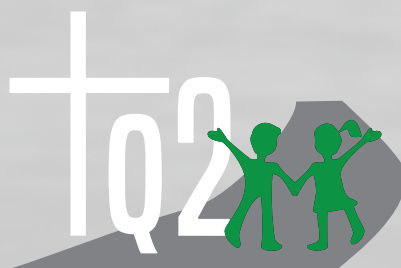


Tema 2: Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

No concedas a tus afectos la capacidad de gobernarte



CONTENIDO

SESIÓN 1: Somos afecto y también razón, con fortalezas y debilidades	29
1. Acogida (5 min.)	29
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	29
3. Dinámica inicial (10 min.)	30
4. Exposición del tema (30 min.)	31
4.1. Concepto de afecto, emoción y sentimiento	31
a. Dios nos crea con afectos	31
b. El Señor nos llama a gestionar e integrar nuestros afectos	32
4.2. El autoconocimiento: fortalezas y debilidades	32
a. ¿Qué debes evitar respecto a tus culpas y debilidades?	33
b) ¿Qué es lo que sí debes hacer?	34
5. Experiencia vital (15 min.)	35
6. El acompañamiento entre sesiones	35
SESIÓN 2: ¡Quiérete y no dejes de sanar tus heridas!	36
1.- Acogida (5 min.)	36
2. Iluminados por la Palabra (10 min.)	36
3. Dinámica inicial (10 min.)	37
4. Exposición del tema (30 min.)	37
4.1. El Señor me pide amar a los demás como a mí mismo	37
a. Concepto de autoestima	37
b. Factores que influyen en la formación de la autoestima	37
c. ¿Cómo sanar la autoestima herida en la infancia?	38
d. Técnicas para sanar la autoestima	38
e. ¿Cómo hacer frente a la crítica destructiva?	39
4.2. Las heridas afectivas	40
a. Conozcamos las heridas	40
b. ¿Para qué te sirve conocer las causas de las heridas?	40
c. ¿Cómo sanar tus heridas?	42
5. Experiencia vital (15 min.)	42
6. El acompañamiento entre sesiones	43
SESIÓN 3: Desarrolla empatía y ama mejor	44
1. Acogida (5 min.)	44
2. Iluminados por la Palabra de Dios (5 min.)	44
3. Dinámica inicial (10 min.)	45
4. Exposición del tema (30 min.)	45
4.1. El Señor quiere que comprendamos y amemos: empatía	45
4.2. El Señor nos dota de un lenguaje gestual y de pistas no verbales	46
4.3. Trucos de empatía en la pareja	48
4.4. Conocimiento del otro	48
4.5. Material complementario: Cuestionario	49
5. Experiencia vital (15 min.)	50
6. El acompañamiento entre sesiones	50

Tema 2: Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

El **Objetivo** de este tema es comprender que somos personas con **afectos**, nos vemos afectados por la realidad que nos rodea. Como somos razón y tenemos **libertad**, estos afectos pueden superarse a sí mismos. Entenderemos que, además de **capacidades**, tenemos **debilidades** que pueden convertirse en fortalezas si las conocemos y las trabajamos. Hablaremos de la **autoestima**, veremos la importancia de tener la adecuada en el noviazgo y en la vida, y sabremos cómo mejorarla para ser felices. Trataremos las **heridas afectivas**, todos aquellos sufrimientos afectivos que han quedado en nuestro interior y que afectan actualmente a nuestro comportamiento, a nuestra forma de actuar. Veremos cómo es importante reconocerlas y sanarlas como fuente de equilibrio y bienestar. Será también necesario tratar la **empatía**, para aprender a comprenderos y apoyaros cubriendo vuestras necesidades.

En la primera sesión se explica la importancia de reconocer y gestionar nuestros afectos, comprender que tenemos fortalezas y debilidades, y que podemos aprovecharlas para “llegar al cielo”.

En la segunda sesión se verá la importancia de la autoestima y cómo ayudar a una persona con autoestima baja. Sabremos el porqué de una herida emocional, qué consecuencias tiene el presentar heridas emocionales y cómo sanarlas.

En la tercera sesión se tratará la empatía, la importancia de ser empático en la pareja para conocer y cubrir las necesidades del otro.

SESIÓN 1: Somos afecto y también razón, con fortalezas y debilidades

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión con la lectura y meditación de un texto de la Palabra de Dios, pidiendo que el periodo de nuestro noviazgo nos ayude a discernir la vocación al matrimonio.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Después de comer, dice Jesús a Simón Pedro: «Simón, hijo de Juan, ¿me amas más que estos?». Él le contestó: «Sí, Señor, tú sabes que te quiero».

Jesús le dice: «Apacienta mis corderos». Por segunda vez le pregunta: «Simón, hijo de Juan, ¿me amas?». Él le contesta: «Sí, Señor, tú sabes que te quiero». Él le dice: «Pastorea mis ovejas». Por tercera vez le pregunta: «Simón, hijo de Juan, ¿me quieres?». Se entristeció Pedro de que le preguntara por tercera vez: «¿Me quieres?» y le contestó: «Señor, tú conoces todo, tú sabes que te quiero». Jesús le dice: «Apacienta mis ovejas. En verdad, en verdad te digo: cuando eras joven, tú mismo te ceñías e ibas adonde querías; pero, cuando seas viejo, extenderás las manos, otro te ceñirá y te llevará adonde no quieras». Esto dijo aludiendo a la muerte con que iba a dar gloria a Dios. Dicho esto, añadió: «Sígueme» (Jn 21, 15-19).

En este pasaje evangélico se narra el encuentro de Jesús resucitado con Pedro, el primero del grupo de los discípulos, que durante la pasión había negado tres veces al Maestro. Ahora Jesús le pregunta tres veces: “¿Me amas?” Solamente después de haber recibido, por tres veces, la misma respuesta afirmativa, Jesús da a Pedro la misión de cuidar de las ovejas. Así se entiende que el amor es el centro de nuestra vocación y misión y el único que es capaz de superar las debilidades.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Soy consciente de mis debilidades, mis negaciones o traiciones?
- ¿En qué medida has descubierto que el Señor te ama y te está pidiendo una respuesta de amor, para que la vuelques en tu relación de pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Todos tenemos el alma pintada por la fragilidad, por la debilidad... pero a veces lo olvidamos. Levantamos la mirada y sonreímos cuando vemos a alguien tropezar, equivocarse, decir una tontería o no sabe algo.

Descubrimos ese alma pintada cuando dejamos que entre la Misericordia, cuando miramos a los demás como hermanos.

Jesús, tú nos enseñaste a vivir nuestra debilidad, a no asustarnos de ella, a quererla; a dejarnos abrazar y curar por Ti y así, dejando entrar Tu Misericordia, nos capacitas a mirarnos entre nosotros con amor.

Señor, cuando vea una debilidad, ayúdame a acogerla, a levantar a la persona caída.

Mi alma está pintada. Cristo me ama así.

Sé que algún día me convertiré en aquello que Dios ha soñado para mí. Sólo tengo que confiar, dejarme hacer.

(Reto del amor. Vive de Cristo. Monjas Dominicanas de Lerma. Monasterio de San Blas).

3. Dinámica inicial (10 min.)

Se procede al visionado de una escena de la película Prueba de fuego (A. Kendrick, 2008)². Posteriormente se les pide participación para que, oralmente, aporten las emociones y posibles sentimientos que hayan reconocido en los personajes de la escena.

En estos inicios, esta dinámica nos permitirá adentrarnos en el tema y ver si tienen clara la distinción entre emoción y sentimiento.

