

Como reaccionamos ante los sentimientos de nuestra pareja

NOTA: Antes de desarrollar este tema, se sugiere dialogar sobre las preguntas incluidas al final de este documento.

I. Oración y bienvenida

II. Objetivo (Leer textual)

El objetivo de esta presentación es para identificar como en ocasiones rechazamos o toleramos los sentimientos de nuestra pareja y como es que a través del dialogo diario podemos llegar a aceptarlos.

III. Las tres maneras como reaccionamos ante los sentimientos compartidos de nuestra pareja (Leer Textual)

En diferentes momentos de nuestra vida evitamos expresar nuestros sentimientos con nuestra pareja en nuestro dialogo por temor a que estos sean rechazados dando como resultado heridas, vacío y aislamiento o que lo toleremos lo que nos trae una armonía y da una apariencia de llevarse bien, pero sin profundizar en el dialogo.

Existen tres formas comunes de reaccionar ante los sentimientos compartidos de nuestra pareja que son: Rechazo, Tolerancia y Aceptación.

IV. Rechazo (Leer textual)

El rechazo en el dialogo es enfocarte en el yo, no dándole importancia a los sentimientos expresados por nuestra pareja, ya sea evadiéndolos, justificándolos etc. Los efectos que suceden en nuestra pareja al ser rechazado pueden ser el aislamiento, falta de confianza, falta de apertura etc.

V. Menciona alguna ocasión en que rechazaste el sentimiento de tu pareja. Describe tus sentimientos a lo que escribiste (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

¿Cómo rechazaste los sentimientos de tu pareja? ¿le dijiste “ese es un sentimiento tonto” o “no tienes derecho de sentirte de esa manera”? ¿o tal vez fue un rechazo sutil diciendo “lamento mucho que te sientas así, cariño” o “Animo te

sentirás mejor mañana“? ¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor? El resultado es el mismo para la persona que comparte el sentimiento, una sensación de rechazo personal y pérdida de confianza. ¿Qué consecuencias trajo a su relación?

VI. Tolerancia (Leer textual)

La tolerancia en nuestro dialogo es: la actitud de no involucrarnos de manera personal con los sentimientos de nuestra pareja, así como no estar dispuesto a que nos afecten sus sentimientos.

La tolerancia trae una aparente armonía a nuestra relación pero la realidad es que el que comparte experimenta sentimientos de frustración, soledad y vacío. Todo esto podría resultar en una bomba de tiempo que al estallar puede producir danos irreparables.

VII. Comparte una ocasión en la que toleraste el sentimiento que te compartió tu pareja (El y Ella 2 min. c/u)

Mentalidad:

Por ejemplo una ocasión en la que tu pareja te haya compartido un sentimiento de tristeza, enojo o frustración en la que te quedas callado/a, para evitar discusiones o confrontaciones, y comparte lo que sucedió debido a la tolerancia.

VIII. Aceptación (Leer textual)

La aceptación NO es una simple aprobación de los sentimientos de la otra persona, sino un deseo de involucrarse íntimamente en las emociones de nuestra pareja. El efecto en nuestra pareja al ser aceptado en sus sentimientos es un sentido profundo de valor propio- ellos son valorados y son importantes para nosotros; el efecto en la relación es la intimidad, la pertenencia y sentirse amado. Aceptación abarca a ambos, el sentimiento y el esposo/a que comparte el sentimiento.

IX. Comparte un momento en el que durante su dialogo pudiste aceptar los sentimientos de tu pareja (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:



El compartir debe ser acerca de un dialogo en el cual haya sido difícil de realizar y en el que hayan descrito sus sentimientos detalladamente, un dialogo en el que profundizaron y en el cual se hayan interesado por los sentimientos del otro hasta poder experimentarlos y comparte los efectos de dicho dialogo en su relación.

X. Pregunta para el 10/10

¿Al dialogar tengo un corazón abierto para aceptar tus sentimientos o reacciono con rechazo o tolerancia? ¿CMSADMR?

XI. Compartir abierto

¿Qué me llevo de esta charla para mejorar nuestro dialogo y nuestra relación?

XII. Oración final

Preguntas para dialogar antes de desarrollar la charla

1. ¿En que ocasión rechacé tus sentimientos y como me siento Cuando rechazo tus sentimientos?
2. ¿Cuando tolere tus sentimientos y CMS al tolerarlos?
3. ¿CMS al aceptar tus sentimientos?
4. ¿Cuales son mis sentimientos cuando aceptas mis sentimientos?
5. ¿CSMS cuando toleras mis sentimientos?
6. ¿CSMS cuando rechazas mis sentimientos?

El rechazo en el dialogo es enfocarte en el yo, no dándole importancia a los sentimientos expresados por nuestra pareja, ya sea evadiéndolos, justificándolos etc. Los efectos que suceden en nuestra pareja al ser rechazado pueden ser el aislamiento, falta de confianza, falta de apertura etc.

La tolerancia en nuestro dialogo es: la actitud de no involucrarnos de manera personal con los sentimientos de nuestra pareja, así como no estar dispuesto a que nos afecten sus sentimientos.

La tolerancia trae una aparente armonía a nuestra relación pero la realidad es que el que comparte experimenta sentimientos de frustración, soledad y vacío. Todo esto podría resultar en una bomba de tiempo que al estallar puede producir danos irreparables.

La aceptación NO es una simple aprobación de los sentimientos de la otra persona, sino un deseo de involucrarse íntimamente en las emociones de nuestra pareja. El efecto en nuestra pareja al ser aceptado en sus sentimientos es un sentido profundo de valor propio- ellos son valorados y son importantes para nosotros; el efecto en la relación es la intimidad, la pertenencia y sentirse amado. Aceptación abarca a ambos, el sentimiento y el esposo/a que comparte el sentimiento.