

Cuestionario de Necesidades Emocionales

Derecho de autor © 1986 Willard F. Harley, Jr. Traducción Luis & Jennifer Arocha

Nombre _____ Fecha _____

Este cuestionario fue diseñado para ayudar a determinar sus necesidades emocionales más importantes y evaluar la efectividad de su cónyuge en satisfacer esas necesidades. Responda todas las preguntas con la mayor honestidad posible. No trate de minimizar cualquier necesidad que sienta que no ha sido satisfecha. Si sus respuestas requieren más espacio del dado utilice una hoja de papel separada y adhiérela a ésta.

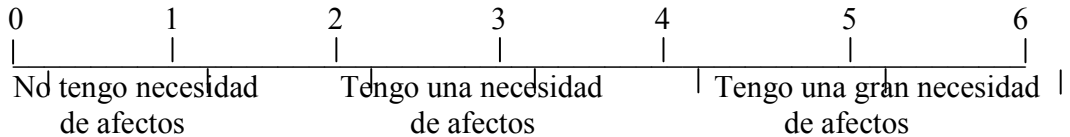
Su cónyuge debe completar un **Cuestionario de Necesidades Emocionales** separado para que pueda descubrir sus necesidades y evaluar su efectividad en satisfacer esas necesidades.

Cuando haya completado este cuestionario, repáselo una segunda vez para asegurarse que sus respuestas reflejen sus sentimientos de una manera precisa. No borre sus respuestas originales, sino táchelas suavemente para que su cónyuge pueda ver las correcciones y discutir las con usted.

La página final de este cuestionario le pide que identifique y categorice cinco de las diez necesidades en orden de importancia para usted. Las necesidades emocionales más importantes son las que le dan más placer cuando son satisfechas y le frustran cuando no son satisfechas. Resista la tentación de identificar como más importantes sólo aquellas necesidades que su cónyuge no está satisfaciendo en el presente. Incluya todas las necesidades emocionales en su consideración de aquellas que son más importantes.

1. Afectos (la expresión de amor en palabras, tarjetas, regalos, abrazos, besos y cortesía; crear un ambiente que clara y constantemente expresa amor).

A. **Necesidad de afectos:** Indique cuánto necesita afectos encerrando en un círculo el número apropiado.



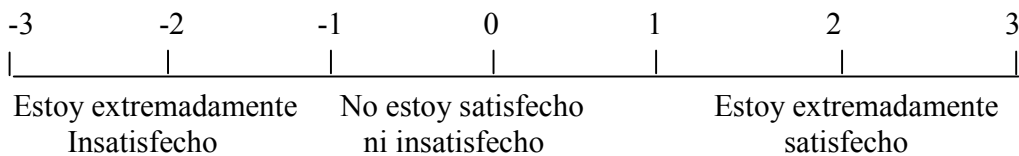
¿Con cuánta frecuencia a usted le gustaría que su cónyuge sea afectuoso con usted?

_____ veces cada día/semana/mes (encierre uno).

Si su cónyuge no es afectuoso con usted con la frecuencia que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de que no sea afectuoso.

B. **Evaluación de los afectos del cónyuge:** Indique su satisfacción con el afecto de su cónyuge hacia usted encerrando en círculo el número apropiado.



Mi cónyuge me da (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. todo el afecto que necesito, y me gusta en la forma en que lo hace.
- b. no me da suficiente afecto, pero cuando lo hace, me gusta en la forma en que lo hace.
- c. todo el afecto que necesito, pero no en la forma en que me gusta.
- d. no me da afecto suficiente, y cuando trata, no lo hace en la forma en que me gusta.

Explique cómo su necesidad de afectos puede ser satisfecha en su matrimonio.

2. Satisfacción Sexual (una experiencia sexual que resulta en una previsible respuesta sexual agradable en ambos, que es suficientemente frecuente para ambos).

A. Necesidad de satisfacción sexual: Indique cuánto necesita satisfacción sexual encerrando en un círculo el número apropiado.

0	1	2	3	4	5	6
No tengo necesidad de satisfacción sexual		Tengo una necesidad moderada de s. s.		Tengo una gran necesidad de satisfacción sexual		

¿Con qué frecuencia a usted le gustaría que su cónyuge se involucrara en relaciones sexuales con usted?

