

8 necesidades de la pareja, el padre y el hijo¹

Victor William Harris²

Uno de los deseos más grandes es ser feliz. Entonces, ¿qué necesitamos para ser felices? Se ha sentido alguna vez a hacer una lista?

Use la **tabla 1**, y tómese un minuto para escribir que necesita para ser feliz. Luego, tome unos minutos y haga una lista de lo que piensa su pareja/esposo para ser feliz. Finalmente, si usted tiene hijos, tenga en cuenta cada hijo y piense que necesitan ellos para ser felices.

Cuando vea las listas, quizás quede sorprendido de cuáles necesidades son consistentemente satisfechas y cuáles no. Aunque la mayoría de nosotros reconocemos que tenemos necesidades y deseos no satisfechos, a menudo no logramos satisfacerlas de manera consistente. Como resultado, permanecemos sedientos de lo que verdaderamente necesitamos, tal vez gastando nuestras vidas sintiéndonos insatisfechos y vacíos.

Información que ayuda

Satisfaciendo necesidades personales, de pareja e hijos

Cuando las personas, las parejas y los padres aprenden cómo satisfacer sus necesidades personales consistentemente, pueden ayudar a otros y a sus hijos a satisfacer sus propias necesidades. Estas necesidades personales y otras relacionadas se enumeran de lo esencial a lo potencial según Abraham Maslow (1968) e incluye satisfacer las necesidades en el siguiente orden: fisiológicas (alimento,

agua y vivienda); seguridad; amor y pertenencia (relaciones); éxito y autoestima (sentirse valioso y competente) y la autorrealización (realización del potencial). Maslow creía que antes de que ocurriera la autorrealización, las necesidades básicas deben ser satisfechas.

Curiosamente, cuando nos sentimos vacíos e infelices, insatisfechos o desbalanceados, por lo general este descontento se relaciona a una necesidad personal que ha dejado de lado. Al darnos cuenta de esta deficiencia podemos motivarnos a responsabilizarnos de nuestra propia felicidad. En otras palabras, esto podría motivarnos a encontrar nuevos caminos para satisfacer nuestras necesidades. Aprender a satisfacer nuestras propias necesidades de forma saludable está directamente ligado a las relaciones felices y satisfechas.

Cosas que puede usar

Investigadores y terapeutas han identificado al menos ocho necesidades que debemos satisfacer regularmente si queremos sentirnos felices, satisfechos y completos (Copley & MacArthur, 1982). Cada una de estas necesidades está interrelacionada.

1. Desarrollar una imagen positiva de sí mismos. El concepto e imagen de nosotros mismos, es como un rompecabezas de las creencias individuales que hemos desarrollado a lo largo del tiempo. Estas creencias están basadas en nuestras experiencias y como las

1. Este documento, FCS2313-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: julio 2012. Revisado enero 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Victor William Harris, Ph.D., profesor asistente y especialista en Extensión, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

interpretamos en forma negativa o positiva. Decir tres cosas positivas de nosotros mismos cuando nos levantamos en la mañana es una buena forma de empezar el día. Centrarse en enviar mensajes positivos a nuestra pareja e hijos puede ser constructivo en ayudarlos a que se vean positivamente.

2. Desarrollar relaciones cercanas basadas en el amor. Las relaciones amorosas son amables, generosas, desinteresadas, compartidas, sencillas y saludables. Las relaciones falsas tienden a ser no amables, utilitarias, egoístas, manipuladoras y poco saludables. Hacer un esfuerzo por compartir el verdadero amor puede ayudarnos a desarrollarlo con nuestra pareja e hijos.

3. Sentir que nos pertenecemos. Pertenecer es sentirse conectado, sentirse que nosotros somos una parte importante de una relación. La gente y las relaciones que percibimos a las cuales pertenecemos tienen más influencia sobre nosotros. Sentir el apoyo de un grupo es un buen ejemplo de esta necesidad. Cuando nosotros y nuestros hijos se relacionan en grupos que hacen cosas positivas, tendemos a hacer las mismas cosas. Sin embargo, lo opuesto es verdad. La creación de hacer cosas divertidas en casa, hace que nuestros hijos y amigos quieran “pasar un rato juntos,” esto es una manera de promover la pertenencia y la presión positiva.

4. Recibir el respeto de otros y de nosotros mismos. El respeto propio y el de los demás se desarrollan cuando tratamos de vivir de acuerdo a nuestro sistema de valores y creencias. Nosotros no podemos ser felices a menos que tratemos de vivir de acuerdo a nuestro sistema de valores y creencias. La familia, la cultura y la religión tienden a tener una gran influencia en lo que elegimos a valorar y creer. Escribiendo tres valores y creencias importantes y luego hablando de dónde vienen y por qué es una excelente actividad para que la familia participe.

