



Escuchar, Clave de la Comunicación

I. Oración y bienvenida

II. Objetivo (Leer textual)

El objetivo de esta charla es que las parejas se den cuenta de sus propios obstáculos para escuchar en su relación, y de la diferencia de escuchar con la cabeza y escuchar con nuestro corazón. Y también de lo importante que es saber escuchar para poder tener una buena comunicación.

III. Introducción (leer textual)

Es sumamente importante que los esposos sepan dialogar entre sí, que conversen con apertura, escuchando al otro no sólo con los oídos, sino con el corazón. Sólo el diálogo, por el que el otro se nos comunica, puede hacer posible nuestro conocimiento de él en cuanto persona humana.

Debemos dialogar, dialogar mucho; no reducir nuestras relaciones a charlas insustanciales, no ocultar al otro el propio yo por miedo a quedar mal, a perderlo; decir con sinceridad la propia opinión, aunque no concuerde con la del otro. No hay veneno que corra más el matrimonio que la mentira, la insinceridad, la desconfianza.

IV. Da un ejemplo de una de las maneras en que limitas tu forma de escuchar a tu pareja (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Empiecen su compartir con la frase: “Un obstáculo que yo tengo al escuchar a: (nombre de tu pareja), es el (Aquí da tu ejemplo). Explica por qué es un obstáculo para ti.

El ejemplo debe ser claro, puedes usar como ejemplo de obstáculo uno de los ejemplos que se nos dieron durante el FDS en el cuaderno de trabajo. No queremos que des un ejemplo general, usa un ejemplo personal específico para que ayude a las parejas a entender el por qué del obstáculo.

Este ejemplo también debe de reflejar tu estilo de personalidad

V. Comparte el área en que se te hace más difícil escuchar a tu pareja (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Comparte el área en que se te hace más difícil escuchar a tu pareja, esto puede ser finanzas, sexo, hijos, familia, trabajo, etc.

Comparte por que se te hace difícil escuchar en esta área, cuáles son tus sentimientos, tus temores. Descríbelos profundamente para que las parejas se logren identificar con tu compartir y con nuestra lucha al escuchar.

VI. Leer textualmente

El concepto de “escuchar con el corazón” es absolutamente crítico al aceptar los sentimientos de nuestra pareja. Reconocemos las barreras que tenemos al escuchar a nuestra pareja e intentamos cambiar nuestras actitudes y nuestros comportamientos para convertirnos “escuchadores del corazón” Escuchando con el corazón también trae consigo la motivación para confiar en la bondad de mi pareja y el arriesgarme a compartir mis sentimientos más profundos. No podremos movernos más allá de una comprensión intelectual de sentimientos y experimentar realmente los sentimientos de nuestra pareja con verdadera empatía hasta que tengamos la capacidad de escuchar con nuestros corazones y no con nuestros oídos.

VII. Comparte tus sentimientos cuando escuchas a tu pareja con el corazón en el área más difícil para ti (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Comparte tus sentimientos cuando escuchas a tu pareja con el corazón en el área más difícil para ti. Da un ejemplo específico de una ocasión reciente en que escuchaste a tu pareja en esta área con el corazón y los efectos que tuvo en tu relación.

Haz mención sobre la decisión personal específica que tomas para poder “escuchar con el corazón” a tu pareja. La decisión que tomas de amar a tu pareja escuchándola aun cuando se te es difícil hacerlo. Es importante también que compartas el efecto que tiene en tu relación, no en tu pareja; sino el impacto que tuvo el tomar la decisión de escuchar en nuestra relación de pareja como esposo y esposa.

VIII. Pregunta para el 10/10

¿Puedo reconocer la manera en que yo limito mi forma de escucharte todos los días? CSMSADE?



IX. Compartir abierto

¿Qué comportamiento estoy dispuesto a cambiar por el bien de nuestra relación?
CMSACE?

X. Oración final