_____ veces cada día/semana/mes (encierre una).

Si su cónyuge no se envuelve en relaciones sexuales con usted con la frecuencia indicada arriba, cómo esto le hace sentir? (encierre la letra apropiada)

- a. Muy infeliz.
- b. Algo infeliz.
- c. Ni feliz ni infeliz.
- d. Feliz que no se envuelva en sexo.

B. **Evaluación de las relaciones sexuales con su cónyuge:** Indique su satisfacción con las relaciones sexuales con su cónyuge encerrando el número apropiado.

-3	-2	-1	0	1	2
Estoy extremadamente insatisfecho		No estoy ni satisfecho ni insatisfecho		Estoy extremadamente satisfecho	

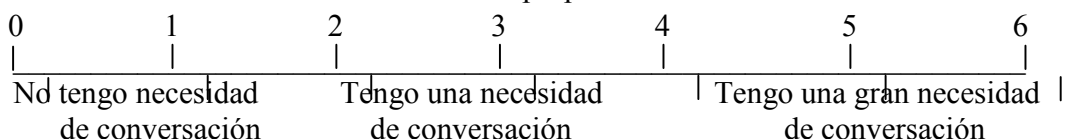
Mi cónyuge me da (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. todo el sexo que necesito, y me gusta en la forma en que me lo da.
- b. no me da suficiente sexo, pero cuando me lo da me gusta.
- c. todo el sexo que necesito pero no en la forma que me gusta.
- d. no me da suficiente sexo y cuando me da no me agrada en la forma en que lo hace.

Explique cómo su necesidad sexual podría ser satisfecha en su matrimonio.

3. Conversación (hablar sobre los eventos del día, sentimientos personales, y planes para el futuro; mostrar interés en sus tópicos favoritos de conversación; conversación balanceada; usándola para informar, investigar y comprenderlo; y dando atención íntegra—no dividida).

A. Necesidad de conversación: Indique cuánto necesita conversación encerrando en un círculo el número apropiado.



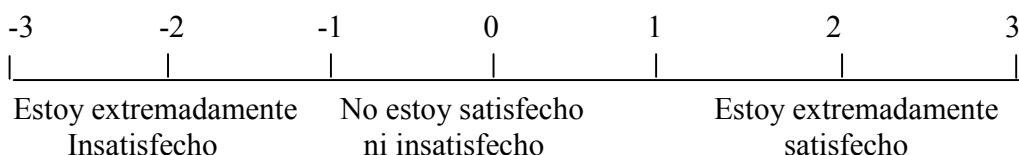
¿Con cuánta frecuencia a usted le gustaría que su cónyuge hable con usted?

_____ veces cada día/semana/mes (encierre uno).

Si su cónyuge no es afectuoso con usted con la frecuencia que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierra una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de no hablar con mi cónyuge.

B. Evaluación de la conversación con su cónyuge: Indique el grado de su satisfacción con la conversación de su cónyuge con usted encerrando en un círculo el número apropiado.



Mi cónyuge me da (encierra en un círculo la letra apropiada)

- a. todo la conversación que necesito, y me gusta en la forma en que lo hace.
- b. no me da suficiente conversación, pero cuando lo hace, me gusta en la forma en que lo hace.
- c. toda la conversación que necesito, pero no en la forma en que me gusta.
- d. no me da suficiente conversación, y cuando hablamos, no es en la forma en que me gusta.

Explique cómo su necesidad de conversación puede ser satisfecha en su matrimonio.

4. Compañía Recreacional (desarrollar interés en sus actividades recreacionales favoritas, aprender a ser competente en ellas, y unirse a él/ella en esas actividades).

A. Necesidad de compañía recreacional: Indique cuánto necesita compañía recreacional encerrando en un círculo el número apropiado.



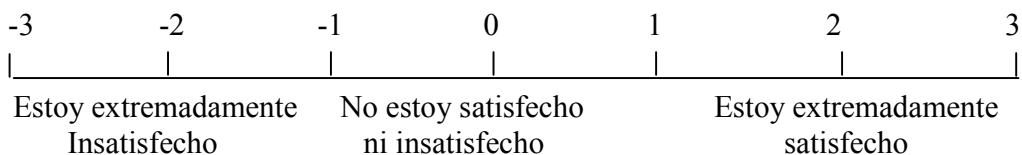
¿Con cuánta frecuencia a usted le gustaría que su cónyuge le acompañe en actividades recreacionales?