² <https://www.youtube.com/watch?v=EKNK4HIQ5mA>

Esta misma escena también nos permite hablar de fortalezas y debilidades, e intuir la idea de que una debilidad en un momento de nuestra vida, puede ser una fortaleza posteriormente.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Concepto de afecto, emoción y sentimiento

Cada uno de nosotros ha sido creado por amor, con un valor y una dignidad que nadie nos puede arrebatarnos. Dios nos llama a dejarnos amar y a amar, y a vivirlo como una necesidad inmersa en una dinámica afectiva.

a. Dios nos crea con afectos

Podríamos definir o considerar el **afecto** como aquella disposición que tiene la persona hacia otro ser o situación. Frecuentemente el afecto se identifica con la emoción, pero, aunque relacionados, lo cierto es que existe una diferencia: el **afecto** está dirigido hacia otra persona, ser o cosa, mientras que las **emociones** son experimentadas por uno mismo (solemos describir nuestro estado emocional a través de expresiones como “me siento cansado” o “siento una gran alegría”, mientras que describimos los procesos afectivos como “me *da* cariño” o “le *doy* mucha seguridad”).

Las **emociones** son reacciones bruscas, en general con manifestaciones físicas del tipo: enrojecimiento, sudoración anormal, aceleración del ritmo cardíaco. Su intensidad es alta y su duración corta.

El sentimiento es un estado anímico, resultado de una emoción. Duran más que las anteriores, pues su duración es proporcional al tiempo en que pensamos en ellos: en la causa que los origina o en la interpretación de la sensación que estamos teniendo.

Los sentimientos modulan cómo nos encontramos y por tanto cómo actuamos. La persona guiará su conducta en una dirección u otra. Nos ayudan a expresarnos, comunicarnos y entendernos con los demás. Además, esta expresión la percibe la persona con la que estamos interactuando, indicándole en qué estado nos encontramos y actuando como la base de nuestra comunicación.

Hemos de aprender a escuchar nuestras emociones y sentimientos, pues nos proporcionan una información valiosa que no podemos despreciar: la ira nos puede manifestar una injusticia o la necesidad de amarnos más, la tristeza nos puede mostrar lo que valoramos...

Por otro lado, los sentimientos nos permiten desarrollar la empatía, nos ayudan a entender el estado en el que se encuentra el otro y facilita que nos pongamos en su lugar y así podamos comprenderle y ayudarle.

↪ **SUGERENCIA.** Pensad en una situación que habéis vivido en la que podáis distinguir las emociones que experimentasteis, los pensamientos que tuvisteis y los sentimientos a los que llegasteis. Por ejemplo: se acerca tu jefe en el trabajo y te pide que le acompañes a su despacho. El miedo (emoción) se apodera de ti. Te despide. Posteriormente, analizas y te planteas: ¿Por qué a mí?, ¿qué habré hecho mal? Surge en ti la tristeza, el enfado (sentimientos).

b. El Señor nos llama a gestionar e integrar nuestros afectos

Es necesario que aprendamos a reconocer y dialogar con nuestros afectos, sentimientos y emociones, a expresarlos y a leer e interpretar la experiencia afectiva para comprender su significado. Somos seres libres, por ello, no debemos conceder a nuestros afectos la capacidad de gobernarnos. Somos afecto, objeto y sujeto de emociones y sentimientos, pero también razón. Tenemos capacidad de conocer, de identificarlos, y aprendemos a tener criterio, a juzgar y a saber el valor de las cosas y de las personas.

Aprender a gestionar e integrar nuestras emociones y sentimientos, va a ser fundamental para que podamos llevar una vida equilibrada y feliz.

↳ **CONSEJO.** Ante un sentimiento, trata de reconocerlo, piensa y, después de razonar, actúa.

↳ **DINÁMICA.** “Llevas con tu novia dos años de relación. Crees que la quieres, pero la intensidad de tu amor ha decaído. Para ti es importante sentir la misma emoción de los primeros momentos y, para conseguirlo, buscas repetir las experiencias afectivas de antes. En tu oficina hay una chica muy afín a ti. Cada día encontráis momentos para compartir y sientes que te estás enamorando de ella. Dudas de tu relación. No sabes qué hacer”. A continuación, reflexionad en grupo sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Puede sentir esta atracción y seguir queriendo a su novia?
2. ¿Qué es lo que desea?
3. ¿Qué le puede faltar en su relación?
4. ¿Existe un modo de relacionarse que le haga más feliz?
5. ¿Qué o quién colma este deseo de felicidad?
6. ¿Qué le aconsejáis?

↳ **SUGERENCIA AL ACOMPAÑANTE:** Hazles pensar lo que les atrae de su pareja, si son capaces de admitir tanto lo que le gusta como lo que no le gusta del otro. Habrá que hablarles de humildad y de que la persona no se puede reducir a un sentimiento.

En su interior puede haber distintos afectos que le ocasionen conflictos. Por eso, no puedes absolutizar cualquier deseo. Si quieres ver verdad en un deseo, será necesario hablar de amor. Esa es la verdad que ha de moverte a actuar, a responder con responsabilidad.

Debes tener un dominio de tus actos para que te atraigan hacia el bien. Necesitas el ejercicio de tu libertad y así tender a una comunión con tu novio/a y entregarle tu afecto. “Ya no es para mí, sino contigo y para ti”.

↳ **PETICIÓN:** Que sea la gracia de la Eucaristía, tu presencia Señor y no solo mi sentimiento, quien guíe mi vida.

4.2. El autoconocimiento: fortalezas y debilidades

Vivimos en una sociedad donde todo se mide por los logros conseguidos, las fortalezas mostradas... Nos ha llevado a creer que los límites no existen, que el hombre puede hacer todo lo que quiera.

La naturaleza humana, por salud mental, necesita percibir un sentido de justicia y de verdad. Ello conlleva reconocer y aceptar lo que somos y tenemos y lo que no, nuestras capacidades y limitaciones.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Como puedes ejercer tu libertad, tus límites no te determinan, ni te impiden crecer. Has de comprender que esas limitaciones son amadas por Dios y, si aprendes a buscar su sentido, a sobrellevarlas y las trabajas, se convertirán en una fortaleza para seguir creciendo.

Sería bueno ver, en este momento, el siguiente vídeo que lo confirma y que puede ayudar a fortalecer la voluntad, la capacidad de ayudar a otros. La dislexia es una dificultad de aprendizaje, no es una enfermedad:³

↪ **SUGERENCIA AL ACOMPAÑANTE:** Elige para el grupo la dinámica que consideres más acertada o con la que te sientas más cómodo para llevarla a cabo:

- **DINÁMICA 1.** Escribe por escrito 5 o 6 palabras que expresen cómo te percibes a ti mismo, y otras 5 o 6, de cómo percibes a tu pareja. Asimismo, indica el animal, instrumento musical y comida que os definen a cada uno de vosotros dos. Posteriormente, abriéis un proceso de comunicación entre vosotros para compartir lo reflexionado.
- **DINÁMICA 2.** Describe acciones, situaciones gratas que has vivido con tu novio/a. El resto del grupo te ayudará a identificar alguna cualidad presente en ese hecho.
- **DINÁMICA 3.** Como en nuestra sociedad no queda bien hablar de las cosas buenas que uno tiene, cuando resultan ser una gran fuente de energía, haremos lo siguiente. Repartimos en el grupo biografía/ foto de un personaje histórico o actual. Entre todos, entresacamos sus cualidades y todo lo que pudo hacer. Podemos trasladar la reflexión a cada uno, el novio dice las cosas buenas y cualidades que tiene la novia, y viceversa.

a. ¿Qué debes evitar respecto a tus culpas y debilidades?⁴

- **No puedes sorprenderte,** sabes que en ti hay contradicciones. Si te fijas en la historia de tu familia, percibirás en ti rasgos que caracterizan a tus antepasados. ¿Qué motivo tienes para sorprenderte?
- **No puedes huir:** ante la experiencia de tus debilidades, te ves en ocasiones huyendo de tu realidad, te encuentras intranquilo, con desasosiego interno. Hay cosas que quisieras reprimir.
- **No puedes desanimarte:** todo cuanto sucede en ti mismo y a tu alrededor, debe convertirse en fuente de alegría interior. Has de protegerte del desánimo, con una profunda oración y convertirlo en tarea para toda tu vida.
- **No puedes acostumbrarte:** Dios te ayudará a despertar en ti una fuerza interior que te permita luchar, aunque a veces no te resulte sencillo.