5. Sentirse valioso al desarrollar una autoestima saludable. La autoestima y el sentirse valioso se define en cómo nos *sentimos* y nos *vemos* a nosotros mismos. Si queremos cambiar como nos sentimos, necesitaremos identificar las creencias de nosotros mismos y trabajar en cambiar esas creencias que no son saludables. Hacer una lista de creencias de nosotros mismos y ayudar a nuestros hijos a identificar sus creencias en sí mismos son una buena forma de comenzar. Algunas veces es necesario ver un consejero o terapeuta quien nos puede ayudar en este importante proceso.

6. Sentirse competente. Nosotros debemos sentir que somos buenos en algunas cosas. Participar en actividades intelectuales, físicas, sociales y espirituales que desarrollan nuestros talentos y habilidades nos ayudaría a sentir que somos competentes y capaces. Dinero gastado en estas actividades suele ser una valiosa inversión.

7. Conviva con el crecimiento. Desarrollar y promover una actitud de aprendizaje a lo largo de su vida es una clave importante para la felicidad. Si estamos aburridos o nuestros hijos están aburridos, luego necesitamos actividades de aprendizaje. Cuando aprendemos nuevas cosas y adquirimos nuevas habilidades, convivimos con el crecimiento. Leer buenos libros, asistir a una clase, practicar un instrumento musical y hacer ejercicio, son ejemplo buenos de cosas que podemos hacer. Una forma de nutrir esta convivencia es acordarnos de que “Si no estamos verdes y creciendo, estamos madurando y pudriéndonos.”

8. Sentirse seguro y protegido. Las familias y matrimonios como instituciones está diseñadas para ayudarnos a sentirnos seguros y protegidos en nuestras relaciones. Si nos sentimos seguros y protegidos socialmente, emocionalmente, intelectualmente y físicamente en las relaciones con nuestra pareja y familiares, luego estas relaciones pueden ser consideradas relaciones saludables. Si no, es importante ver un consejero o terapeuta quien puede ayudarnos a desarrollar relaciones más sanas y si es necesario, salirse de relaciones malsanas.

Aprender a satisfacer nuestras necesidades en cada una de estas ocho áreas nos ayudará a vivir la felicidad. Una vez que aprendamos a satisfacer nuestras necesidades, estaremos más preparados para ayudar a otros, tales como nuestra pareja e hijos, satisfaciendo sus necesidades regularmente. Cubrir nuestras necesidades regularmente aumenta nuestra capacidad de amar y sentirse amado en las relaciones. Cuando nosotros ofrecemos verdadero amor y sentimos amor verdadero vivimos la felicidad.

Satisfacer nuestras ocho necesidades

Hacer el seguimiento de cómo estamos satisfaciendo nuestras necesidades es una forma importante para medir nuestra felicidad y la felicidad de nuestra pareja e hijos. La **Tabla 2** provee una forma fácil de hacer esto. Al final del día (p.ej., después de hacer que sus hijos vayan a la cama), tómese un minuto y coloque un “+” o un “-” al lado de cada necesidad para hacer un seguimiento de lo bien que se cumplieron cada una de ellas durante el día. No se

desanime, si encuentra que no satisface todas sus necesidades como le gustaría —es normal. Puede que note que la satisfacción de esas necesidades cambie durante el día, basado en las situaciones en que se le presenta. Esto también podría ayudar a identificar situaciones saludables y no saludables que afectan su habilidad de satisfacer sus necesidades exitosamente. Encontrar estas situaciones saludables es un buen camino para incrementar su felicidad. Ponga esta hoja sobre la puerta de la nevera junto a la tarea de sus hijos (cómo también los deberes de papá y mamá) para recordar lo que está haciendo. Cuando usted satisface sus propias necesidades consistentemente, luego puede ayudar mejor a su pareja y sus hijos para aprender cómo satisfacer sus necesidades regularmente. ¡Buena suerte!

Referencias

Coplen, Roger, and James D. MacArthur. (1982). *Developing a healthy self-image*. Provo, UT: Brigham Young University Press.

Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Princeton, NJ: Van Nostrand.

Tabla 1. Mi lista de lo que necesito para ser feliz.

Qué necesito para ser feliz	Qué necesita mi pareja o esposo para ser feliz	Qué necesitan mis hijos para ser felices
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.

Tabla 2. Satisfaciendo las ocho necesidades, Semana _____

Comportamiento objetivo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
1. Imagen positiva de sí mismos								
2. Relaciones cercanas amorosas								
3. Sentir que pertenecemos								
4. Recibir el respeto de otros y de nosotros mismos.								
5. Sentirse valioso para desarrollar una autoestima saludable								
6. Sentirse competente.								
7. Convivir con el crecimiento.								
8. Sentirse seguro y protegido								