_____ veces cada día/semana/mes (encierre uno).

Si su cónyuge no le acompaña en actividades recreacionales con la frecuencia que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de que no me acompañe en recreación.

B. Evaluación de la compañía recreacional de su cónyuge: Indique su satisfacción con la compañía recreacional de su cónyuge encerrando en círculo el número apropiado.



Mi cónyuge me da (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. toda la compañía recreacional que necesito, y me gusta en la forma en que lo hace.
- b. no me da suficiente compañía recreacional, pero cuando lo hace, me gusta en la forma en que lo hace.
- c. toda la compañía recreacional que necesito, pero no en la forma en que me gusta.
- d. no me da compañía recreacional suficiente, y cuando trata, no lo hace en la forma en que me gusta.

Explique cómo su necesidad de compañía recreacional puede ser satisfecha en su matrimonio.

5. Honestidad y apertura (revelar sentimientos positivos y negativos, eventos del pasado, eventos y horarios diarios, planes para el futuro; no dar una falsa impresión; responder preguntas completamente y con la verdad).

A. Necesidad de honestidad y apertura: Indique cuánto necesita honestidad encerrando en un círculo el número apropiado.

0	1	2	3	4	5	6
No tengo necesidad de honestidad y apertura		Tengo una necesidad de honestidad y apertura		Tengo una gran necesidad de honestidad y apertura		

¿Cuál de las siguientes áreas de la honestidad y apertura le gustaría obtener de su cónyuge?

- a. Compartir reacciones positivas y negativas a aspectos significativos de la vida.
- b. Compartir información concerniente a su historia personal.
- c. Compartir información sobre sus actividades diarias.
- d. Compartir información sobre planes y horarios futuros.

Si su cónyuge falla en ser abierto y honesto en estas áreas que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- | | |
|-----------------|---|
| a. Muy infeliz. | c. Ni feliz ni infeliz |
| b. Algo feliz | d. Feliz de que no sea abierto y honesto. |

B. Evaluación de la honestidad y apertura del cónyuge: Indique su satisfacción con la honestidad y apertura de su cónyuge hacia usted encerrando en círculo el número apropiado.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy extremadamente Insatisfecho		No estoy satisfecho ni insatisfecho		Estoy extremadamente satisfecho		

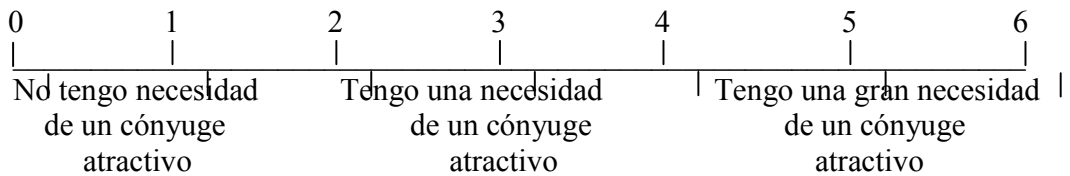
Mi cónyuge es (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. honesto y abierto conmigo, y me gusta en la forma en que lo es.
- b. no es lo suficientemente honesto y abierto, pero cuando lo es, me gusta en la forma en que lo es.
- c. honesto y abierto conmigo, pero no lo es en la forma en que me gusta.
- d. no es suficientemente honesto y abierto, y cuando trata, no lo es en la forma en que me gusta.

Explique cómo su necesidad de honestidad y apertura puede ser satisfecha en su matrimonio.

6. Un cónyuge atractivo (mantenerse físicamente en forma a través de una dieta balanceada y ejercicio, usar el cabello y vestir la ropa de tal forma que te sea atractivo y agradable).

A. Necesidad de atractivo físico: Indique cuánto necesita un cónyuge atractivo encerrando en un círculo el número apropiado.



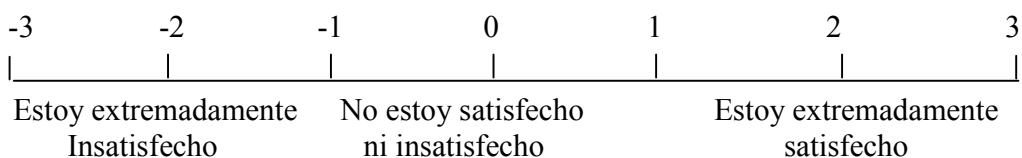
¿Cuáles de las siguientes características del aspecto físico son más importantes para usted?