↪ **SUGERENCIA.** Puede ocurrir que no interpretes bien los mensajes que recibes, que te tenses y te pongas a la defensiva, originándote un dolor fruto de tu imaginación, cuando la persona que lo envía no quiere decir lo que tú habías analizado.

³ <https://aprendemosjuntos.elpais.com/busqueda/?q=luz%20relo> La Dra. Luz Rello Sánchez recibió en 2013 el premio *European Young Researchers' Award* (EYRA) otorgado por la asociación *Euroscience* por su trabajo en el campo de la dislexia.

⁴ J. Kentenich, *Desafíos de nuestro tiempo*, Nueva Patris, Santiago de Chile 2012; R. Fernández, *Somos historia por hacer: la autoformación*, Nueva Patris, Santiago de Chile 2009.

- **DINÁMICA 4.** Elaborar una lista con las características típicas de una crítica constructiva y destructiva.

Se ha de tener en cuenta:

- La expresión de la cara del emisor.
- El tono de la voz.
- La reacción física y emocional propia y del emisor cuando uno recibe lo que le dicen.

Establecer diferencias entre un mensaje y otro. Si el grupo lo permite, se puede llevar a cabo una escenificación para que queden palpables esas diferencias.

b. ¿Qué es lo que sí debes hacer?

Para que puedas aprovechar tus debilidades y se produzca en ti una transformación interior con la ayuda del Señor, necesitas una sana humildad, confianza en Él, mucha paciencia y siempre en un contexto de amor.

- Necesitas **humildad** para enfrentarte a tus debilidades, regalándole al Señor tu corazón, de modo que puedas vivir con mayor libertad interior.
- Has de tener **confianza** en Él. Dios te ama siendo así como eres. Sabes que permite que experimentes muchas cosas, porque todo está incluido en su plan de amor hacia ti.
- Has de convertirte en un milagro de **paciencia** hacia ti y también hacia los demás.
- ...Y en un milagro de **amor**, estableciendo relaciones realistas sin pedirte ni a ti ni a los demás lo que no se puede dar. Eres consciente de que la persona es mucho más valiosa que sus actos. La amarás tal como es, con sus cualidades y habilidades y con lo que puede llegar a ser. La acompañarás a ver sus límites, corrigiéndola sin ofender y ayudándola siempre a superarlos.

Nadie crece por sentirse juzgado. Solo nace en ti el deseo de cambio, cuando te sabes amado, cuando se cree en ti.

RESUMIENDO:

Somos seres con **emociones** y **sentimientos**, con capacidad para reconocerlos y dialogar con ellos. Será necesaria la **inteligencia** y **libertad** para no vernos dominados por ellos. Hemos descubierto que tenemos capacidades, que son como una gran fuente de energía, y debilidades de las que no nos sorprenderemos ni desanimaremos. Por el contrario, lucharemos con humildad, paciencia y confianza para obtener de esas debilidades una fortaleza en el noviazgo y en la vida.

↳ **EXPERIENCIA SUGERIDA.** Un amigo estudia de niño en un colegio con chicos de familias de nivel económico superior a la de la suya. Por entonces no era agraciado físicamente, además de presentar dislexia. En esa época no era valorado, ni considerado por sus compañeros y profesores. Años después, sus padres quieren cambiarle a otro centro de características parecidas. Decidió no entrar, ignorando las directrices familiares. Surge una crisis importante en la familia y abandona temporalmente sus estudios y empieza a trabajar. Todo ese sufrimiento acumulado en años, le hace adoptar con el tiempo mucha paciencia con los demás, una increíble madurez y ganas de luchar, unas impresionantes ganas de trabajar por demostrarse a sí mismo y a los demás, que realmente él tenía un gran valor, un interesante potencial, como así se ha demostrado con el tiempo, pues retomó los estudios, se graduó y dirigió varias empresas.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comuni3n de ideas y experiencias”, fomentando la participaci3n de todos y creando “comunidad”.

Otra opci3n es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en com3n.

- Preguntas.
- Conclusi3n y resumen final con ideas clave.

6. El acompa1amiento entre sesiones

Cuando a3n no eres ni siquiera consciente de tus sentimientos ni de tu forma de pensar, Dios ya los conoce y permite.  te ama profundamente, quiere que te santifiques; tiene sus caminos, su plan de amor, sus tiempos; pone personas a tu alcance, ideas en tu mente, técnicas para que apliques. No te deja solo, pero sí libre; te tiende su mano, no deja de darte luz. **Pídele que te ayude.**

Es el momento de ver la parte del testimonio del secuestro de Bosco Gutiérrez, (arquitecto que fue secuestrado en México), donde se ve la importancia del consejo anterior.⁵ Será bueno que se introdujera la escena del *whisky* (su bien máspreciado en ese momento) en la que Bosco siente que Dios le pide que se lo ofrezca y lo tire por el inodoro. Los secuestradores se lo habían concedido para no perderle. Bosco había caído en una depresi3n, prefería morirse, al sentir que había traicionado a su familia, pues ofreci3 una informaci3n detallada de su mujer, hijos, amigos... , para que se iniciase la negociaci3n. A partir de ese momento, empieza a sentir que él vale algo, recupera su dignidad y se plantea c3mo salir adelante. Estructur3 su día para estar perfecto y empieza a cuidarse física, mental y espiritualmente.

Se aportan al grupo algunas preguntas sobre las que han de reflexionar y compartir, primero con su novio/a, y después con el grupo en un drive compartido. Estas serían algunas posibles preguntas:

- Qu hace que su autoestima baje por los suelos, caiga en un desánimo profundo y ya no quiera vivir?
- C3mo actúa Dios para que Bosco empiece a sentir que él algo vale y empiece a plantearse el salir adelante? Sacad una conclusi3n que os valga para vuestro noviazgo, para vuestra vida.
- Qu imagina Bosco para animarse? C3mo trabaja su angustia, qué se dice?
- Bosco estructura su día. Hacedlo vosotros. Qu aspectos tenemos que considerar en momentos de angustia, de desánimo, cuando decaen las fuerzas para seguir luchando?

Se puede incluir más minutos del testimonio (hasta el minuto 57).

⁵ *Bosco Gutiérrez Cortuna, el secuestro que cambi3 mi vida* (1990) (Duraci3n 1h 38min., 'escena: 15'20 min. - 22'35 min.). <https://www.youtube.com/watch?v=HqNvislwQWc>

SESIÓN 2: ¡Quiérete y no dejes de sanar tus heridas!

1.- Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra (10 min.)

Iniciamos esta sesión con la lectura y meditación de la Palabra de Dios, pidiendo que sepamos reconocer en nuestra historia las heridas y busquemos cómo sanarlas.

Después de esto, se celebraba una fiesta de los judíos, y Jesús subió a Jerusalén. Hay en Jerusalén, junto a la Puerta de las Ovejas, una piscina que llaman en hebreo Betesda. Esta tiene cinco soportales, y allí estaban echados muchos enfermos, ciegos, cojos, parálíticos. Estaba también allí un hombre que llevaba treinta y ocho años enfermo. Jesús, al verlo echado, y sabiendo que ya llevaba mucho tiempo, le dice: «¿Quieres quedar sano?». El enfermo le contestó: «Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se remueve el agua; para cuando llego yo, otro se me ha adelantado». Jesús le dice: «Levántate, toma tu camilla y echa a andar». Y al momento el hombre quedó sano, tomó su camilla y echó a andar (Jn 5,1-9).

El milagro del parálítico de la piscina de Betesda es conmovedor. Aquel enfermo habría tenido muchos motivos para desesperarse, para pensar que su vida no tenía sentido, para tener la autoestima “por los suelos”. Pero confiaba en la misericordia divina, hasta que un día Cristo se acercó para curarle.

