

Espiritualidad Emocionalmente Sana

Evaluación Personal EES

Por favor, conteste estas preguntas tan sinceramente como le sea posible.

Utilice el método de puntuación como se indica.

No muy verdadero
Verdadero a veces
En gran parte verdadero
Muy verdadero

PARTE A: Formación general y discipulado

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento confiado de mi adopción como hijo/hija de Dios y rara vez, si acaso, cuestiono que Dios me haya aceptado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Amo adorar a Dios individualmente, así como junto con otros. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Empleo con regularidad suficiente tiempo en la lectura de la Palabra de Dios y la oración. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Siento las singulares formas en que Dios me ha dotado individualmente y uso asiduamente mis dones espirituales para su servicio. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy un participante activo dentro de una comunidad con otros creyentes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Está claro que mi dinero, dones, tiempo y habilidades están completamente a disposición de Dios y no mía. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. De manera consistente integro mi fe en mi centro de trabajo y el mundo. | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

PARTE B: Los componentes emocionales del discipulado

Primer principio: Mire debajo de la superficie

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me resulta fácil identificar lo que siento en mi interior (Juan 11:33-35; Lucas 19:41-44). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Estoy dispuesto a explorar partes antes no conocidas o inaceptables de mí mismo, y a permitirle a Cristo que me transforme más plenamente (Romanos 7:21-25; Colosenses 3:5-17). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Disfruto estar a solas en quieta meditación con Dios y conmigo mismo (Marcos 1:35; Lucas 6:12). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Puedo hablar con toda libertad de mis emociones, sexualidad, alegría y penas (Salmos 22; Proverbios 5:18-19; Lucas 10:21). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy capaz de experimentar y enfrentar la ira de una manera que lleve al crecimiento de los demás y de mí mismo (Efesios 4:25-32). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Soy sincero conmigo mismo (y con algunos otros seres queridos) sobre los sentimientos, creencias, dudas, penas y heridas sufridas bajo la superficie de mi vida (Salmos 73; 88; Jeremías 20:7-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Segundo principio: Quiebre el poder del pasado

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 7. Resuelvo los conflictos de una manera respetuosa, directa y clara, y no como probablemente aprendí de mi familia cuando era chico como dolorosas humillaciones, evasiones, escalada de tensiones, o acudir a un tercero en lugar de directamente a la persona implicada (Mateo 18:15-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Deliberadamente abordo el impacto de acontecimientos estremecedores que conformaron mi presente, tales como la muerte de un miembro de la familia, un embarazo inesperado, un divorcio, una adicción o un desastre financiero de grandes proporciones con el fin de resolverlos (Génesis 50:20; Salmos 51). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Soy capaz de agradecerle a Dios todas mis experiencias pasadas, al ver como él las ha usado para moldearme singularmente tal como soy (Génesis 50:20; Romanos 8:28-30). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Puedo ver cómo me han sido transmitidos ciertos pecados «generacionales» a través de la historia de mi familia, incluidas fallas de carácter, mentiras, secretos, formas de enfrentar el dolor y tendencias insanas para relacionarme con otros (Éxodo 20:5; compare Génesis 20:2; 26:7; 27:19; 37:1-33). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. No necesito la aprobación de otros para sentirme bien conmigo mismo (Proverbios 29:25; Gálatas 1:10). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Asumo la responsabilidad y la autoría de mi vida pasada en lugar de culpar a otros por ella (Juan 5:5-7). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Tercer principio: Viva en contrición y vulnerabilidad