- a. Forma física y peso normal
- b. Elección atractiva de prendas de vestir.
- c. Corte de pelo atractivo.
- d. Buena higiene física.
- e. Maquillaje facial atractivo.
- f. Otros _____

Si su cónyuge no posee las características que usted indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de que no tener un cónyuge atractivo.

C. Evaluación del aspecto físico del cónyuge: Indique su satisfacción con el aspecto físico de su cónyuge encerrando en círculo el número apropiado.



Mi cónyuge es (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. Atractivo para mí, y me gusta en la forma en que lo es.
- b. no es atractivo para mí, pero cuando lo era, me gustó la forma en que lo logró.
- c. atractivo para mí, pero no en la forma en que me gusta.
- d. no es atractivo para mí, y cuando lo era, no lo gustó la forma en que me logró.

Explique cómo su necesidad de un cónyuge atractivo podría ser satisfecha en su matrimonio.

7. Apoyo económico (la provisión de recursos financieros, casa, alimentos y ropa para su familia a un estándar de vida aceptable para usted, evitando viajes y horas de trabajo que son inaceptables para usted).

A. Necesidad de apoyo económico: Indique cuánto necesita apoyo económico encerrando en un círculo el número apropiado.

0	1	2	3	4	5	6
No tengo necesidad de apoyo económico		Tengo una necesidad de apoyo económico			Tengo una gran necesidad de apoyo económico	

¿Cuánto dinero a usted le gustaría que su esposo ganara para proveer su apoyo económico (y la de sus hijos)? _____

Si su cónyuge no gana la cantidad que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de que mi cónyuge no me provea económicamente.

B. Evaluación del apoyo económico de su cónyuge: Indique su satisfacción con el apoyo económico de su cónyuge encerrando en círculo el número apropiado.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy extremadamente Insatisfecho		No estoy satisfecho ni insatisfecho			Estoy extremadamente satisfecho	

Mi cónyuge (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. gana suficiente dinero para sustentarme, y me gusta en la forma en que lo obtiene.
- b. no gana suficiente dinero para sustentarme, pero me gusta la forma en que lo obtiene.
- c. gana suficiente dinero para sustentarme, pero no me gusta la forma en que lo obtiene.
- d. no gana suficiente dinero para sustentarme, y no me gusta la forma en que lo obtiene.

Explique cómo su necesidad de apoyo económico puede ser satisfecha en su matrimonio.

8. Apoyo doméstico (creación de un ambiente del hogar para usted que ofrece un refugio de los afanes de la vida; manejo del hogar y cuidado de los hijos—si alguno vive en la casa—incluyendo pero no limitado a cocinar, lavar los trastes, lavar y planchar la ropa, limpiar la casa).

A. Necesidad de apoyo doméstico: Indique cuánto necesita el apoyo doméstico encerrando en un círculo el número apropiado.

0	1	2	3	4	5	6
No tengo necesidad de apoyo doméstico		Tengo una necesidad de apoyo doméstico			Tengo una gran necesidad de apoyo doméstico	

¿Cuánto tiempo le gustaría que su cónyuge dedicara en el desempeño del apoyo doméstico?

_____ horas cada día/semana/mes (encierre uno).

Si su cónyuge no dedica el tiempo en el desempeño de las labores domésticas con la frecuencia que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de no tener su apoyo doméstico.

B. Evaluación del apoyo doméstico: Indique su satisfacción con el desempeño del apoyo doméstico de su cónyuge encerrando en círculo el número apropiado.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy extremadamente Insatisfecho		No estoy satisfecho ni insatisfecho			Estoy extremadamente satisfecho	

Mi cónyuge me da (encierre en un círculo la letra apropiada)

- e. todo el apoyo doméstico que necesito, y me gusta en la forma en que lo hace.
- f. no me da suficiente apoyo doméstico, pero cuando lo hace, me gusta en la forma en que lo hace.
- g. todo el apoyo doméstico que necesito, pero no en la forma en que me gusta.
- h. no me da suficiente apoyo doméstico, y cuando trata, no lo hace en la forma en que me gusta.

Explique cómo su necesidad de apoyo doméstico podría ser satisfecha en su matrimonio.

9. Compromiso Familiar (organizar suficiente tiempo y energía para el desarrollo moral y educacional de sus hijos; leerles, darles salidas frecuentes, desarrollar sus habilidades con métodos de entrenamiento apropiados y habiendo discutido dichos métodos con usted; evitar cualquier método de entrenamiento y acciones disciplinarias que no tienen tu apoyo entusiasta).