Cristo nos sale al encuentro también hoy, como a aquel parálítico del evangelio para sanar nuestras heridas y levantar nuestra autoestima, para decirnos que nos ama y desea que seamos felices.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Cuáles son las “parálisis” que nos impiden ser felices?
- ¿En qué medida somos conscientes de que el Señor desea sanarnos de nuestras heridas pasadas y presentes?
- Como Jesús es nuestra fortaleza, ¿lo somos también nosotros para nuestra pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Señor, sabes que me han ocurrido cosas que me han hecho daño, han herido mi corazón, mi confianza. Con el tiempo, me has hecho ver que todo lo que me pasa está en Tus manos, y lo que hoy por mi dolor veo como malo, si espero en Ti, sé que descubriré que todo formaba parte de mi historia, y así cuando me miren, a quien vean no sea a mí, sino a Cristo en mí.

Seguiré rezando, pasando ratos en tu Presencia, para dejarme amar por Ti. Te dejaré que me levantes y perdones, y así luego yo pueda perdonar y dar la mano. Sé que Tú me guías. No dejaré de preguntarte: ¿tú qué harías con esta situación, con este dolor?

Sé Señor que tú sanarás mis heridas para que pueda volver a amar, a confiar.

(Reto del amor. Vive de Cristo. Monjas Dominicanas de Lerma. Monasterio de San Blas).

3. Dinámica inicial (10 min.)

↳ **DINÁMICA 1.** Les mostramos un folio blanco con un punto negro y les preguntamos qué ven. Luego les pedimos que compartan sus conclusiones a partir de las respuestas que han escuchado.

- Ante una misma situación no todos reaccionamos igual.
- Las cosas pueden suceder de manera distinta a cómo yo las interpreto.
- Me puedo servir de otras personas para relativizar actitudes, experiencias, problemas que me tensan.

4. Exposición del tema (30 min.)

↳ **NOTA.** Ante este tema, hay quien considerará que no lo necesita, hay quien no reconocerá que le hace falta. Pensamos que es importante tratarlo pues siempre va a venir bien recibir esta formación para ti mismo o para otros a los que ayudar. Resulta clave para afrontar la vida.

4.1. El Señor me pide amar a los demás como a mí mismo

a. Concepto de autoestima

Es el sentimiento con el que valoramos nuestro ser, el conjunto de rasgos corporales, emocionales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Se **aprende**, se **cambia** y se puede **mejorar**. Con una autoestima adecuada, consigues habilidades y seguridad que te permitirán afrontar la vida con éxito y felicidad. Si, por el contrario, tu autoestima es baja, será responsable de fracasos y de mucho sufrimiento.

Todos tenemos en nuestro interior **sentimientos no resueltos** (repentinos cambios de humor, reacciones exageradas, ansiedad, culpas, autodestrucción, negatividad) que originan insatisfacciones y situaciones de dolor. Se llega a ese estado por mensajes que se le han transmitido, por experiencias que así se lo han hecho sentir, por compararse con otros en los que destacan virtudes que uno no tiene.

↳ **CONSEJO.** Trata de entender que las personas somos diferentes y únicas.

b. Factores que influyen en la formación de la autoestima

1. La familia es el principal factor que la modela. En ella aprendemos a querernos y valorarnos. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, así será en gran medida nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás.

↳ **DINÁMICA.** Elogios y críticas:

- Formar al azar dos grupos con todos los participantes.
- Elaborar un listado de elogios y otro de críticas sobre una persona.
- Escribir en papeles maneras sobre cómo expresarlos (con tensión, con suavidad, chillando, sonriendo...).
- Pedir voluntarios para dirigir un elogio o crítica a su pareja según la manera que le toque.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

- Compartir, finalmente, las sensaciones que provoca recibir un elogio o una crítica de forma adecuada o no.

↳ **SUGERENCIA.** Se dice que demasiados elogios o demasiadas críticas pueden destruir la autoestima. ¿Podrías decir por qué? Con solo elogios, se crea una falsa autoestima. Necesitamos conocer nuestras cualidades, pero también nuestros defectos, para saber en qué tenemos que mejorar.

2. Los **grupos** en que participamos. Lo que piensan de uno influirá positiva o negativamente en su personalidad o forma de pensar.

3. El **colegio** ha tenido una repercusión en tu autoestima. Cuando llegaste ya tenías una opinión de ti mismo. Esta imagen también se fue formando a partir de las opiniones de los demás sobre ti.

4. **Lo que piensas de ti** y lo que desearías ser.

Tu actitud está determinada no solo por lo que te pasa, sino por la forma en que lo enfocas y respondes. Ante situaciones o personas que te molestan, puedes aprender a:

- Responder a preguntas como: ¿de qué otra manera puedo pensar o sentirme respecto a esto?
- Ayudarte de otras personas que ven lo mismo de otra manera y te permite relativizar lo que en ese momento estás viviendo.

c. ¿Cómo sanar la autoestima herida en la infancia?

- En primer lugar, es necesario que seas **consciente** de que tienes este problema y de que quieres darle - solución.
- La **oración** será fundamental para que el Señor te mantenga fuerte en este proceso de lucha y trabajo que comienzas.
- Tu **pareja** tendrá un papel importante en esta tarea, de comprensión, apoyo y ayuda.
- **Practica** técnicas de manera constante.
- Si fuese necesario, no dejes de acudir a un **especialista** que te mostrará cómo.

d. Técnicas para sanar la autoestima

1. La **autocomunicación** juega un papel fundamental. Los pensamientos que entran en tu mente puedes aprender a cambiarlos.

↳ **CONSEJO.** Si escuchas pensamientos negativos, grítate ¡ALTO! y sustitúyelos por otros positivos o neutrales. No permitas hacerte daño. Aprende a quererte (abrázate, pon las manos en tu corazón), a cuidarte y a tener paciencia contigo mismo, porque esto te llevará un buen tiempo. Busca algún lugar que te permita descansar de tu tensión interior (un lugar natural, una capilla: imagínate al Señor que te abraza, acaricia tu pelo, te consuela).

2. Prepara una **caja** donde guardes **comentarios buenos** hacia ti. Cada vez que te digan algo bueno, anótalo en un *post-it*, escribe también quien te lo ha dicho. Al cabo del tiempo, te sorprenderás de la cantidad de cosas buenas que te dicen y que tú no eras consciente de ello.

↳ **CONSEJO.** En tus momentos de bajón, abre tu caja y relee tus mensajes positivos. Sin que te des cuenta, eso irá calando en ti. Cuando no sientas que debes abrir tu cajita, ése será un síntoma de que tu autoestima se empieza a adecuar.

3. Haz uso de tu **imaginación**. Intenta estar relajado y visualiza una escena que te guste. Trata de incorporar todos tus sentidos y enfoca tus emociones; disfrútala.

4. Tu **novio, tu novia, un amigo...** (es bueno tener más de una fuente), tienen un papel fundamental de acompañamiento en este proceso de mejora. Son muy importantes para tu crecimiento y desarrollo. Te dan la felicidad de compartir actividades y buenos sentimientos. Te ofrecen apoyo y ayuda para encontrar soluciones y superar situaciones. Pueden darte una información importante, teniendo claro que no son especialistas y no tienen la responsabilidad de serlo ni de constituir la base de tu autoestima, de ahí que no se les pueda exigir soluciones en ningún caso.

↳ **DINÁMICA.** Haz una lista con situaciones que has vivido de forma negativa, con personas que te generen malestar, indicando las razones... Expónselo a la persona que hayas elegido. Con cuidado y creatividad, te ayudará a relativizar, a pensar cómo cambiar esos pensamientos negativos para ver las situaciones de forma más positiva.

5. Establece **metas** (alcanzables, realistas, que se puedan conseguir en un periodo razonable de tiempo) y trabaja para conseguirlas. Es importante que te arriesgues, que asumas retos. En la medida que vayas teniendo logros, tu opinión sobre ti irá mejorando, te irás sintiendo bien de ser quién eres.

e. ¿Cómo hacer frente a la crítica destructiva?

