



Sección XIV

La Comunicación Diaria en la Pareja

I. Oración y Bienvenida (E o E)

II. Introducción, (Otro Esposo)

Leer textual,

Desde el principio de los tiempos cuando Adán y Eva cayeron en el pecado, la serpiente usó la comunicación negativa llamada engaño para convencer a Eva. Cuando Eva fue embaucada y comió de la fruta prohibida, animó a Adán a que también comiera.

En la vida actual las verdades a medias, la manipulación y la mentira descarada han sido herramientas de la comunicación entre las personas. Para poder mejorar la comunicación, la pareja necesita considerar cuáles son los obstáculos que impiden lograrlo. Existe un gran número de actividades o compromisos que consumen el tiempo y la energía de la pareja y les impide una comunicación plena y profunda. Aun las cosas más positivas y valiosas pueden hacer que nuestro tiempo y nuestra energía se esfumen. Lamentablemente, muchos esposos y esposas han sacrificado su matrimonio por ser fieles a los compromisos. El trabajo, los mandados, las salidas, los hijos, los parientes, los amigos, todo esto y mucho más contribuye a la ausencia de comunicación en la pareja.

III. (E y E, 2 min. C/U)

En que áreas de tu relación encontrabas más difícil de compartir con tu cónyuge al llegar al fin de semana. (Cada esposo elige un área diferente para compartir) Hijos, trabajo, tiempo de pareja, relación sexual, finanzas, parientes políticos.

Mentalidad:

Cada uno comparte que barreras le impedían o limitaban compartir en estas áreas. Quizás tu pobre imagen te impedía abrirte a la comunicación por temor a ser juzgado(a), lastimado(a), ha herir, o ser herido(a), quizás era la influencia de familia o amigos que no te



Sección XIV

permitía acercarte a tu cónyuge y abrir tu corazón. Quizás la mentira, la falta de confianza, el juzgarte manipulada(o). Termina tu compartir hablando de cuales sentimientos experimentas al escribir o recordar esto.

III. A. (E y E, 1 min. C/U)

Ambos comparten sin repetirse que descubrieron y que sentimientos experimentaron al escuchar a su pareja, compartir quizás por primera vez en áreas difíciles.

IV. (E y E, 1 min. C/U)

¿Cuáles son los efectos que ha traído a tu relación la falta de comunicación?

Mentalidad:

Distanciamiento, frialdad, rutina, el estar viviendo juntos físicamente pero emocionalmente separados, verte como un objeto mas de la casa, ignorado(a), utilizado(a), se honesto en tu compartir, y háblanos de tus sentimientos más profundos.

V. (E y E, 2 min. C/U)

¿Qué cambios necesito hacer para mejorar y mantener nuestra comunicación abierta, en las diferentes áreas de nuestra relación?

Mentalidad:

A través de esta charla hemos ido descubriendo la importancia de utilizar la comunicación en nuestra relación. Ya sea a nivel de sentimientos o a nivel de pensamientos comunicando no solo los hechos si no también nuestras necesidades.

Comparte en este punto cuáles han sido los efectos POSITIVOS en tu relación al estarse comunicando constantemente en ambos niveles (sentimientos y pensamientos). Por ejemplo: hay más confianza, más intimidad, sinceridad, permanecen más unidos aun cuando físicamente están separados, mas alegría, y gozo en su relación y en su familia. Aprender a comunicar mi



Sección XIV

necesidad de estar solo(a) un tiempo, la necesidad de conversar, de recibir apoyo, de sentirme pertenecido(a), etc. Es en el marco de este nivel y lazos de armonía que los hacen ser uno.

VI. (E y E, 2 min. C/U)

La pareja comparte las diferentes formas de comunicarse que utilizan durante el día, (no necesariamente a través del dialogo 10+10) ¿cómo te sientes al vivir y compartir este tipo de comunicación con tu cónyuge?

Mentalidad:

Este compartir debe ser 100% positivo para motivar a las parejas que aun no se han arriesgado a intentarlo a que lo hagan. Sin repetirse cada uno comparte sus ejemplos. Al despertarse lo hacen con beso, una caricia, se dejan notas en casa, en el carro, en la lonchera, o se envían un mensaje de texto por teléfono, una llamada durante el día, se reafirman sus cualidades, se elogian mutuamente. (Si no hacen los invitamos a practicarlos desde este momento para que logren compartir sus efectos al escribir esta charla)

VII. (E o E) Textual

La mayoría sabemos como elogiar verbalmente, aun cuando no lo hagamos con la frecuencia que deberíamos. Sin embargo no debemos olvidar las innumerables maneras no verbales de manifestarnos.

El elogio no verbal incluye el lenguaje corporal, la mirada, los gestos, una sonrisa o una mirada de amor puede hacer maravillas en nuestro cónyuge al confirmar de esa manera nuestro amor genuino. Imagine cuantas líneas de comunicación se pueden abrir. Ser creativo al elogiar no es tan fácil. Deja notas de amor por la casa para que su pareja las encuentre, en el espejo del baño, en el cajón de la ropa interior, en el bolso, en el carro, nada elaborado solo unas palabras que expresan el amor que sientes por tu cónyuge.

Encuentro Matrimonial Mundial



Sección XIV

VIII. Dialogo, 10 + 10

¿En que área se me hace más difícil comunicarme contigo y porqué? ¿CSMS?

IX. Compartir Abierto.

¿Cuáles son las formas más comunes que tengo de comunicarme contigo durante el día?

X. Oración final.



Sección XIV

Abril 13 al 19 del 2008

Preguntas para dialogar.

1. ¿Cómo me siento cuando falta la comunicación entre nosotros y cuáles son los efectos que esto trae a nuestra relación?
2. ¿Cuál es el tipo de comunicación más común entre tú y yo, comunicamos solo los hechos, o comunicamos también sentimientos? ¿CMSCMR?
3. ¿Qué estoy dispuesto hacer yo para mejorar nuestra comunicación de pareja y de familia? ¿CSMS?
4. ¿Qué efectos trae a nuestra relación al elogiarnos diariamente? ¿Qué sentimientos causa en mí?
5. ¿Qué efectos trajo a nuestra relación de pareja el escuchar esta charla y a que me invita? ¿CSMS?