

*La Evaluación
de las Necesidades*

1. *Amando a Dios, A Ti Mismo, Y A Otros*

El matrimonio es la comunión íntima, exclusiva e indisoluble de vida y amor emprendida por un hombre y una mujer y designada por su Creador con el propósito de su bienestar, procrear y educar a sus hijos; este pacto entre personas bautizadas ha sido elevado por Cristo nuestro Señor a la dignidad de un sacramento. **La comunión íntima de vida y amor:** El matrimonio es la amistad humana más íntima y cercana. Incluye el compartir la vida entera de una persona con su cónyuge. El matrimonio exige una autoentrega mutua, tan íntima y completa que los esposos – sin perder su individualidad – se convierten en ‘uno’, no solamente en cuerpo, sino en alma. **Comunión exclusiva de vida y amor:** Como un regalo mutuo de dos personas, del uno para el otro, esta unión íntima excluye este tipo de unión con cualquier otra persona. Esta unión demanda una fidelidad total de los cónyuges. Esta exclusividad también es esencial para el bienestar de los hijos de la pareja. **Comunión Indisoluble de vida y amor:** El esposo y la esposa no están unidos por una emoción pasajera o solamente por una inclinación erótica, la cual perseguida egoístamente, se desvanece rápidamente. Ellos están unidos en un amor conyugal auténtico, por el firme acto irrevocable de su propia voluntad. Una vez que su mutuo acuerdo ha sido consumado por la unión sexual, un vínculo inquebrantable es establecido entre los esposos. Para quien está bautizado, este vínculo está sellado por el Espíritu Santo y se convierte absolutamente indisoluble. Por lo tanto, la Iglesia no enseña tanto que el divorcio está mal, sino que el divorcio es imposible, independientemente de sus implicaciones civiles. -*Christopher West*

Génesis 3:1-6

Dios creó a los seres humanos para tener relaciones íntimas. Cuando Adán y Eva rompieron la relación a través de la desobediencia (el pecado), las dos primeras emociones que experimentaron fueron:

1. Vergüenza: (una sensación de que estoy defectuoso y roto). Queremos cubrirnos.
2. Miedo: hace que nos escondamos y que usemos máscaras.

La vergüenza y el miedo previenen que nos conectemos en relaciones amorosas con nuestro Padre, con otras personas y con nosotros mismos. El remedio del Padre para nuestra vergüenza y miedo es aceptación incondicional y amor.

La vergüenza y el miedo nos motivan a hacer algo. Estas emociones motivaron a Adán y a Eva a ponerse hojas de higo y a esconderse. La vergüenza y el miedo mantienen las relaciones con dolor, y nos impiden pensar y sentir en formas saludables.

Este dolor siempre nos conducirá a hacer algo para evitar sentirlo y en consecuencia, perseguir siempre algo placentero (por ejemplo, colocarnos hojas de higo y escondernos) para no padecerlo.

¿Que haces cuando te sientes inseguro, no lo suficientemente bueno o no amado?

¿Cuales son tus hojas de higo y cómo te escondes? ¿Como ayudaría la intimidad con Dios Padre con esta lucha de hojas de higo y máscaras?

2. Necesitar y Aceptarlo

Dios no solamente creó a la humanidad en un ambiente de paz y amor, El además hizo a las personas para que dependieran y necesitaran. Si, necesitaran. Los seres humanos en su núcleo tienen necesidades y todas las necesidades deben ser satisfechas.

Todos nosotros tenemos las siguientes necesidades:

- ♥ Necesidades Espirituales: Comunión con Dios.
- ♥ Necesidades Intelectuales: Necesidad de información y conocimiento.
- ♥ Necesidades Emocionales: Tenemos necesidades en nuestro ámbito emocional que son esenciales en nuestra salud emocional, espiritual, relacional y física.
- ♥ Necesidades Físicas: Estas necesidades físicas básicas son cosas como la comida, el agua, y el refugio, y están conectadas.