- Haz como si no la oyeras.
- Practica la autocomunicación positiva.
- Relee los mensajes de tu caja.
- Destruye la crítica eligiendo una forma de hacerlo (haz como si la pisaras, la arrojaras muy lejos...).

Si encierra verdad, sepárala del daño para mejorar como persona. Puedes necesitar la ayuda de otro para ver qué hay de verdad.

Si no es cierta, no hagas caso de ella y si es necesario, aléjate de la persona que te daña.

↳ **DINÁMICA:** la crítica destructiva. Se plantea un caso en el que se hace una crítica destructiva. El grupo aporta formas posibles de enfrentarse a esa crítica.

↳ **CONSEJO.** Ten en cuenta que el cambio personal comienza en el interior, en tu alma, en tu mente, no en el exterior, no en los otros.

↳ **CONSEJO.** No tengas miedo de pedir a los demás lo que necesites: un rato para descansar, algo de crítica constructiva (la intención es lograr que el otro realice un cambio positivo, obteniendo beneficios de dicha modificación). Ellos no tienen por qué saber lo que te hace falta, lo que sientes. Cuando lo hagas, utiliza siempre una manera asertiva.

4.2. Las heridas afectivas

El dolor físico suele aceptarse socialmente más que el dolor afectivo. De hecho, en general, no tenemos problemas en ir a un médico y tomar un medicamento. Más nos cuesta acudir a un psicólogo e iniciar una terapia.

Sin embargo, nuestro sufrimiento afectivo no deja de ser menos real, y como no lo aceptamos bien, tratamos de reprimirlo o no escucharlo. La consecuencia es que quedan en nuestro interior pensamientos no resueltos que influyen en nuestras reacciones, en nuestras acciones, en nuestras decisiones, aunque no seamos conscientes; y mientras, nuestro corazón sufre en silencio.

f. Conozcamos las heridas

¿Qué es una herida del corazón? Es una afección más o menos grave, sufrida en el pasado, causada por abandono, rechazo, humillación... No puedes olvidar que a quien más perjudican tus reacciones es a ti, tanto si van dirigidas contra ti o contra los demás. Una reacción defensiva muy frecuente es el **victimismo**. Haces responsable a los demás de tu malestar, fracaso, frustración, de tus necesidades insatisfechas. Lo importante es que se vaya pasando de la situación de **victimismo al de resiliencia** (capacidad para sobreponerte en las adversidades).

En una pareja de novios, como vosotros, el conocimiento mutuo de las heridas de ambos favorece la comprensión de vuestras reacciones y el respeto a vuestras diferencias.

↳ **DINÁMICA.** Entregadles una tabla de emociones, para que se acostumbren a dar nombre a lo que sienten. Adquirir un lenguaje emocional, les ayudará a comprender muchas situaciones de su vida: familiares, laborales, sociales...

“Reconozco que he experimentado un daño y me hago consciente del mismo”
(Deben contestar individualmente y sería bueno que se compartiera posteriormente con la pareja)

1. Persona o personas que me hicieron daño:
2. Intensidad del daño (1 poco, 10 mucho):
3. ¿Cómo me sentí?:
4. Delimito el daño:
 - a. ¿Qué daño me hizo o hicieron?
 - b. ¿Cuándo ocurrió?
 - c. ¿Cuántas veces ha sucedido?
5. Conecto con heridas previas que me han hecho sensible.
6. Observo si mis actitudes predisponen a recibir el daño.

g. ¿Para qué te sirve conocer las causas de las heridas?

- Para **comprender** tus malos hábitos, tu manera defectuosa de relacionarte y así poder transformarlos.
- Para **trabajar** sobre ti mismo.
- Para **recuperar** el control sobre tu vida, generando cambios a nivel personal y en tus relaciones.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Existen padres, madres, familiares, amigos, compañeros, docentes... que ridiculizan, hacen el vacío, bromas, utilizan la ironía, el chantaje emocional, no prestan atención e incluso se ríen de niños que no son capaces de defenderse o protegerse. Estos hijos sienten desprecio y vergüenza que dejará una herida que afectará a su vida adulta y será la causa de su baja autoestima y de trastornos emocionales y físicos, dando lugar a dificultades en su vida.

↳ **DINÁMICA.** Para reflexionar sobre ello, proponemos tres escenas de la película “El discurso del rey”. El daño recibido produce heridas que impiden una adecuada autoestima, habilidad social y asertividad. En esta dinámica se trata de que, a partir de estas escenas, abran un diálogo participativo y guiado, en el que podáis aportarles las siguientes ideas o las que se os ocurran:

El rey tiene un problema, es tartamudo y ha de dar discursos ante su pueblo (1ª escena: 1:20 - 5:10 min.). Se pone en manos de un “especialista”, sin título, pero que es un buen hombre y un maestro en la vida. Le cuenta todo lo que ha sufrido en su infancia y como esto ha repercutido en su vida. La repercusión de una herida afectiva también puede ser para bien, como en este caso porque es un hombre luchador, que afronta retos y que es capaz de empatizar con su pueblo (48:00 - 55:20 min.).

↳ **CONSEJO.** Si no somos capaces de sanar nuestras heridas, hay gente buena a nuestro alrededor que nos puede ayudar.

Tenemos que aprender a observar si hay actitudes nuestras que nos predisponen a recibir el daño. Con la siguiente escena trataremos de que entiendan que, a veces, somos nosotros mismos, con nuestros pensamientos negativos, los que nos etiquetamos, tratándonos los demás en función de la etiqueta que nos hayamos puesto (el terapeuta no le trata como rey porque él no se considera con categoría de rey. A continuación, reclama su derecho a ser rey y se ve como ya sí le trata como tal). Los novios han de llegar a estas conclusiones con vuestra ayuda.

↳ **CONSEJO.** No te etiquetes con tus pensamientos negativos, pues los demás, en general, te tratarán en función de esa etiqueta.

Con la última escena deben comprender la importancia de dejarnos ayudar para resolver problemas y situaciones que nos superan en la vida. Advirtamos como el doctor se pone en el lugar del rey, fijándose en todo tipo de detalle que le facilite su discurso ante la nación (1h:38min. - 1h:48min.).

↳ **CONSEJO.** Resolvamos nuestras carencias y limitaciones, porque tenemos mucho que hacer en una sociedad que tanto nos necesita.

A lo largo de tu vida pueden ocurrir muchas situaciones, experiencias vividas que te pueden afectar profundamente: enfermedad de un familiar, separación de padres, traiciones... Lo que eres actualmente se lo debes al pasado, a los momentos buenos y malos, a las personas que nos han ayudado, también a las que tanto daño nos han hecho, a los caminos que hemos seguido, pero también a los que hemos dejado de ir.

h. ¿Cómo sanar tus heridas?

Conociendo las causas, ¿las abor das con **victimismo** o **resiliencia**?, ¿cómo sanar las heridas?

1. **Acepta la herida** como parte de ti mismo.

↳ **CONSEJO.** De todas las experiencias que vivimos podemos sacar una enseñanza y un aprendizaje.

2. **Decide sobreponerte** a tus heridas.

3. Permítete enfadarte con los que alimentaron esa herida y perdónate a ti mismo. **Liberarte de esa culpa y el rencor** es la única forma de sanar la herida.

4. Es necesario **perdonar** a la persona o situación que haya provocado tu herida.

↳ **DINÁMICA:** escribe una carta. Se trata de describir en ella la situación y la persona que causó un impacto negativo en tu vida y los efectos positivos sobre tu vida actual. Dale las gracias para decirle en que contribuyó a tu evolución. Quémala como símbolo de purificación y de transformación interior.

5. Acude a un **psicólogo** que trabaje contigo tus miedos e inseguridades para aceptar tu pasado, afrontar tu presente y vivir el futuro que mereces.

↳ **CONSEJOS:**

- El dolor forma parte de la vida y debes aprender de él. Vívelo como una etapa más de tu existencia.
- Date tiempo, aprende a esperar. Confía en el plan de amor que Dios tiene para ti.
- Cuando te enfrentes a un problema que se asemeje o te recuerde a alguna situación dolorosa que ya viviste, mantén la calma y analízala antes de actuar.

RESUMIENDO...

Cuántas situaciones y experiencias en tu vida te dañan y originan en tu interior **sentimientos no resueltos** que desvaloran tu ser. Dios ya los conoce y permite. Él te ama profundamente, quiere que te santifiques. Tiene sus caminos, su plan de amor, sus tiempos. Pone personas a tu alcance, ideas en tu mente, técnicas para que apliques. No te deja solo, pero sí libre.

Necesitas una autoestima adecuada para afrontar la vida, para ser feliz en tu noviazgo, en tus relaciones. Es posible que ese sufrimiento interior haya dejado una profunda **huella** puedes decir que tienes una herida afectiva que es necesario sanar. pide la ayuda necesaria para ser resiliente.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Sería bueno que la pareja de novios leyera el texto siguiente sobre el perdón, lo reflexionaran juntos, terminando con una oración de petición. Conviene animarlos a que cuiden el ambiente: recogimiento, luz tenue, vela encendida.

¿Qué es el perdón?

Mirando a Jesús en la cruz me doy cuenta de que murió perdonando y que, por lo tanto, es un don el poder perdonar. Sí, y ¿quién no tiene en su corazón algún rencor, enfado, recelos...? Frente a esas heridas podemos reaccionar de formas muy distintas.

Podemos pegar a los que nos han pegado, o hablar mal de los que han hablado mal de nosotros...

Es una pena gastar las energías en enfados, recelos, rencores o desesperación; y es más triste aun cuando nos endurecemos para no sufrir más.

Solo en el perdón brota nueva vida. El perdón consiste en renunciar a la venganza y querer, a pesar de todo, lo mejor para el otro. Superar las ofensas que tienes en tu corazón es muy importante porque el odio y la venganza envenenan la vida. El perdón es un acto libre. Cristo te está dando la gracia y el don para hacerlo, pero necesita tu libertad.

No te quedes en la herida de tu corazón, sino que mira a Cristo, dale tu libertad y pídele que te dé el don del perdón para que con esa fuerza nueva puedas rechazar todo tipo de venganza, dejes de hablar desde tus experiencias dolorosas, deje tu corazón de juzgar y estés dispuesto a escuchar con un corazón abierto. Toda persona es más grande que su culpa.

Creo que **hay cosas que solo entenderemos cuando llegemos al cielo**, situaciones por las que vivimos que no podemos entender con la razón humana y existen dos caminos, si sigues por el de la razón: el de la desesperación, la tristeza y el juicio destructivo; o si tomas el del corazón: el de la confianza, la fe y la esperanza. En momentos difíciles lo que yo hago es **agarrarme fuerte a la mano de Cristo y de María**, y seguir caminando sin entender nada, pero confiando que ellos saben mejor que yo que es lo que me lleva a llenarme de su paz y de su amor. Toda situación por la que paso y que no entiendo me lleva a **unirme más a Cristo** y a abandonarme más en su divina providencia y voluntad. Alguno ha dicho ¿no es fácil? Yo no sé si es fácil o no, solo sé que no es cuestión de razonar sino de seguir amando y no desde mí, sino desde Cristo, primero lo recibo todo de Cristo y luego lo doy.

Hay algo que nos sana en el sufrimiento y es el perdón, ¡como don! Cristo te da el perdonarte y perdonar solo tenemos que pedirlo y acoger la gracia que nos regala. Por eso te propongo **seguir amando**, aunque no entiendas lo que estás viviendo, no razones el porqué, sino alaba, bendice y sé sencillo en tu oración, confía que un día lo entenderás todo, el perdón que Cristo cada día regala a nuestro corazón y del que quiere que vivamos.

“¿Quieres ser feliz un momento? Véngate. ¿Quieres ser feliz siempre? Perdona.

SESIÓN 3: Desarrolla empatía y ama mejor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (5 min.)

Iniciamos esta sesión con la lectura y meditación de la Palabra de Dios, pidiendo que sepamos “compadecernos” del que está a nuestro lado.

Los apóstoles volvieron a reunirse con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. (...) Se fueron en barca a solas a un lugar desierto. Muchos los vieron marcharse y los reconocieron; entonces de todas las aldeas fueron corriendo por tierra a aquel sitio y se les adelantaron. Al desembarcar, Jesús vio una multitud y se compadeció de ella, porque andaban como ovejas que no tienen pastor; y se puso a enseñarles muchas cosas (Mc 6, 30.32-34).

Este pasaje evangélico nos puede ayudar a reflexionar, sobre cómo Jesús tiene sentimientos, siente compasión por la gente al verlas “como ovejas sin pastor”, sin rumbo en sus vidas. Jesús se marcha a un lugar solitario con sus discípulos para descansar, pero se pone a enseñar a la gente.

Jesús nos enseña cuáles deben ser los “verbos” de buen Pastor: ver, sentir compasión y enseñar. Sorprende cómo la mirada de Jesús no es la de un sociólogo, sino que Él mira siempre “con los ojos del corazón”.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué te llama la atención del texto del evangelio?
- ¿Buscamos momentos para estar a solas con el Señor? ¿Y para estar con mi pareja?
- ¿Cómo es nuestra mirada con los que nos rodean y con nuestra pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Señor, cuántos problemas se evitarían si procuráramos entender mejor lo que sucede en el interior de los demás, sus expectativas e ideales. Ayúdame a comprender, a reconocer en el otro a alguien digno de consideración, y ponerme en sus circunstancias.

Con tu vida, Jesús, nos enseñas a ver a los demás de un modo distinto, compartiendo sus afectos, acompañándolos en ilusiones y desencantos. Aprendemos de Ti a interesarnos por el estado interior de quienes nos rodean, y con la ayuda de tu gracia superaré los defectos que nos lo impiden, como la distracción, la impulsividad o la frialdad.

No quiero tener excusas para seguir en este empeño.

Sé que mi oración, me permite estar cerca de tu Corazón, Señor.

Ayúdanos a moldear el nuestro de manera que nos llenemos de tus sentimientos, y así poder comprender y actuar con tanta gente que nos necesita.

(Reto del amor. Vive de Cristo. Monjas Dominicanas de Lerma. Monasterio de San Blas).

3. Dinámica inicial (10 min.)

Vemos la escena de película **Pena de muerte** (Tim Robbins, 1995) donde la monja Helen (Susan Sarandon) habla con Matthew (Sean Penn) y éste le confiesa lo que hizo.⁶

- ¿Os ha parecido que la monja actúa con empatía?
- ¿Qué destacáis de su actitud?
- ¿Qué os sugiere la escena?

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. El Señor quiere que comprendamos y amemos: empatía

La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y, de esta manera, poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. La competencia emocional de **empatía** se logra cuando combinamos en el aspecto intelectual la **escucha activa**, en lo emocional la **comprensión** y en lo conductual la **asertividad**. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. ¿Cómo lo hacemos?

a) Empatía: escucha activa

Cuando te habla tu pareja de un tema importante, ¿la escuchas de forma activa? ¿Das consejos o soluciones sin que te lo pida? ¿Haces afirmaciones continuas o repites el resumen de lo que te ha contado para demostrar que estás entendiendo lo que te quiere decir? ¿Se nota que tu actitud es de estar verdaderamente interesado mientras escuchas?

↳ **SUGERENCIA.** Dedicá unos minutos a contestar las preguntas anteriores de forma personal y luego compártelo con el grupo.

