



Identificar nuestros sentimientos

I. Oración y bienvenida

II. Objetivo (Leer textual)

El objetivo de esta charla es reforzar lo que aprendimos en nuestro FDS y poder identificar lo que estamos sintiendo según nuestras experiencias o situaciones y como las podemos catalogar en diferentes intensidades.

III. Sentimientos (Leer textual)

En el FDS del EMM, cuando usamos la palabra "sentimiento", nos referimos a: "una reacción interna y espontánea, hacia una persona, cosa, lugar o situación presente o sobre algo que estoy pensando o recordando".

Los sentimientos se dividen en 4 categorías que son: felicidad, tristeza, miedo y enojo.

IV. Comparte alguna situación donde experimentaste un sentimiento de felicidad (El y Ella, 1 ½ min. c/u)

Mentalidad:

Recuerda algunas ocasiones donde hayas experimentado el sentimiento de felicidad (alegría) tomando en cuenta uno de menor, mediana y mayor intensidad. Por ejemplo: El día en que nos conocimos, el día de nuestra boda, el nacimiento de nuestro primer hijo(a), nuestra primer casa, etc. (den un ejemplo relacionado en su matrimonio) Describan los sentimientos detalladamente.

V. Comparte momentos en donde hayas experimentado un sentimiento de tristeza (El y Ella, 1 ½ min. c/u)

Mentalidad:

Recuerda algunas ocasiones donde hayas experimentado el sentimiento de tristeza tomando en cuenta una de menor, mediana y mayor intensidad. Por ejemplo: la pérdida de un ser querido (padres, hijo), problemas económicos,

pérdidas materiales, enfermedades, proyectos no logrados (den un ejemplo relacionado a su matrimonio) Describan sus sentimientos detalladamente.

VI. Comparte momentos en donde hayas experimentado un sentimiento de temor (El y Ella, 1 ½ min. c/u)

Mentalidad:

Recuerda algunas ocasiones donde hayas experimentado el sentimiento de miedo (temor) tomando en cuenta una de menor, mediana y mayor intensidad. Por ejemplo: Miedo a tu reacción al enfrentar alguna situación, fobia (a la oscuridad, a la altura, a las arañas), miedo al fracaso, temor a equivocarte al tomar alguna decisión, miedo a la soledad, etc.

VII. Comparte momentos en donde hayas experimentado un sentimiento de enojo (El y Ella, 1 ½ min. c/u)

Mentalidad:

Recuerda algunas ocasiones donde hayas experimentado el sentimiento de enojo tomando en cuenta una de menor, mediana y mayor intensidad. Por ejemplo: congestión en el tráfico, mentiras, chantajes, manipulaciones, desacuerdos en el matrimonio, etc.

VIII. Reflexión personal

Leer 1^a. Corintios 13 1-8 (1 min.)

“Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si me falta el amor sería como bronce que resuena o campana que retiñe. Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios, -el saber más elevado-, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta el amor nada soy. Aunque repartiera todo lo que poseo e incluso sacrificara mi cuerpo, pero para recibir alabanzas y sin tener el amor, de nada me sirve. El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla. No actúa con bajeza ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo. No se alegra de lo injusto, sino que se goza en la verdad. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo. El amor nunca pasará. Las profecías perderán su razón de ser, callarán las lenguas y ya no servirá el saber más elevado.”



IX. Pregunta para el 10/10

¿CSMS al experimentar las 4 categorías de sentimientos y sus intensidades?

X. Compartir abierto

¿Que he aprendido de esta charla al conocer mis sentimientos? CMSADE