Todas las necesidades tienen que ser satisfechas. Cuando las necesidades son satisfechas siempre sentiremos una sensación de satisfacción y placer. Cuando las necesidades no se satisfacen, sentimos dolor e incomodidad.

Dios es el único que satisfase todas las necesidades. Tendemos a pensar que podemos satisfacer nuestras propias necesidades, pero si Dios no nos proveyera constantemente, no tendríamos nuestras necesidades cubiertas. La escritura nos dice que El nos cubrirá todas nuestras necesidades (esto no solamente se refiere a necesidades físicas) de acuerdo a Sus riquezas en Cristo Jesús. Y, cuando se trata de las necesidades del corazón, Dios nos diseñó intencionalmente para que otras personas puedan satisfacer estas necesidades. Piense en los numerosos pasajes de las Escrituras que nos dicen que nos animemos, nos apoyemos, nos amemos, nos consolemos, oremos los unos por los otros, etc.

La cultura y el cristianismo estadounidenses tienden a pensar individualmente y no en términos de comunidad.

Si aceptamos la idea de que todos dependemos de las relaciones, ¿cómo podría esto hacer una diferencia en su vida y sus relaciones?

3. C.A.R.S.

Necesidades Centrales

Entendiendo las Necesidades

Comodidad

Para calmar, consolar o tranquilizar. Respondiendole a una persona adolorida, con palabras, sentimientos y contacto físico. (Rom 12:15b, Mateo 5:4, 2 Cor 1: 4, Juan 11:35)

Aceptación

Recepción favorable. Recibiendo y amando a otra persona voluntaria e incondicionalmente, especialmente cuando el comportamiento de la otra persona ha sido imperfecto. (Rom 15:17)

Afecto

Un sentimiento tierno del uno al otro. Expresando gracias y agradecimiento por lo que cada uno haya logrado o completado. (Rom 16:16, Marcos 10:16)

Apreciación

Una expresión de gratitud. Expresando agradecimiento y agradecimiento por lo que alguien mas ha logrado o completado. (Col 3: 15b, 1 Cor 11: 2)

Aprobación

Permiso formal o aprobación. Fomentar, entusiasmar o estimar el uno al otro; y ambos declarando y afirmando el hecho y la importancia de la otra persona. Una bendición. (Ef 4:29, Marcos 1:11)

Atención

Tener conocimiento. Estar conciente. Transmitir interés, preocupaciones y cuidado; pensando el uno en el otro; entrando en su punto de vista. (1 Cor 12:25)

Animo

El acto de dar esperanza y apoyo a alguien. Instandose unos a otros a persistir y perseverar hacia una meta; estimulante hacia el amor y las buenas obras. (1 Tes 5:11, Heb 10:24)

Apoyo

Mantener por ayuda o asistencia; manténerse al lado y ayudando suavemente con un problema o lucha. (Ga 6:2)

Respecto

Es el estado de ser considerado o estimado. Valorando y considerando a otro altamente; tratando a otro con buena voluntad. (Rom 12:11)

Seguridad

Confianza bien-fundada. Armonía de relación; la libertad del miedo o la amenaza de daño. (Rom 12:16, 18)

4. C.A.⁷R.S. Evaluación

Instrucciones: Responda a cada declaración colocando el número apropiado junto a ella.

Utilizado con permiso del Dr. David Ferguson en relación con el Instituto RelateWell.

Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Neutral	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
-2	-1	0	1	2

- ___ 1. Es importante que las personas me acepten tal como soy, incluso si soy un poco 'diferente.'
- ___ 2. Es muy importante para mí que mi mundo financiero esté en orden.
- ___ 3. A veces me canso 'de hacer el bien.'
- ___ 4. Es esencial para mí que otros me pregunten mi opinión.
- ___ 5. Es importante para mí recibir abrazos físicos frecuentemente, cálidas recepciones de aceptación, etc.
- ___ 6. Me siento entusiasmado cuando alguien entra en mi mundo o ve las cosas desde mi punto de vista.
- ___ 7. Es importante para mí saber dónde estoy con los que tienen autoridad sobre mí.
- ___ 8. Es significativo para mí cuando alguien se da cuenta que necesito ayuda y se ofrece a participar.
- ___ 9. Si me siento abrumado, especialmente quiero que alguien venga a mi lado y me ayude.
- ___ 10. Me siento bendecido cuando alguien ve y muestra preocupación por cómo me siento emocionalmente.
- ___ 11. Siempre me gusta saber si quien soy tiene valor y si soy significativo para los demás.
- ___ 12. Sinceramente hablando, no me gusta mucho la soledad o estar solo.
- ___ 13. Significa mucho para mí que mis seres queridos me digan 'te quiero.'

Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Neutral	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
-2	-1	0	1	2

- ___ 14. Me resisto a que me vean solo como parte de un gran grupo - mi individualidad es importante para mí.
- ___ 15. Me siento particularmente bendecido cuando un amigo me llama para escucharme y alentarme.
- ___ 16. Es importante para mí que la gente me reconozca no solo por lo que hago, sino por quien soy.
- ___ 17. Me siento excelente cuando mi mundo es ordenado y algo predecible.
- ___ 18. Cuando he trabajado duro en un proyecto, me satisface que la gente reconozca mi trabajo y me exprese gratitud.
- ___ 19. Cuando cometo un error o arruino algo, es importante para mí que me aseguren que todavía me quieren.
- ___ 20. Es particularmente alentador para mí cuando otros notan mis logros.
- ___ 21. A veces me siento abrumado y desanimado.
- ___ 22. Quiero ser tratado con igualdad independientemente de mi raza, género, apariencia o posición.
- ___ 23. El aspecto sexual de nuestro matrimonio es/sería muy importante para mí.
- ___ 24. Me encanta cuando alguien quiere pasar tiempo solo conmigo.
- ___ 25. Me siento particularmente bendecido cuando un superior me dice que hice un buen trabajo en algo.
- ___ 26. Es muy importante para mí que alguien me abrace y me ame después de haber tenido un día difícil.
- ___ 27. Si bien tengo confianza en lo que hago (mis talentos, dones, etc.), siempre siento que necesito el aporte y la ayuda de otras personas.

Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Neutral	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
-2	-1	0	1	2

___ 28. Notas escritas y llamadas que expresan simpatía después de la muerte de un ser querido, problemas de salud, divorcio, etc., significan mucho para mí.

___ 29. Me siento bien cuando alguien cercano a mí me demuestra satisfacción con mi forma de ser.

___ 30. Disfruto cuando hablan de mí o me mencionan frente a un grupo de personas.

___ 31. Yo podría ser descrito como una persona "sensible".

___ 32. Cuando una decisión va a afectar mi vida, es importante para mí que yo pueda expresar mi opinión.

___ 33. Me siento particularmente bendecido cuando alguien demuestra interés en los proyectos en los que estoy trabajando.

___ 34. Yo aprecio los trofeos, las placas y los regalos especiales, que son un recordatorio permanente de algo significativo que he hecho.

___ 35. A veces me preocupo por el futuro.

___ 36. Cuando me introducen en un nuevo ambiente, inmediatamente busco a un grupo de personas con quien me pueda conectar.

___ 37. La idea del cambio (mudanza, nuevo trabajo, etc.) me produce ansiedad.

___ 38. Me molesta cuando las personas tienen prejuicios contra alguien solo porque se visten o actúan de una manera diferente.

