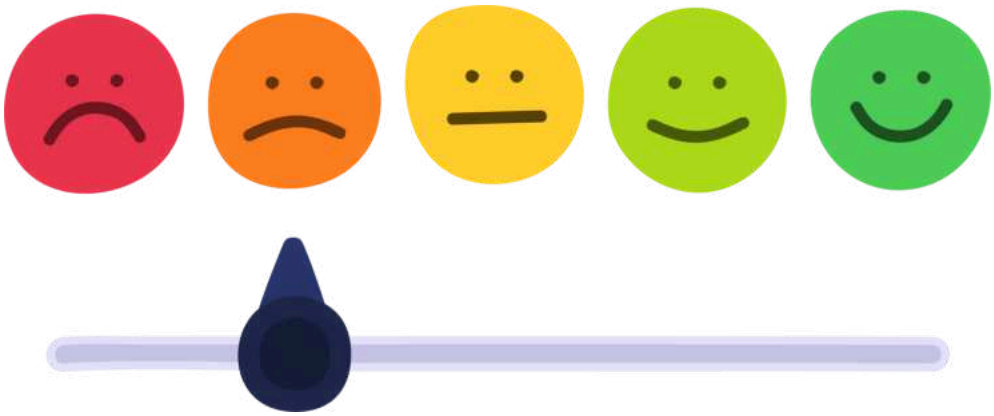
PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

¿Qué fue lo que más te llamó la atención de este ejercicio?
¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
¿Qué podrías hacer con lo aprendido?
¿Cómo puedes utilizar este ejercicio en el futuro?

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:
¿Qué fue lo que más te llamó la atención de este ejercicio?
¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
¿Qué podrías hacer con lo aprendido?
¿Cómo puedes utilizar este ejercicio en el futuro?

1. **OTRA INFORMACIÓN ÚTIL**

Los estudiantes pueden realizar este ejercicio reflexionando sobre las necesidades personales cuando realmente experimentan emociones, también es posible reflexionar sobre emociones pasadas.



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED