

EVALUACIÓN PERSONAL EES



Por favor, conteste estas preguntas tan sinceramente como le sea posible.
Utilice el método de puntuación como se indica.

PARTE A: Formación general y discipulado

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento seguro en mi adopción como hijo/hija de Dios y rara vez, si acaso, cuestiono que Dios me haya aceptado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me encanta adorar a Dios individualmente, así como junto con otros. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Con regularidad, empleo tiempo suficiente en la lectura de la Palabra de Dios y la oración. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Puedo percibir las particularidades con las que Dios me ha dotado individualmente y uso asiduamente mis dones espirituales para su servicio. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy un participante vital 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 trabajo y el mundo. | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

PARTE B: Componentes emocionales del discipulado

Principio 1: Mirar debajo de la superficie

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me resulta fácil identificar lo que siento en mi interior (Lucas 19:41-44; Juan 11:33-35). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Estoy dispuesto a explorar partes antes desconocidas 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 para reflexionar en silencio 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, alegrías y penas (Salmos 22; Proverbios 5:18-19; Lucas 10:21). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy capaz de experimentar y tratar con la ira de una manera que propicie el 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, fe, dudas, penas y heridas que se encuentran bajo la superficie de mi vida (Salmos 73; 88; Jeremías 20:7-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Principio 2: Romper con el poder del pasado

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. Resuelvo los conflictos de una manera clara, directa y respetuosa, y no como probablemente aprendí al crecer en el seno de mi familia tal como humillaciones dolorosas, evasiones, tensiones crecientes o acudir a un tercero en lugar de ir directamente con la persona implicada (Mateo 18:15-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Deliberadamente abordo el impacto de los acontecimientos estremecedores que moldearon mi presente con el fin de resolverlos, tales como la muerte de un miembro de la familia, un embarazo inesperado, un divorcio, una adicción o un desastre financiero de grandes proporciones (Génesis 50:20; Salmos 51). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Soy capaz de agradecerle a Dios por todas mis experiencias pasadas, al ver como él las ha usado al moldearme de forma única para convertirme en la persona que 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, incluidos defectos de carácter, mentiras, secretos, formas de enfrentar el dolor y tendencias poco saludables al relacionarme con los demás (Éxodo 20:5; compare Génesis 20:2; 26:7; 27:19; 37:1-33). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. No necesito la aprobación de los demás 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). | | | | |

TOTAL _____

Principio 3: Vivir en contrición y vulnerabilidad

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13. A menudo reconozco que estoy equivocado y de inmediato les 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 accesible, gentil, abierto y transparente (Gálatas 5:22-23; 1 Corintios 13:1-6). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Los que me rodean dirían que no me dejo ofender o herir 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 los demás hagan sobre mí (Proverbios 10:17; 17:10; 25:12). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Rara vez critico o juzgo a otros (Mateo 7:1-5). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Otros dirían que no me apresuro a hablar, que estoy dispuesto a escuchar, y que soy bueno para ver las cosas desde su perspectiva (Santiago 1:19-20). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Principio 4: Aceptar 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 solicitudes y oportunidades en lugar de arriesgarme a extralimitar mi capacidad (Marcos 6:30-32). 1 2 3 4
22. Reconozco las distintas situaciones en las que la personalidad única que Dios me ha dado puede ser una ayuda o un obstáculo al momento de reaccionar de manera adecuada (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 cuándo dejar que ellos lleven 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 podrían decir 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: Aceptar la aflicción y la pérdida**

26. Confieso abiertamente mis pérdidas y desilusiones (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 lo hicieron 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 depresión o tristeza, explorar sus causas y permitirle a Dios obrar en mí a través de ellas (Salmos 42; Mateo 26:36-46). 1 2 3 4

TOTAL _____**Principio 6: Hacer de la encarnación su modelo para amar bien**

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 de imaginar 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 personas cercanas a mí me describirían como alguien que sabe escuchar y es sensible al hacerlo (Proverbios 10:19; 29:11; Santiago 1:19). 1 2 3 4
33. Cuando me enfrento 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 ocurrió (Proverbios 25:11; Efesios 4:29-32) 1 2 3 4
34. No me interesa gran cosa juzgar a los demás o externar precipitadamente mis opiniones sobre ellos (Mateo 7:1-5). 1 2 3 4
35. La gente me describiría como alguien que hace del «amar bien» mi primera aspiración (Juan 13:34-35; 1 Corintios 13). 1 2 3 4

TOTAL _____**Principio 7: Desacelerar 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 mi matrimonio y mis hijos tienen prioridad por encima del ministerio en la iglesia y por encima de los demás. 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/de planeación del liderazgo con la misma importancia que la oración y la preparación de 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, marque los valores de 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?

A	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
28	24	24	28	24	20	20	20
23	20	20	23	20	17	17	17
17	15	15	17	15	13	13	13
12	10	10	12	10	9	9	9
7	6	6	7	6	5	5	5

Emocionalmente adulto

Emocionalmente adolescente

Emocionalmente niño

Emocionalmente infante

TOTALES DE LA EVALUACIÓN:

Parte A

	PREGUNTAS	TOTAL
Formación general y discipulado	1-7	<u> </u> /28

Parte B

Principio 1: Mirar debajo de la superficie	1-6	<u> </u> /24
Principio 2: Romper con el poder del pasado	7-12	<u> </u> /24
Principio 3: Vivir en contricción y vulnerabilidad	13-19	<u> </u> /28
Principio 4: Aceptar el don de reconocer las limitaciones	20-25	<u> </u> /24
Principio 5: Aceptar la aflicción y la pérdida	26-30	<u> </u> /20
Principio 6: Hacer de la encarnación su modelo para amar adecuadamente	31-35	<u> </u> /20
Principio 7: Desacelerar para dirigir con integridad	36-40	<u> </u> /20

GRÁFICA:

	A	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Emocionalmente adulto	28	24	24	28	24	20	20	20
Emocionalmente adolescente	23	20	20	23	20	17	17	17
Emocionalmente niño	17	15	15	17	15	13	13	13
Emocionalmente infante	12	10	10	12	10	9	9	9
Emocionalmente infante	7	6	6	7	6	5	5	5

Guía de interpretación: Niveles de la madurez emocional

Emocionalmente un infante

Al igual que 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 con frecuencia 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 se presentan pruebas, adversidades o las dificultades quiero hacer a un lado a Dios y abandonar 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 un niño

Cuando la vida resulta a mi favor, estoy contento. No obstante, tan pronto entran en escena la decepción o el estrés, 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, procedo con lentitud intencionalmente, 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 un 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 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 el 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 cosas para él y no de estar con él. La oración sigue consistiendo principalmente en hablar sin muchos momentos de silencio, de soledad o de escuchar a Dios.

Emocionalmente un 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 convertirme en 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 de ello, 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 para concentrarse en amarlo y disfrutar la comunión con él.

Se le otorga permiso a quien haya comprado este libro para hacer copias de este inventario siempre y cuando no sea modificado ni vendido con fines de lucro y se incluya este crédito: Tomado de La iglesia emocionalmente sana: Una estrategia para el discipulado que de veras cambia vidas por Peter Scazzero con Warren Bird, (Editorial Vida, 2013). Para más información y otros recursos, visite emocionalmentesano.org.