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13. A menudo reconozco que estoy equivocado y de buena gana le pido perdón a otros (Mateo 5:23-24). | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 14. Soy capaz de hablar sin reservas de mis debilidades, fracasos y errores (2 Corintios 12:7-12). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Otros me describirían con facilidad como abierto, gentil, transparente y accesible (Gálatas 5:22-23; 1 Corintios 13:1-6). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Los que me rodean dirían que no se me ofende y hiere con facilidad (Mateo 5:39-42, 1 Corintios 13:5). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Estoy siempre abierto a escuchar y aplicar la crítica constructiva y los comentarios que otros puedan tener sobre mí (Proverbios 10:17; 17:10; 25:12). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Rara vez crítico o juzgo a otros (Mateo 7:1-5). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Otros dirían que estoy listo para escuchar y que soy lento para hablar, y bueno para ver las cosas desde su perspectiva (Santiago 1:19-20). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Principio 4: Reciba el don de reconocer las limitaciones

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 20. Nunca he sido acusado de «querer hacerlo todo» o de morder más de lo que puedo masticar (Mateo 4:1-11). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Por lo general soy capaz de decir «no» a pedidos y oportunidades que exigen me extralimite (Marcos 6:30-32). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Reconozco las distintas situaciones en las que la personalidad única que me ha dado Dios puede ser lo mismo una ayuda que un obstáculo a la hora de reaccionar adecuadamente (Salmos 139; Romanos 12:3; 1 Pedro 4:10). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Para mí es fácil distinguir la diferencia entre ayudar a llevar la carga de otros (Gálatas 6:2) y dejar que ellos puedan llevar su propia carga (Gálatas 6:5). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Tengo una buena percepción de mis capacidades emocionales, relacionales, físicas y espirituales, y me retiro conscientemente para descansar y llenar de nuevo mi «tanque de gasolina» (Marcos 1:21-39). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Los que me rodean dirían que soy bueno para establecer un equilibrio entre familia, descanso, trabajo y diversión en un sentido bíblico (Éxodo 20:8). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Principio 5: Acepte la aflicción y la pérdida

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 26. Confieso abiertamente mis pérdidas y desengaños (Salmos 3:1-8; 5:1-12). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Cuando atravieso una decepción o una pérdida, reflexiono sobre cómo me siento en lugar de fingir que nada anda mal (2 Samuel 1:4, 17-27; Salmos 51:1-17). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Me tomo tiempo para llorar mis pérdidas como David (Salmos 69) y Jesús (Mateo 26:39; Juan 11:35; 12:27). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Las personas que pasan por grandes dolores y aflicciones tienden a buscarme porque saben que reconozco las pérdidas y las aflicciones de mi propia vida (2 Corintios 1:3-7). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Soy capaz de llorar y experimentar tristeza o depresión, explorar las razones que están detrás, y permitirle a Dios obrar en mí a través de ellas (Salmos 42; Mateo 26:36-46). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Principio 6: Haga de la encarnación su modelo para amar adecuadamente

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 31. Por lo general, soy capaz de entrar en el mundo y los sentimientos de otras personas, vinculándome profundamente con ellas y tomándome el tiempo para imaginarme lo que se sentiría vivir en sus zapatos (Juan 1:1-14; 2 Corintios 8:9; Filipenses 2:3-5). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Las gente que me rodea me describiría como un escucha sensible (Proverbios 10:19; 29:11; Santiago 1:19). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Cuando me enfrente a alguien que me ha herido o agraviado, hablo más en primera persona («yo» y «mi») sobre como me siento en lugar de hablar en tono acusatorio («tú» o «ellos») sobre lo que se hizo (Proverbios 25:11; Efesios 4:29-32). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Rara vez juzgo a otros o doy mis opiniones sobre ellos precipitadamente (Mateo 7:1-5). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. La gente me describiría como alguien que hace del «amar adecuadamente» mi primera aspiración (Juan 13:34-35; 1 Corintios 13). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Principio 7: Desacelere para dirigir con integridad

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 36. Paso suficiente tiempo a solas con Dios para sustentar mi trabajo para Dios. | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|