A. Necesidad de compromiso familiar: Indique cuánto necesita el compromiso familiar encerrando en un círculo el número apropiado.

0	1	2	3	4	5	6
No tengo necesidad de compromiso familiar		Tengo una necesidad de compromiso familiar		Tengo una gran necesidad de compromiso familiar		

¿Cuánto tiempo le gustaría a usted que su cónyuge se involucrara en el compromiso familiar?

_____ horas cada día/semana/mes (encierre uno).

Si su cónyuge no dedica el tiempo en el desempeño del compromiso familiar con la frecuencia que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- c. Ni feliz ni infeliz
- b. Algo feliz
- d. Feliz de no tener compromiso familiar.

B. Evaluación del compromiso familiar: Indique su satisfacción con el compromiso familiar de su cónyuge encerrando en círculo el número apropiado.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy extremadamente Insatisfecho		No estoy satisfecho ni insatisfecho		Estoy extremadamente satisfecho		

Mi cónyuge (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. compromete suficiente tiempo para la familia, y me gusta en la forma en que lo hace.
- b. no compromete suficiente tiempo para la familia, pero cuando lo hace, me gusta en la forma en que lo hace.
- c. compromete suficiente tiempo para la familia, pero no en la forma en que me gusta.
- d. no compromete suficiente tiempo para la familia, y cuando lo hace, no lo hace en forma que me agradan.

Explique cómo su necesidad de compromiso familiar podría ser satisfecha en su matrimonio.

10. Admiración (que te respetan, valoraren y aprecien clara y frecuentemente).

A. Necesidad de admiración: Indique cuánto necesita admiración encerrando en un círculo el número apropiado.

0	1	2	3	4	5	6
No tengo necesidad de admiración		Tengo una necesidad de admiración		Tengo una gran necesidad de admiración		

¿Con qué frecuencia le gustaría que su cónyuge le admire?

_____ veces al día/semana/mes (encierre uno).

Si su cónyuge no lo admira con la frecuencia que indicó arriba, cómo se siente al respecto? (encierre una).

- a. Muy infeliz.
- b. Algo feliz
- c. Ni feliz ni infeliz
- d. Feliz de no ser admirado.

B. Evaluación de la admiración de su cónyuge: Indique su satisfacción con la admiración de su cónyuge encerrando en círculo el número apropiado.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy extremadamente Insatisfecho		No estoy satisfecho ni insatisfecho		Estoy extremadamente satisfecho		

Mi cónyuge me da (encierre en un círculo la letra apropiada)

- a. toda la admiración que necesito, y me gusta en la forma en que lo hace.
- b. no me da suficiente admiración, pero cuando lo hace, me gusta en la forma en que lo hace.
- c. toda la admiración que necesito, pero no en la forma en que me gusta.
- d. no me admira suficiente, y cuando trata de hacerlo, no lo hace en la forma que me agrada.

Explique cómo su necesidad de admiración podría ser satisfecha en su matrimonio.

Categorizando sus Necesidades Emocionales

Las diez necesidades básicas emocionales son listadas a continuación. También hay espacio para agregar otras necesidades emocionales que usted siente que son esenciales para la felicidad marital, pero no están incluidas en esta lista.

En el espacio provisto en frente de cada necesidad, escriba un número del 1 al 5 que categorice las necesidades más importantes de su felicidad. Escriba un “1” antes de la necesidad más importante, un “2” antes de la necesidad siguiente más importante, y así sucesivamente hasta que haya categorizado los cinco.

Para ayudarlo a categorizar estas necesidades, imagine que sólo van a satisfacer una necesidad en su matrimonio. ¿Cuál lo haría más feliz, sabiendo que todas las demás no serán satisfechas? Esa necesidad debe ser la número “1.” Si sólo dos necesidades van a ser satisfechas, cuál sería su segunda selección? ¿Cuáles cinco necesidades, cuando sean satisfechas, harán que usted sea más feliz.

- _____ Afectos
- _____ Satisfacción Sexual
- _____ Conversación
- _____ Compañía Recreacional
- _____ Honestidad y Abertura
- _____ Un Cónyuge Atractivo
- _____ Apoyo Económico
- _____ Apoyo Doméstico
- _____ Compromiso Familiar
- _____ Admiración
- _____
- _____
- _____
- _____