



Necesidades Básicas y Concretas

I. Oración y bienvenida

II. Objetivo (Leer textual)

El objetivo de esta presentación es concientizarnos como en nuestro diario vivir debemos llenar las cuatro necesidades básicas y concretas para mantener nuestra vida en constante movimiento, lo cual es necesario para mantener una intimidad mas profunda como pareja...La satisfacción de nuestras necesidades es responsabilidad únicamente de cada uno de nosotros. Yo decido satisfacer mis necesidades asumiendo valores reales. Un ejemplo es si necesito ser amado, yo soy responsable de ser alguien a quien sea fácil amar, los valores que debo vivir son la Ternura, la Escucha, la Paciencia, etc.

III. Las necesidades básicas (Leer textual)

Las 4 necesidades Básicas son:

1-Ser Amado 2-Auto valor 3-Pertenecer 4-Ser Autónomo

Amar es una decisión. Solo amando seremos capaces de vivir los valores del plan de Dios que nos ayudaran a satisfacer nuestras necesidades básicas y concretas...Vamos a compartir con ustedes algunas necesidades concretas, pero existen un número infinito de ellas, depende de cada uno de nosotros identificarlas en cada dialogo que hacemos.

V. Comparte un ejemplo personal de cuando tu necesidad básica de ser AMADO(a) no estaba siendo satisfecha (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

¿Por qué? ¿A causa de tu personalidad? ¿Tus comportamientos? ¿Tus actitudes negativas? ¿De tu baja autoestima? ¿No te ves cualidades? ¿Te sientes superior a los demás? ¿No se te respeta como tu quieres? Etc.

Incluye un ejemplo de que manera te sientes satisfecho/a. ¿Sucede cuando te ves capaz de dar y recibir afecto? ¿Cuándo te ves apreciado? ¿Cuándo te ves lleno de ternura? ¿Cuándo le importas a tu esposo/a? ¿Cuando pones tu matrimonio en primer lugar? etc.

Este compartir es concerniente a su relación de pareja. Incluye tus sentimientos y descríbelos.

VI. Comparte un ejemplo personal cuando tu necesidad básica de AUTOVALOR no estaba siendo satisfecha (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

¿Dudas de ti mismo? ¿No crees en ti? ¿No te respetan? ¿Te sientes incapaz?
¿Haces cosas por otros? ¿Tomas actitudes de superioridad en distintos campos?
¿Necesitas autoafirmación? ¿Piensas que no vales nada? etc.

Incluye un ejemplo que muestre de qué manera te sientes satisfecho/a? ¿Sucede cuando crees en ti mismo? ¿Te ves capaz de...? ¿Te ves valorado? ¿Ves tus cualidades? etc.

Esto es concerniente a su relación de pareja. Incluye tus sentimientos y descríbelos.

VII. Comparte ejemplos personales de cuando tu necesidad básica de PERTENECER no estaba satisfecha (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

¿No hay diálogo? ¿Buscas la pertenencia con hijos, padres, amigos, antes que con tu esposo/a? ¿Tomas distancia con el/ella? ¿No buscas intimidad con tu esposo/a? ¿Eres independiente? ¿Vives como casado-soltero? etc. Incluye un ejemplo que muestre de qué manera te sientes satisfecho. ¿Sucede cuando te sabes parte de tu esposo(a)? ¿Cuándo formas parte un grupo? ¿Cuándo te ves tomado en cuenta? ¿Cuándo te ves cerca de tu pareja? etc.

Esto es concerniente a su relación de pareja. Incluye tus sentimientos y descríbelos.

VIII. Compartan ejemplos personales de cuando tu necesidad básica de SER AUTONOMO no estaba satisfecha (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

¿Permites que él/ella decida por ti? ¿Te ves manipulado? ¿No te ves libre para luchar por lo que deseas? ¿Tomas actitud de interdependencia? ¿Eliges relación profunda con hijos, padres amigos, antes que con tu esposo/a? etc.

Incluye un ejemplo que muestre de qué manera te sientes satisfecho/a. ¿Sucede cuando te sientes libre para tomar decisiones? ¿Cuándo eres responsable de tus actos? ¿Cuándo decides llevar a cabo tus planes? ¿Cuándo no permites que otros hagan planes por ti? etc.



IX. Pregunta para el 10/10

Al escuchar esta charla, ¿Cual de mis necesidades básicas no está satisfecha?
CMSCMR

X. Compartir abierto

¿CMS al evaluar que hay cuatro necesidades básicas en cada uno de nosotros?

XI. Oración final