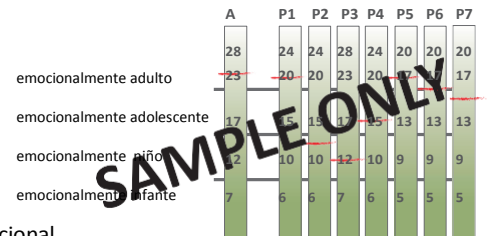
37. Por lo general, me tomo un periodo de 24 horas cada semana para guardar el Sabbat; para detenerme, descansar, deleitarme en Dios y contemplarlo. 1 2 3 4
38. Los que están a mi alrededor podrían decir que les doy prioridad a mi matrimonio y a mis hijos por encima del ministerio en la iglesia y de otros. 1 2 3 4
39. No tengo miedo de hacerme preguntas difíciles o incómodas ni de hacérselas a los demás cuando es necesario. 1 2 3 4
40. No divido mi liderazgo en categorías sagradas/seculares. Trato las funciones ejecutivas/planeación del liderazgo con la misma importancia que la oración y preparar sermones. 1 2 3 4

TOTAL _____

RESULTADOS DEL INVENTARIO:

Por cada grupo de preguntas en las páginas previas:

- Sume sus respuestas para obtener el total de cada grupo. Escriba sus totales en la sección de abajo.
- A continuación, trame sus respuestas y conecte los puntos para crear una gráfica, siguiendo la muestra de la derecha.
- Por último, vea la página siguiente para encontrar las interpretaciones de su nivel de salud emocional en cada área. ¿Qué patrones descubre?



TOTALES DE LA EVALUACIÓN:

Parte A

Formación general y discipulado **PREGUNTAS 1-7** **TOTAL _____/28**

Parte B

Principio 1: Mire debajo de la superficie **1-6** **_____/24**

Principio 2: Quiebre el poder del pasado **7-12** **_____/24**

Principio 3: Viva en contrición y vulnerabilidad **13-19** **_____/28**

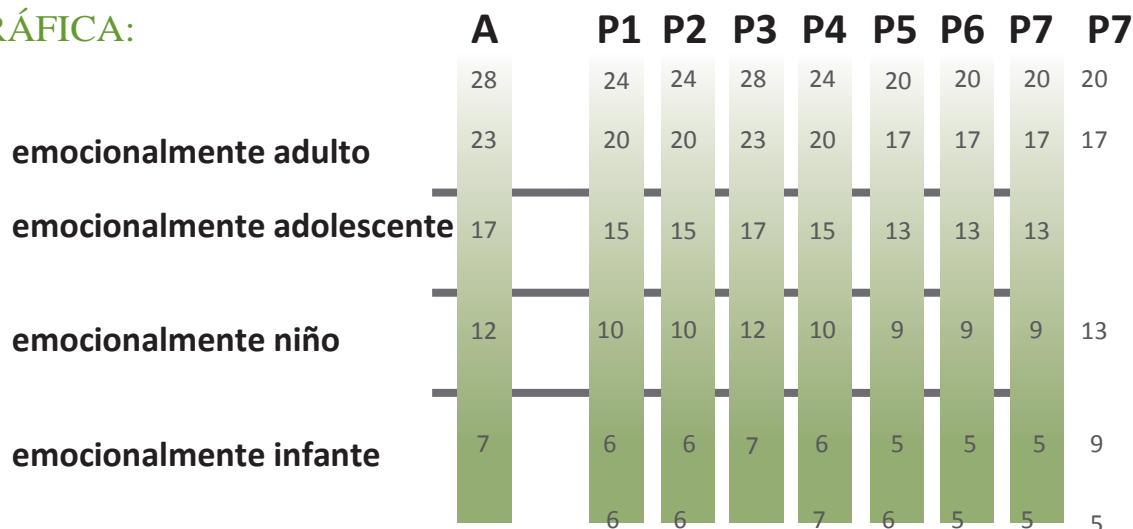
Principio 4: Acepte el don de reconocer las limitaciones **20-25** **_____/24**

