



Los Juicios

Objetivo:

El objetivo de esta charla es el tomar conciencia de la manera en que los juicios afectan nuestra relación.

I. Que es un Juicio Dentro del Encuentro Matrimonial Mundial.

(Leer Textual)

Un juicio es un criterio que se forma acerca de nuestro esposo(a) o de otros, basado en las cosas que creemos ver o que creemos escuchar, sin conocer a fondo su verdad y su realidad. En algunas ocasiones, son producto de nuestra imaginación y de nuestra propia forma de ver las cosas.

II. Tu Comportamiento (El y Ella 4 min. cada uno)

Comparte ejemplos concretos en los que tú te has hecho juicios en tu relación.

Describe el juicio, tu comportamiento y las consecuencias. ¿De qué forma se te fue aclarado tu juicio? Por ejemplo: El esposo(a) llega tarde, te haces el juicio que esta haciendo algo en la calle que no debería de hacer como: se fue de compras, se fue con los o las amigas, etc. Luego al llegar a casa estas molesto(a), no das tiempo a una explicación, solo acusas, reprendes, no escuchas. Después que pasó todo te das cuenta que trabajó tarde, que el carro se arruinó, que pasó al supermercado, etc.

III. ¿Qué Hay Detrás de tu Comportamiento? (El y Ella 3 min. cada uno)

De lo que compartiste en el punto II, comparte que hay detrás de tus juicios de y de la forma como reaccionas a estos. ¿Inseguridad? ¿Celos? ¿Falta de ver valor propio en ti? ¿No sabes escuchar? ¿Crees saber lo que tu esposo(a) piensa? ¿Eres atacado y como defensa compartes las cosas que te imaginas?, etc.

IV. Reflexión Personal (5 minutos)

¿En que área de tu relación te haces más juicios y cómo te comportas?

Algunas áreas: finanzas, parientes políticos, relación sexual, sexo, tiempo libre, decisiones, educación de los hijos, etc.

V. Leer Textual:

Puede que algunos se pregunten si al hacerse juicios ¿es bueno compartirlos para beneficio de la relación, ya que el no hacerlo puede afectarnos? Si se pueden compartir los juicios, pero nuestro esposo(a) o la otra persona tiene la libertad de

rechazarlos ya que estos no están basados en hechos, sino son producto de nuestra propia imaginación o forma de ver las cosas.

A. Comparte ¿qué experimentas al compartir un juicio? (un esposo 1 min.)
Te desahogas, piensas que puede ayudar a tu relación a crecer, etc.

B. Comparte ¿qué sucede cuando te comparten juicios sobre ti? (otro esposo 1 min.)
¿Terminan discutiendo? ¿Te ves controlado? ¿No aceptado? etc.

C. Leer Textual:

No vale la pena afectarnos ni dejarnos afectar por los juicios que otros nos compartan, los juicios podemos rechazarlos. Esto no quiere decir que debemos rechazar a la persona que nos lo comparte, se rechaza el comportamiento y no a la persona.

Diálogo 10+10:

¿CSMS al darme cuenta que en ocasiones he afectado nuestra relación basándome en mis juicios solamente?

Compartir Abierto:

¿Qué he descubierto a través de esta charla? ¿CMSADMR?

Pilar Comunidad Sección XIV – USA
Abril 2006

Preguntas Diálogo Diario:

¿CMS cuando haces un juicio acerca de mí y no das tiempo a una explicación?
¿CMS cuando haces juicios de nuestra familia política?
¿Que sentimiento experimento cuando hago un juicio y descubro que estoy equivocado(a)? DEDA
¿De qué manera se afecta nuestra relación, cuando nos hacemos juicios del comportamiento de nuestros hijos? ¿CMSADE?
¿Cómo afecta nuestra relación de pareja un juicio sin fundamentos de parte mía o tuya? ¿CMSCMR?
¿Cuál es mi reacción cuando me comparten juicios sobre mí? ¿CSMS?
¿CSMS al darme cuenta que en ocasiones he afectado nuestra relación basándome en mis juicios solamente?