



Herramienta de evaluación de necesidades relacionales

Este ejercicio le permitirá identificar mejor la prioridad de sus necesidades relacionales.

Instrucciones:

Tómese el tiempo para responder individualmente a las siguientes declaraciones colocando el número apropiado al lado de cada oración. Cuando haya completado las 50 afirmaciones, interpretar sus respuestas utilizando la puntuación de Identificación de sus principales necesidades.

Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Nombre: _____ Fecha: _____

- ___1. Es importante que la gente me reciba por quien soy, incluso si soy un poco “diferente”.
- ___2. Para mí es importante que mi mundo esté en orden.
- ___3. A veces me canso de intentar hacer lo mejor que puedo.
- ___4. Para mí es significativo cuando otros me piden opinión.
- ___5. Es importante que reciba frecuentes abrazos físicos, cálidos abrazos, etc.
- ___6. Me siento bien cuando alguien se interesa especialmente por las cosas que son importantes para mí.
- ___7. Es importante para mí saber “cuál es mi posición” con aquellos que tienen autoridad sobre mí.
- ___8. Es significativo cuando alguien se da cuenta de que necesito ayuda y se ofrece a participar.
- ___9. Cuando me siento abrumado, especialmente necesito que alguien me acompañe y me ayude.
- ___10. Me siento complacido cuando alguien reconoce y muestra preocupación por cómo me siento emocionalmente.
- ___11. Me gusta saber que soy importante y valorado por los demás.
- ___12. En general, no me gusta mucho la soledad.
- ___13. Me gusta cuando mis seres queridos me dicen: “Te amo”.
- ___14. No me gusta que me vean solo como parte de un grupo grande; mi individualidad es importante.
- ___15. Me alegro cuando un amigo llama para escucharme y animarme.
- ___16. Para mí es importante que la gente me reconozca no solo por lo que hago, sino por lo que soy.
- ___17. Me siento mejor cuando mi mundo es ordenado y algo predecible.
- ___18. Cuando he trabajado duro en un proyecto, me complace que la gente reconozca mi trabajo y exprese su gratitud.
- ___19. Cuando “lo arruino”, es importante para mí estar seguro de que todavía soy amado.
- ___20. Es alentador para mí cuando me doy cuenta de que otros notan mis habilidades y fortalezas.
- ___21. A veces me siento abrumado y desanimado.
- ___22. Es importante para mí que me traten con amabilidad e igualdad, independientemente de mi raza, género, apariencia y posición.

- ___23. Tener a alguien que me importa tocar mi brazo o el hombro o abrazarme se siente bien.
- ___24. Disfruto cuando alguien quiere pasar tiempo solo conmigo.
- ___25. Es significativo cuando alguien a quien admiro dice: "Buen trabajo".
- ___26. Para mí es importante que alguien se preocupe por mí después de un día difícil.
- ___27. Si bien puedo sentirme seguro de lo que "hago" (mis talentos, dones, etc.), también creo que necesito el aporte y la ayuda de otras personas.
- ___28. Las notas escritas y las llamadas que expresan simpatía después de la muerte de un ser querido, problemas de salud u otros eventos estresantes son (o serían) muy significativas para mí.
- ___29. Me siento bien cuando alguien muestra satisfacción con mi forma de ser.
- ___30. Me gusta que hablen bien de mí o me afirmen frente a un grupo de personas.
- ___31. Me describirían como una persona "cariñosa".
- ___32. Cuando una decisión va a afectar mi vida, es importante para mí que busquen mis opiniones y se las considere seriamente.
- ___33. Me complace cuando alguien muestra interés en los proyectos actuales en los que estoy trabajando.
- ___34. Agradezco los trofeos, las placas y los obsequios especiales, que son recordatorios permanentes de algo importante que he hecho.
- ___35. No es raro que me preocupe por el futuro.
- ___36. Cuando me introducen en un nuevo entorno, normalmente busco un grupo de personas con las que pueda conectarme.
- ___37. La posibilidad de un cambio importante (mudanza, nuevo trabajo ... etc.) Me produce ansiedad.
- ___38. Me molesta cuando las personas tienen prejuicios contra los demás solo porque se visten o actúan de manera diferente.
- ___39. Es necesario para mí estar rodeado de amigos y seres queridos que estarán ahí "en las buenas y en las malas".
- ___40. Me agrada especialmente recibir notas escritas y expresiones de gratitud.
- ___41. Saber que alguien está pensando en mí es muy significativo.
- ___42. Las personas que tratan de controlarme a mí o a otros me molestan.
- ___43. Me complacen las expresiones de cuidado inesperadas y espontáneas.
- ___44. Me siento importante cuando alguien me mira a los ojos y me escucha sin distracciones.
- ___45. Estoy agradecido cuando la gente me felicita por una característica positiva que exhibo.
- ___46. No me gusta estar solo cuando siento dolor y problemas; para mí es importante tener un acompañante que esté conmigo.
- ___47. No disfruto trabajando solo en un proyecto; prefiero tener un "socio" en proyectos importantes.
- ___48. Para mí es importante saber que soy "parte del grupo".
- ___49. Respondo a alguien que trata de comprenderme emocionalmente y que me muestra una preocupación solidaria.
- ___50. Cuando trabajo en un proyecto, prefiero trabajar con un equipo de personas que solo.



Identificación de la puntuación de sus necesidades principales

Sume sus respuestas correspondientes a cada pregunta para encontrar los totales relacionados con cada necesidad.

Aceptación

1 _____

19 _____

36 _____

38 _____

48 _____

Total _____

Respeto

4 _____

14 _____

22 _____

32 _____

42 _____

Total _____

Consuelo

10 _____

26 _____

28 _____

46 _____

49 _____

Total _____

Seguridad

2 _____

17 _____

35 _____

37 _____

39 _____

Total _____

Afecto

5 _____

13 _____

23 _____

31 _____

43 _____

Total _____

Apoyo

8 _____

9 _____

27 _____

47 _____

50 _____

Total _____

Apreciación

11 _____

18 _____

25 _____

34 _____

40 _____

Total _____

Atención

6 _____

12 _____

24 _____

30 _____

44 _____

Total _____

Aliento

3 _____

15 _____

21 _____

33 _____

41 _____

Total _____

Aprobación

7 _____

16 _____

20 _____

29 _____

45 _____

Total _____

1. ¿Cuáles fueron sus tres totales más altos? ¿Qué necesidades representan?

2. ¿Cuáles fueron sus tres totales más bajos? ¿Qué necesidades representan?