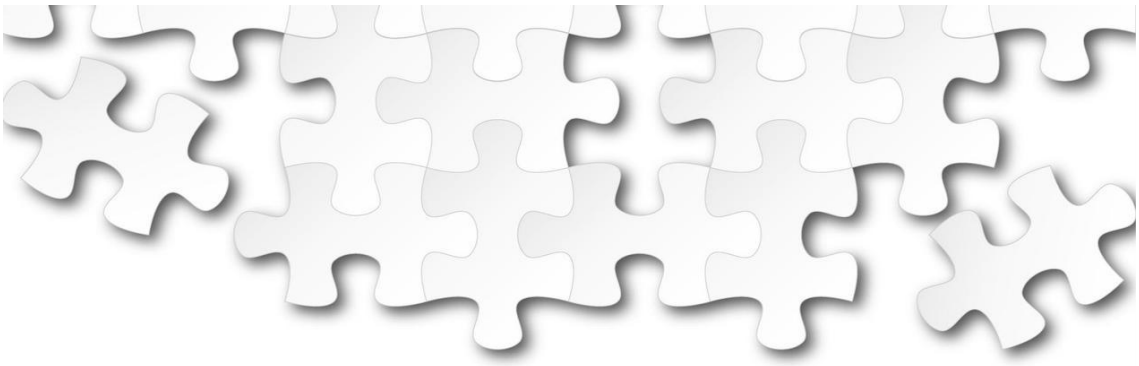

HOJA DE TRABAJO 1:

EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES EMOCIONALES CENTRALES

Objetivo: Evaluar en qué medida se satisfacían cada una de las siete necesidades emocionales centrales durante la infancia y en qué medida se siguen satisfaciendo en la actualidad.

Instrucciones: Califica cada necesidad en una escala del 1 (muy insatisfecha) al 10 (completamente satisfecha) tanto para la infancia como para la vida actual. Brinda ejemplos específicos.

Las siete necesidades emocionales centrales:

1. **Apego seguro** (seguridad, estabilidad, nutrición, amor)

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

2. **Autonomía y competencia** (independencia, sentido de la capacidad)

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

3. **Libertad para expresar necesidades y emociones válidas**

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

4. **Espontaneidad y juego** (alegría, diversión, relajación)

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

5. **Límites realistas y autocontrol** (límites, disciplina)

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

6. **Coherencia personal** (coherencia de identidad, autenticidad)

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

7. **Justicia** (justicia, trato equitativo)

- Calificación de la infancia: ___/10
- Calificación actual: ___/10
- Ejemplo de la infancia: _____
- Ejemplo actual: _____

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué necesidades muestran las mayores diferencias entre las calificaciones de la infancia y las actuales?
- ¿Cómo podrían estar afectando las necesidades no satisfechas de la infancia a tus relaciones y funcionamiento actuales?
- ¿Qué patrones observas en las diferentes áreas de necesidades?