___ 39. Es necesario para mí estar rodeado de amigos y seres queridos que estarán allí en las buenas y en las malas.

___ 40. Me siento particularmente bendecido por notas escritas y frases de agradecimiento.

___ 41. El saber que alguien está rezando por mí es muy significativo.

___ 42. Me siento particularmente molesto con personas que son controladoras.

Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Neutral	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
-2	-1	0	1	2

- ___ 43. Me siento bendecido por expresiones de amor inmerecidas y espontáneas.
- ___ 44. Me siento muy satisfecho cuando alguien hace contacto visual conmigo y me escucha hablar.
- ___ 45. Me siento muy bendecido cuando la gente me elogia por una característica piadosa que exhibo.
- ___ 46. Nunca quiero estar solo cuando tengo dolor y problemas; es importante para mí tener a alguien físicamente presente conmigo.
- ___ 47. Realmente no disfruto trabajar en un proyecto solo; prefiero tener un compañero.
- ___ 48. Es importante para mí sentirme “parte del grupo.”
- ___ 49. Yo realmente respondo a alguien que trata de entenderme emocionalmente y que muestra preocupación amorosa.
- ___ 50. Cuando trabajo en un proyecto, preferiría trabajar con un equipo de personas que solo.

5. C.A.⁷R.S. Evaluación Resultados

Comodidad

10 _____

26 _____

28 _____

46 _____

49 _____

Total: _____

Aprobación

7 _____

11 _____

25 _____

29 _____

45 _____

Total: _____

Seguridad

2 _____

17 _____

35 _____

37 _____

39 _____

Total: _____

Aceptación

1 _____

19 _____

36 _____

38 _____

48 _____

Total: _____

Atención

6 _____

12 _____

24 _____

30 _____

44 _____

Total: _____

Apoyo

8 _____

9 _____

27 _____

47 _____

50 _____

Total: _____

Afecto

5 _____

13 _____

23 _____

31 _____

43 _____

Total: _____

Respecto

4 _____

14 _____

22 _____

32 _____

42 _____

Total: _____

Apreciación

16 _____

18 _____

20 _____

34 _____

40 _____

Total: _____

Animo

3 _____

15 _____

21 _____

33 _____

41 _____

Total: _____

6. *Satisfacer Mis Necesidades*

Después de tomar el C.A⁷R.S. evaluación, He descubierto que mis 3 necesidades prioritarias principales son:

1) _____

2) _____

3) _____

A continuación están mis sugerencias sobre lo que tu, como mi cónyuge, pudieras hacer (comportamiento de CUIDADO) para satisfacer mi Necesidad Prioritaria #1.

1) _____

2) _____

3) _____

A continuación están mis sugerencias sobre lo que tu, como mi cónyuge, pudieras hacer (comportamiento de CUIDADO) para satisfacer mi Necesidad Prioritaria #2.

1) _____

2) _____

3) _____

A continuación están mis sugerencias sobre lo que tu, como mi cónyuge, pudieras hacer (comportamiento de CUIDADO) para satisfacer mi Necesidad Prioritaria #3.

1) _____

2) _____

3) _____

CUIDADO = Claridad, Realizable, Realista, traer Energy (es decir, puedes satisfacer mi necesidad de afecto sentándote y viendo la televisión conmigo durante al menos 30 minutos, dos veces por semana). Una vez completado, comparte tus respuestas con tu conyugue, junto con las sugerencias de CUIDADO sobre cómo pueden ayudarte a satisfacer sus necesidades.

7. Satisfacer Sus Necesidades

Ahora escriba las respuestas de su cónyuge de C.A⁷R.S. evaluación.

He descubierto que las 3 necesidades prioritarias principales para mi cónyuge son:

1) _____

2) _____

3) _____

A continuación se presentan sus sugerencias sobre lo que yo, como su cónyuge, podría hacer (comportamiento de CUIDADO) para satisfacer la necesidad de su Necesidad Prioritaria #1.

1) _____

2) _____

3) _____

A continuación se presentan sus sugerencias sobre lo que yo, como su cónyuge, podría hacer (comportamiento de CUIDADO) para satisfacer la necesidad de su Necesidad Prioritaria #2.

1) _____

2) _____

3) _____

A continuación se presentan sus sugerencias sobre lo que yo, como su cónyuge, podría hacer (comportamiento de CUIDADO) para satisfacer la necesidad de su Necesidad Prioritaria #3.

1) _____

2) _____

3) _____