↳ **DINÁMICA. Escucha activa.** Mientras alguien lee en alto el siguiente texto, comprobad mentalmente si habéis hecho una verdadera escucha activa. *La **escucha activa** es escuchar con atención lo que el otro dice con su comunicación verbal y no verbal, con la mirada, tono de voz, postura, etc. Para que se pueda producir una verdadera escucha activa, es necesario estar en un estado de atención plena o consciente, lo que permite advertir de forma evidente los estímulos que nos llegan del exterior. La atención consciente se trata de que quien escucha se centre de manera exclusiva en la otra persona durante un tiempo determinado, es decir, lo que se llama “detener la mente”, vaciarse, no pensar en nada, sólo estar concentrado en lo que el otro está diciendo, teniendo interés por todo lo que se escucha y se observa sin juzgarlo.

b) Empatía: comprensión

¿Realizas juicios o condenas cuando tu pareja realiza un acto que te ha supuesto un dolor? ¿Comprendes con naturalidad que tu pareja ha cometido actos que consideras inapropiados, que tú no cometerías, pero que tú cometerías otros? ¿Propones o sugieres ayudas a tu pareja para superar el estado por el que actualmente se encuentra?

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=7XaMUtRe4I8> (Se puede parar a los 3'5 min).

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

↳ **SUGERENCIA.** Cada uno durante unos minutos le comenta a su pareja en qué ocasiones se ha sentido comprendido por ella. Si alguna vez no se ha sentido comprendido, con qué sentimiento se ha ido a casa. Si alguno lo desea podéis comentar en grupo el hecho concreto de haberos o no haberos sentido comprendidos y qué repercusiones ha tenido.

↳ **DINÁMICA. Comprensión.** De nuevo alguien lee en alto: ***Comprender** no significa estar de acuerdo con el otro, ni implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

c) Empatía: Asertividad

¿Mides tus palabras cuando le tienes que decir a tu pareja cosas que le pueden no gustar u ofender? ¿Eres, en ocasiones, agresivo o poco delicado al decir las cosas? ¿Te has sentido en alguna ocasión intimidado por cómo te ha dicho las cosas? ¿En alguna ocasión has dejado de comunicar algo porque has considerado que va a pensar que eres tonto/a o porque te vas a sentir humillado?

↳ **SUGERENCIA.** En unos minutos dile a tu pareja la idea que tú tienes sobre cómo de bien comunicas las cosas. Ahora dedica otro ratito y dile cómo crees que es de asertiva contigo cuando te comunica algo.

↳ **DINÁMICA. Asertividad.** Otro de vosotros lee: ***Asertividad** es una palabra que procede del latín *asertum* que significa “poner en claro”, “afirmar” e implica tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, piensa, siente o necesita, sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona. Es valorar tanto la propia perspectiva como la del otro, sin sentirse amenazado por la diferencia, pero sí reforzado por la convicción de que, aunque se comprende al otro, se defiende también la propia postura y se busca desde el respeto una alternativa que beneficie a ambos o perjudique lo mínimo posible.⁷

RESUMIENDO... Ser empático no significa que tenga que estar de acuerdo con lo que otro piensa, sino tener una conexión sincera con su sentir como si fuera propia, sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento, sino a compartir también la dicha y a participar de la alegría de otra persona. Quien no ha recibido atención emocional durante la infancia y quien ha sido educado en la indiferencia hacia los demás, en la incomprensión y la intransigencia, tenderá a hacer lo mismo cuando le toque cuidar a los suyos y es que la vida humana se tiñe de los valores vividos, principalmente durante la infancia.

↳ **CONSEJO.** Al final la empatía es un acto de voluntad, de trabajarse la mente, de decir que voy a escuchar y ponerme a ello, vaciándome del todo. De decir que voy a comprender poniéndome en su situación y de pensar cómo puedo ayudar, si me lo pide, de forma asertiva.

Es evidente que, igual que a unos se les da mejor las matemáticas y a otros el dibujo, para la empatía también existen personas de alta sensibilidad que les costará menos, pero eso no significa que no podamos cada uno, en la medida de nuestras posibilidades, mejorar si nos lo proponemos.

4.2. El Señor nos dota de un lenguaje gestual y de pistas no verbales

⁷ M. J. Balart Gritti, “Empatía, clave para conectar con los demás”, en *Observatorio y relaciones laborales* n. 79, mayo 2013, 86-88.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Para tener empatía tienes que ser capaz de interpretar los sentimientos de los demás. Ello requiere una **escucha** cautelosa y una **interpretación** de pistas no verbales. El lenguaje corporal y el tono de voz transmiten más que las palabras. Nos permite acceder a lo que están pensando, a cómo consideran una situación y a lo que planeen hacer al respecto.

Esta competencia permite considerar las cosas desde distintas perspectivas, controlar la toma impulsiva de decisiones y ser más creativo y eficaz al resolver problemas. La capacidad de negociar, transigir y ser tolerantes dependerá de sus experiencias de comprensión y manejo de las perspectivas de los demás.

Aprovechar las oportunidades de servicio es una de las maneras más valiosas de desarrollar la empatía.

↪ **DINÁMICA. Adivina la emoción.** ¿Ensayamos?

Le damos una tarjeta con el nombre de un sentimiento o emoción que tendrán que representar, a cada uno del grupo. Les entregamos una hoja donde escriben los números (empezando por el 1) del número de asistentes. Si somos 12, pues 1, 2,3 ,4 ,5 ,6 11, 12 (uno debajo de otro).

Van saliendo de uno en uno y con un gesto de la cara interpretan el sentimiento o emoción que les ha tocado. A continuación, cada uno escribe lo que cree que se ha representado. Después se dice la respuesta y ponemos un tic si la ha acertado y una cruz si la ha fallado. Así, hasta que todos han salido. El que haya acertado más recibe un premio: cada uno de los asistentes tiene que decir algo positivo del ganador o ganadores.

↪ **SUGERENCIA.** Si queremos invertir un poco más de tiempo podemos decir que todos lo han hecho muy bien y proponer la siguiente dinámica: dar una palmadita en la espalda.

- Dibujamos en una cartulina nuestra mano, la recortamos.
- Escribimos algo positivo de nosotros y la pegamos en nuestra espalda.
- El resto del grupo añaden más comentarios positivos en la mano de los demás.

Las emociones o sentimientos para interpretar pueden ser las siguientes. Si hay más personas que emociones o sentimientos se pueden repetir hasta que cada uno tenga su papel, pero también se puede ampliar la lista. (gratitud, frustración, celos, esperanza...). Si se repite alguna emoción o sentimiento lo deben conocer los participantes.

ALEGRÍA	SORPRESA	ENFADO
ASCO	MIEDO	ABURRIMIENTO
IRA	ORGULLO	TRISTEZA
PAZ	ANGUSTIA	PREOCUPACIÓN

Si los compañeros no han adivinado la emoción o sentimiento que expresabas: ¿ha sido porque era muy difícil o porque no eres capaz de expresar bien tus emociones y sentimientos?

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

4.3. Trucos de empatía en la pareja

1º Conecta emocionalmente con tu pareja:

- Hazle un sitio en tu corazón. Cuando os vayáis a ver, después del trabajo o el estudio, piensa antes en ella de una forma positiva. Mírala a los ojos y haz que se sienta acogida en tu corazón.
- Interésate por cómo se siente. Pregúntale, al menos una vez por semana, qué podrías hacer en concreto para entender mejor lo que siente.
- Valora sus sentimientos. Cuando tu pareja te comunica lo que siente, valóralo y no le ofrezcas soluciones o consejos si no te los pide.

2º Comprende sus necesidades:

- Pregúntale lo que necesita de ti esta semana. Busca el momento adecuado para preguntárselo.
- Comprende y acepta sus necesidades. Cuando os veáis después del trabajo o estudio, acepta sus necesidades y ayúdala concretamente.
- Respóndele con interés, cariño y aprecio en el día a día.

3º Ama con inteligencia:

- Ámala como quiere ser amada. Dale lo que realmente desea, no lo que te hace ilusión a ti.
- Sé concreto y realista en tu respuesta.
- Ayúdala sin que te lo pida, procura tomar la iniciativa cada día.

↪ **SUGERENCIA.** Pídele que te haga un regalo esta semana, preferentemente no material.