Principio 5: Acepte la aflicción y la pérdida **26-30** **_____/20**

Principio 6: Haga de la encarnación su modelo para amar adecuadamente **31-35** **_____/20**

Principio 7: Desacelere para dirigir con integridad **36-40** **_____/20**

GRÁFICA:



Guía de interpretación: Niveles de la madurez emocional

Emocionalmente infante

Como un infante físico, busco personas que me cuiden más de lo que yo me ocupo en cuidarlas en lo emocional y en lo espiritual. A menudo tengo dificultades para describir y experimentar mis sentimientos de forma sana, y rara vez entro en el mundo emocional de otros. Me guía constantemente una necesidad de gratificación instantánea, utilizando frecuentemente a otros como objetos para satisfacer mis necesidades. La gente algunas veces me percibe como desconsiderado e insensible. Me incomoda el silencio o estar a solas. Cuando las pruebas, las adversidades o las dificultades vienen quiero abandonar a Dios y la vida cristiana. Algunas veces experimento a Dios en la iglesia y cuando estoy con otros cristianos, pero pocas veces cuando estoy en el trabajo o en casa.

Emocionalmente niño

Cuando la vida resulta a mi favor, estoy contento. No obstante, tan pronto la decepción o el estrés entran en escena, rápidamente me deshilvano por dentro. Con frecuencia tomo las cosas personalmente, interpretando los desacuerdos o la crítica como una ofensa personal. Cuando no obtengo lo que quiero con frecuencia me quejo, hago un berrinche emocional, me abstraigo, manipulo, arrastro los pies, me vuelvo sarcástico o tomo venganza. Termino viviendo de la espiritualidad de otras personas porque estoy muy sobrecargado y distraído. Mi vida de oración consiste principalmente en hablarle a Dios, decirle qué hacer y cómo arreglar mis problemas. La oración es un deber y no un deleite.

Emocionalmente adolescente

No me gusta cuando los demás me cuestionan. A menudo me precipito para juzgar e interpretar el comportamiento de la gente. Le retengo el perdón a los que pecan en mi contra, los evito o les retiro el habla cuando hacen algo para lastimarme. En el subconsciente llevo la cuenta del amor que doy. Se me dificulta verdaderamente escuchar el dolor, las decepciones o las necesidades de otra persona sin preocuparme por mí mismo. Algunas veces me encuentro demasiado ocupado para pasar tiempo adecuado nutriendo mi vida espiritual. Asisto a la iglesia y sirvo a otros, pero disfruto pocos deleites en Cristo. Mi vida cristiana sigue tratándose principalmente de hacer para Él y no de estar con Él. La oración sigue consistiendo principalmente en hablar con pocos momentos de silencio, de soledad o de escuchar a Dios.

Emocionalmente adulto

Respeto y amo a otros sin tratar de cambiarlos o de juzgarlos. Valoro a las personas por quiénes son, no por lo que me pueden dar o por cómo se comportan. Me responsabilizo de mis propios pensamientos, sentimientos, metas y acciones. Puedo declarar mis propias creencias y valores a los que están en desacuerdo conmigo sin volverme adversario. Soy capaz de autoevaluar con precisión mis límites, puntos fuertes y debilidades. Estoy profundamente convencido de que soy absolutamente amado por Cristo y que, como resultado, no busco a otros para que me digan que estoy bien. Soy capaz de integrar lo que hago para Dios y estar con Él (María y Marta). Mi vida cristiana ha avanzado más allá de solamente servir a Cristo hacia amarlo y disfrutar tener comunión con Él.

Se le otorga permiso a cualquier comprador de este libro para hacer copias de este inventario siempre y cuando no sea cambiado o vendido por una ganancia y se incluya este crédito: Tomado de Peter Scazzero con Warren Bird, La iglesia emocionalmente sana: Una estrategia para el discipulado que de veras cambia vidas (Editorial Vida, 2013). Para más información y otros recursos, visite www.emotionallyhealthy.org.

