



Mis Comportamientos

I. Objetivo: (Leer Textual)

El objetivo de esta presentación es que identifiquemos que hay detrás de nuestros comportamientos y reafirmar que no podemos cambiar quienes somos, nuestra personalidad, pero tenemos el poder de cambiar lo que hacemos, nuestros comportamientos.

II. Introducción (Leer Textual)

El crecer en nuestra relación, es algo mucho más que hacer cambios aislados en nuestra conducta. Tenemos que ver que actitudes básicas nos mueven a tener ciertos patrones de comportamiento. Usualmente son inconscientes y llegan a ser parte de nosotros después de años de vivir con ellos. Las actitudes están profundamente enraizadas en nosotros y con frecuencia son la base de nuestras acciones y podríamos tener la falsa impresión que son parte de nuestra personalidad.

Recordemos que nuestra personalidad refleja la identidad de cada uno y que se va haciendo más clara con el transcurso del tiempo de niños a adultos. Se refleja en las cosas que decimos, nuestras reacciones, la manera en que percibimos y respondemos a las personas, lugares y sucesos a nuestro alrededor; también incorpora nuestras creencias personales, metas, expectativas, esperanzas y temores. El patrón de comportamiento es una manera aprendida y adaptable de presentarnos a nosotros mismos para ganar la aceptación, el respeto y la admiración de los demás o para lograr algún otro fin. Nuestros comportamientos pueden variar dependiendo de si estamos en el trabajo, en casa o divirtiéndonos. También los comportamientos los hemos aprendido en el transcurso de nuestra vida, pero a diferencia de la personalidad, los comportamientos están sujetos a la adaptación y al cambio. El comportamiento es algo que se aprende a hacer y se puede dejar de hacer.

III. ¿Cómo Nuestros Comportamientos Afectan a los Demás? (El y Ella 5 min.)

Para compartir este punto, ponte a pensar e imagínate que alguien estuviera tomando un video de como tu te relacionas con otros durante todo el día. Visualiza tus actividades, las cosas que dices, ¿cómo te comportas? ¿Cómo respondes? ¿Cómo pides las cosas? En base a esto cual es el comportamiento que mas sobresale y afecta negativamente tu relación con los demás.

Ejemplos claros de que forma tus comportamientos afectan a:

A. Tu esposo(a), B. Hijos, C. Compañeros de Trabajo, D. Compañeros de Jornada en tu Comunidad.

IV. Superando los Comportamientos (El y Ella 5 min. cada uno)

Basándote en lo que compartiste en el punto III, ahora imagínate que tu comportamiento es todo lo opuesto. Por ejemplo: la forma ideal de hablar con otros, de pedir las cosas, de reaccionar a un momento de frustración con nuestro esposo(a), o nuestros hijos, etc.

Comparte de ¿qué forma te gustaría que fuera tu relación con los demás? ¿Qué obstáculos tendrías que vencer? ¿Qué cambios tendrías que hacer? ¿En qué áreas tendrías que trabajar para superar tu comportamiento?

Comparte sobre:

A. Tu esposo(a), B. Hijos, C. Compañeros de Trabajo, D. Compañeros de Jornada en tu Comunidad.

V. Conclusión. (Leer Textual un esposo)

Si algún comportamiento está interfiriendo en la relación, debemos decidir modificarlo o cambiarlo y desarrollar cualidades o valores que enriquezcan nuestro matrimonio. Si realmente queremos cambiar, el primer paso y el más importante será descubrir esas actitudes y comportamientos presentes en nosotros y aceptarlos como nuestros, ya que con frecuencia evitarnos enfrentarlas. Para hacer cambios tenemos que comunicarnos uno con el otro continuamente con mucha confianza y apertura, a fin de descubrir lo que hay en lo profundo de nuestro corazón y así decidir juntos lo que es bueno para nuestra relación.

Diálogo 10+10:

¿CMS al darme cuenta que mi comportamiento de _____ afecta mi relación contigo?

Compartir Abierto:

Leer las reglas de compartir.

¿Qué metas me llevo para mejorar mis comportamientos?

Pilar Comunidad Sección XIV – USA

Abril 2006

Preguntas Diálogo Diario:

¿De que manera crece nuestra relación a través del cambio que logro en mis comportamientos negativos? ¿CMSADE?
¿CMS cuando puedo identificar lo que hay detrás de mis comportamientos?
¿Cómo afecta en mis comportamientos el que estemos involucrados en el EMM y con responsabilidad de un Apostolado? ¿CMSCMR?
¿CMS al darme cuenta que mis comportamientos exagerados no son parte de mi personalidad?
¿CMS cuando tenemos alguna lucha como resultado de tus comportamientos?
¿Qué comportamiento mío sobresale más y afecta negativamente nuestra relación? ¿CMSCEC?
¿CMS al darme cuenta que mi comportamiento de _____ afecta mi relación contigo?