

Diferencia entre lo que sentimos y lo que pensamos

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)

Es darnos cuenta que podemos confundir los sentimientos con pensamientos y que hay una regla simple que podemos utilizar para determinar si estas compartiendo pensamientos o sentimientos en una oración.

III. Introducción (Leer textual)

Cuando expresamos nuestros sentimientos yo digo "yo me siento emocionado, enojado, frustrado o feliz yo no digo yo pienso emocionado yo digo yo me siento emocionado porque estoy expresando una emoción que siento dentro. Si yo digo, "yo me siento frustrado por que el trafico esta tan mal estoy expresando un sentimiento que tengo dentro sobre la situación del tráfico. No podría sustituir "yo pienso" porque lo que dije no tendría sentido.

IV. Comparte algunas ocasiones en las que experimentaste felicidad en tu relación (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Menciona alguna situación en la que hayan experimentado un sentimiento de alegría en su relación como por ejemplo: Nacimiento de un hijo, su boda, logros personales, el júbilo alcanzado por medio del diálogo. ¿Como me siento al recordar esta situación?

V. Yo pienso vs. Yo siento (Leer textual)

En el EMM utilizamos una regla para diferenciar los sentimientos de los pensamientos la regla es "yo pienso" contra "yo siento". Si puedes sustituir "yo pienso que" por "yo siento que" en una oración y todavía tiene sentido tú has expresado un pensamiento no un sentimiento. Si digo que "yo siento" que deberíamos ir a las montañas en nuestras vacaciones", yo expresé un pensamiento sobre a donde deberíamos ir en nuestras vacaciones. La oración todavía tiene sentido si digo "yo pienso" que

deberíamos ir a las montañas en nuestras vacaciones" O si digo "siento que" la economía está peor que nunca yo he hecho un juicio y he expresado un pensamiento sobre la condición de la economía, utilizando la regla puedo sustituir "yo pienso que" la economía está peor que nunca la oración aun tiene sentido. Oraciones como estas expresan mis pensamientos no mis sentimientos.

VI. Comparte dos o más ejemplos en que por causa de expresar un pensamiento llegaste a un desacuerdo en tu matrimonio (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Desarrolla alguna situación en que por causa de tus pensamientos ocasionaste una discusión en tu matrimonio. Por ejemplo, cuando por falta de muestras de cariño juzgaste que el amor se había acabado, o al ver que tu pareja llegaba más tarde de lo normal, o cuando no obtenías respuesta a las llamadas telefónicas. ¿Qué piensas al recordar dicha situación?

VII. Recuerda un pensamiento que compartiste con tu cónyuge. Ahora identifica el sentimiento que experimentaste con ese pensamiento y descríbelo detalladamente. (El y Ella, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Recuerda un pensamiento que compartiste con tu cónyuge. Ahora identifica el sentimiento que experimentaste con ese pensamiento y descríbelo detalladamente. ¿Cómo te sientes al identificar el sentimiento de ese pensamiento? De los ejemplos de pensamientos que diste en la pregunta anterior comparte uno de ellos (no las consecuencias) y describe detalladamente lo que estabas sintiendo por ejemplo miedo (temor), enojo (frustración), tristeza.

VIII. Pregunta para el 10/10

¿He podido identificar la confusión que existe entre compartir un pensamiento y un sentimiento? CSMSADE

IX. Compartir abierto

¿Qué aprendizaje me llevo de esta charla?



Preguntas para dialogar

1. Recuerda una ocasión en que has tenido un sentimiento fuerte y la reacción interna. Describe detalladamente tu sentimiento. ¿Qué sentimiento experimento al compartírtelo?
2. Cuando dialogamos, ¿estoy compartiendo pensamientos o sentimientos? ¿Como me siento acerca de mi respuesta?
3. ¿Cómo me siento al saber que cuando experimento un sentimiento tengo diferentes reacciones o actitudes?
4. ¿Cómo me siento al darme cuenta que el hacer juicios nos lleva al desacuerdo y al distanciamiento?
5. ¿Qué puedo hacer para mejorar nuestro diálogo? CMSADMR