4.4. Conocimiento del otro

↪ **DINÁMICA.** Vemos una escena de la película *Conoces a Joe Black* (M. Brest, 1998) donde el padre de la chica, William (Anthony Hopkins), y Joe Black (en realidad la muerte, Brad Pitt) discuten sobre el amor que hay entre ellos dos.⁸

Para conocer bien al otro primero es necesario conocerte a ti mismo. Por eso en esta "unidad 2" hemos tratado de que reflexiones sobre ti. A partir de ahora, y en el resto de las unidades, os ayudaremos a conoceros más entre vosotros.

El modo de relacionarse de cada uno, su manera de ser, el carácter genético, conformado también por las experiencias vividas, crean una personalidad en la que se incluyen los hábitos, costumbres, actitudes, etc., que conforman su identidad personal y que nos condicionan en nuestras relaciones con los otros.

Lo primero que nos diferencia en esta identidad personal es la **identidad sexual** (ver en unidades posteriores), que nos permite complementarnos, nos hace crecer y nos desarrolla como personas, siempre y cuando aceptemos que tenemos psicologías y cuerpos diferentes que nos obligan a adaptarnos.

En este proceso de adaptación, poco a poco se irán dando tensiones entre vosotros, que a veces cuesta superar, y que requieren de flexibilidad, capacidad de aceptación, paciencia y comprensión, donde el diálogo y la capacidad de comunicación (que será otro de los temas que veréis en el grupo) es un instrumento valioso para esa adaptación.

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=RNNX3zHBsQg&t=126s>

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Tenemos que aprender a comunicarnos. Somos cuerpo, y nuestro cuerpo nos dice quiénes somos, por lo que deberemos aprender el lenguaje del cuerpo, detectando emociones y sentimientos, observando gestos, comunicándonos sexualmente con una caricia o un beso y dialogando con la palabra. Si no hay comunicación (de sentimientos) no hay pareja, y acabará por romperse.

Cada persona siente en su interior la necesidad de ser comprendida y aceptada como es, y eso exige un trabajo por parte de los dos, el que comunica y el que recibe. Además, debe ser correspondida porque lo pide la misma relación amorosa. Como dice el Directorio de pastoral familiar de la Iglesia en España:

La 'antropología adecuada' de la que partimos tiene como afirmación primera el que *la persona solo se puede conocer, de modo adecuado a su dignidad, cuando es amada*. 'El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente' (RH, 10). El plan de Dios que revela al hombre la plenitud de su vocación se ha de comprender entonces como una verdadera 'vocación al amor'. (...) 'El amor es, por tanto, la *vocación fundamental e innata* de todo ser humano' (FC, 11). La persona llega a la perfección, a que ha sido destinada 'desde toda la eternidad', en la medida en que ama. Cuando descubre que ha sido llamado por Dios al amor y hace de su vida una respuesta a ese fin (DPF 28-29).

En la relación amorosa de hombre y mujer podemos dar respuesta a ese plan de Dios. Amar y ser amado nos dará la plenitud a la que hemos hecho referencia, pero para ello hay que saber amar. san Juan Pablo II decía: "El amor no es cosa que se aprenda, ¡y sin embargo no hay nada que sea más necesario enseñar!"⁹

En este itinerario de formación que habéis emprendido juntos debéis aprender a amar. Primero con la aceptación incondicional del otro y por otro lado deseando que el otro crezca como persona, buscando su bien: "amar es querer el bien del amado". Así pues, intentaremos que profundicéis en vuestro **amor**, aceptando vuestra diferencia, pero sabiendo que sois iguales en dignidad; que mejoréis la comunicación; que valoréis vuestra fidelidad; que descubráis la belleza de la sexualidad; que aprendáis a resolver conflictos y todo de la mano de Dios para ir confeccionando vuestro proyecto de familia.

4.5. Material complementario: Cuestionario

↪ **DINÁMICA.** Les damos un cuestionario para que lo contesten y lo pongan en común.

1. ¿Hablamos de nuestros sentimientos de forma habitual?
2. ¿Empiezo a conocer sus limitaciones? ¿Puedo con ellas, las sobrellevo?
3. ¿En alguna ocasión me da miedo el comportamiento del otro?
4. ¿Conozco sus aficiones? ¿Estoy dispuesto a compartirlas?
5. ¿Creo que podré hablar de todos los temas con él/ella?
6. ¿En general estoy alegre cuando estamos juntos? ¿Puedo contarle mis tristezas?
7. ¿Siento admiración por mi pareja?
8. ¿Creo que conocerme y conocerle me ayuda y enriquece a ambos?
9. ¿Te esfuerzas cada día en tener un detalle con tu pareja? (una llamada, un beso, un WhatsApp, etc.) ¿Creo que cuido mi amor o me dejo llevar por la vida?
10. ¿Siento que nos apoyamos el uno al otro en los momentos de dificultad o ante un problema emocional? ¿Recuerdas cuándo no ha sido así?
11. ¿Conozco su nivel social, económico, espiritual, cultural e intelectual? ¿Es parecido al mío?

⁹ Juan Pablo II, Cruzando el umbral de la esperanza, Plaza & Janés, Barcelona 1994, 132.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

- ¿Puede representar algún problema?
12. ¿Conozco su familia? ¿Hemos hablado de en qué momento y frecuencia los veremos?
 13. ¿Supone un problema entre nosotros el tiempo que dedicamos a nuestros amigos?
 14. ¿Cómo llevamos ahora los gastos relacionados con dinero? ¿Pagamos a medias independientemente de lo que tomemos? ¿Qué idea tenemos para el futuro?
 15. ¿Conoce el otro qué importancia tiene la fe en mi vida? ¿Vais juntos a misa? ¿Pensáis diferente sobre el papel que ocupa en vuestra vida la religión? ¿Rezáis juntos?
 16. ¿Habéis hablado de cómo queréis llevar vuestra sexualidad en el noviazgo? ¿Os crea problemas? ¿Cómo estáis dispuestos a solucionarlos?
 17. ¿Te parece atractivo/a? ¿Te provoca deseo sexual? ¿Qué papel tiene el sacrificio y la renuncia en la genitalidad?
 18. ¿Estoy de acuerdo con la carrera profesional y las expectativas laborales del otro?
 19. ¿Crees que en el amor va implícito el esfuerzo? ¿La renuncia? ¿La paciencia? ¿la aceptación?, ¿la entrega? ¿el perdón?,...
 20. ¿Le dices cosas que le ayuden a crecer como persona? ¿Tienes una verdadera preocupación por lo hace y dice?

Este cuestionario tiene como objetivo que reflexionen individualmente en qué situación está su relación. Al final de la última sesión se les pasará un nuevo test de discernimiento y podrán comprobar cómo han cambiado en este tiempo. Por ello sería bueno que anotaran las respuestas.

5. Experiencia vital (15 min.)

- ↳ **DINÁMICA.** Di tres virtudes o cualidades y una debilidad o defecto de tu pareja. Comentad después en el grupo alguna de las virtudes con algunos ejemplos. Todos podemos aprender con lo que hacen bien otros.

Conclusión y resumen final con ideas clave. Intentaremos que lo hagan ellos.

- ¿Con qué os habéis quedado de esta sesión?
- ¿Qué palabra clave dirías?
- Califica la sesión con una palabra.

6. El acompañamiento entre sesiones

Se les plantea que visualicen el cortometraje *El circo de las mariposas*.¹⁰ Posteriormente se les pide que aporten sus comentarios en un drive compartido para que se enriquezcan de las conclusiones que saca cada pareja.

Sería bueno que surgieran estas ideas, que el monitor puede aportar en el caso de que no saliesen en el grupo:

- Toda persona es querida por Dios. Tiene un valor y una dignidad.
- No podemos creer todo lo que nos dicen solo por el hecho de que nos lo digan.
- Es muy importante con quién vamos, qué amistades elegimos para que se constituyan en un bien para nuestra vida.
- Cuánta gente a nuestro alrededor hay que sufre por sus vivencias, carencias, debilidades.
- Cuánto bien podemos hacer en los demás, ayudándoles a creer en sí mismos y dándoles la oportunidad de crecer.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=HRdhaHKIJeM&t=201s> (Duración: 20 min.).