

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Deseos y necesidades



GUÍA 6







Deseos y necesidades

El **objetivo** de esta guía es practicar la habilidad de reconocer nuestros propios deseos y sueños, así como las necesidades en las cuales se basan.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir y dibujar.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Un sueño

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de reconocer tus propios sueños y deseos, así como las necesidades en las cuales estos se basan.



Primero, te invitamos a leer el siguiente **poema**.

Dónde

Idea Vilariño
(Uruguay, 1920-2009)

Dónde el sueño cumplido
y dónde el loco amor
que todos
o que algunos
siempre
tras la serena máscara
pedimos de rodillas.



Lee con atención las siguientes preguntas y contesta en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué crees que siente o quiere expresar la autora?
- 2) ¿Tienes un sueño o sueños por cumplir? Escríbelos en tu cuaderno.



Mirar detrás del deseo



A continuación te invitamos a reconocer tus propios deseos y las necesidades en las que se basan. Sigue el paso a paso de la actividad mientras escribes en tu cuaderno.

1

Imagina un objeto que desees obtener o situación que te gustaría experimentar. Quizás pueda ser una comida favorita o el encuentro con una persona, imagina libremente. Escribe o dibuja lo que piensas.



2

Intenta identificar qué necesidades se pueden encontrar “detrás” de ese deseo. Por ejemplo, quiero este tipo de comida porque tengo una necesidad física de hambre, o quiero ver a esta persona porque necesito que me escuchen y comprendan. Escribe en tu cuaderno las necesidades que identifiques asociadas a tu deseo.


3

Imagina que el impulso por obtener lo que desees es como una ola del mar y tú eres como un/a practicante de surf. Utilizas tu tabla de surf para subirte en la ola desde que empieza hasta que termina. Intenta observar los deseos y necesidades sin tener que obedecerlos ni luchar contra ellos, solo obsérvalos.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué sentiste al observar tus deseos y necesidades sin tener que cumplirlos inmediatamente?
- 2) ¿Quizás alguna sensación de incomodidad o bienestar? ¿Cómo te relacionas con esas sensaciones?



Observar nuestros deseos y necesidades sin tener que cumplirlos inmediatamente nos ayuda a regular nuestras emociones desde una base segura. Nos permite identificar el estado actual en el que nos encontramos sin tener que cambiarlo.

Asimismo, identificar la **diferencia** entre **como nos encontramos actualmente** y **como deseamos estar**, nos ayuda a tomar mejores decisiones para alcanzar planes del futuro. Estas decisiones se basarán en el reconocimiento y aceptación amable de nosotros mismos en el presente.

Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a observar tus **deseos y necesidades**. Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas.

¿Qué más te gustaría **saber** sobre los deseos y las necesidades?

¿Cuál es tu **postura u opinión** sobre las prácticas realizadas en esta guía?

En la **próxima guía** te acompañaremos a identificar y comprender la **emoción del miedo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

