

12
secretos

**MATRIMONIO
PARA TODA
LA VIDA**

GUÍA DEL CONYUGUE

¡Unámonos
para hacer
**QUE EL AMOR
PERDURE TODA
LA VIDA!**



Si desea saber más sobre la serie de videos

12
secretos
MATRIMONIO
PARA TODA
LA VIDA

visite nuestra página web:

www.enfoquealafamilia.com/12secretos

Para mayor provecho de esta guía, le aconsejamos ver los videos del curso mientras realiza los ejercicios de la guía.



Tambien podría escanear con la cámara de su dispositivo móvil el código y descargue la aplicación móvil de Enfoque a la Familia para ver la serie

INDICE

Introducción.....	5
Secreto Uno: El Amor se Compromete	6
Secreto Dos: El Amor Necesita Intimidad Espiritual.....	13
Secreto Tres: El Amor se Esfuerza por Conocer y ser Conocido ...	18
Secreto Cuatro: El Amor Lucha por la Paz	23
Secreto Cinco: El Amor Honra	29
Secreto Seis: El Amor Nutre	35
Secreto Siete: El Amor Necesita Tiempo para Crecer	41
Secreto Ocho: El Amor Requiere Intimidad Sexual	47
Secreto Nueve: El Amor Sirve	52
Secreto Diez: El Amor Perdura	58
Secreto Once: El Amor Mira Hacia Adentro	63
Secreto Doce: El Amor se Rodea de una Comunidad	68

INTRODUCCION

Expresar la frase **“para toda la vida”** en la actualidad puede sonar a un deseo tierno, pero algo ingenuo. Las parejas contemporáneas ya no se comprometen con la misma convicción que solían tener nuestros abuelos al contraer matrimonio; dudan en creer que lograrán compartir sus últimos atardeceres junto a la persona que han elegido como su cónyuge. No es que los recién casados carezcan de este genuino deseo; lo tienen, pero se les ha proporcionado escasa orientación sobre cómo mantenerlo a lo largo del tiempo.

La palabra **“divorcio”** parece estar en boga, y se justifica naturalmente con frases como **“no logramos llevarnos bien”, “ya no nos amamos”, “nuestros proyectos no coinciden”, “amo a otra persona”**, entre otras. ¿Cómo podemos garantizar que el matrimonio perdure toda la vida y sea placentero para ambos? ¿Cómo evitamos convertirnos en parte de esas parejas que, con una hermosa pluma, firman su unión legal, pero, una década después, se ven obligadas a firmar su propio divorcio?

Las respuestas a estas preguntas no son sencillas. De hecho, el matrimonio en sí mismo no lo es. Mantener la decisión en el tiempo requiere valentía, humildad, sacrificio, servicio, perdón, compromiso y, sobre todo, la presencia de Dios.

El curso **“12 secretos para un matrimonio para toda la vida”** tiene como objetivo ayudar tanto a usted como a su cónyuge a identificar las áreas más cruciales en las que deben invertir esfuerzos para preservar el amor. Se abordarán aspectos tan profundos como el compromiso y detalles tan cotidianos como la distribución de las responsabilidades en el hogar.

¡Unámonos para hacer que el amor perdure toda la vida!



SESIÓN UNO

EL AMOR SE COMPROMETE

“El compromiso es lo que convierte una promesa en una realidad”. Abraham Lincoln.

Al unir nuestras vidas en matrimonio, la convivencia nos expone a nuestras imperfecciones, y es natural que surjan desafíos. Sin embargo, esto no indica que hemos cometido un error en la elección de nuestro cónyuge; más bien, es un proceso de ajuste que demanda compromiso para superar las crisis. Comprometerse implica elegir a nuestra pareja día tras día, incluso en medio de errores y desafíos. Aquellos que asumen esta responsabilidad no se desaniman fácilmente, comprenden que los obstáculos se vencen con lealtad y perseverancia.

La clave fundamental para mantener el compromiso matrimonial radica en mantener una actitud firme y nutrir una espiritualidad genuina. Si ambos cultivan una relación real, seria y profunda con Dios, cosecharán un corazón limpio, maduro y con valores morales elevados, proporcionando la fuerza necesaria para resistir y cumplir las promesas hechas a la persona amada. Desde esta perspectiva, exploraremos cómo el compromiso se convierte en el cimiento de un amor duradero.



Introducción: El compromiso

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. De acuerdo con su experiencia, ¿qué es el compromiso?

2. ¿Cuál sería la dinámica de un matrimonio sin compromiso y uno con compromiso? ¿Qué diferencias habría?

3. En una escala del 1 al 10, donde 1 es “absolutamente nada” y 10 es “absolutamente todo”, ¿cuánto sabían usted y su cónyuge sobre el compromiso que implicaba el matrimonio cuando se unieron en el altar? Explique.

Absolutamente todo ○1 ○2 ○3 ○4 ○5 ○6 ○7 ○8 ○9 ○10 Absolutamente nada



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión uno](#)

Según Sixto Porras el compromiso nos hace pensar tres cosas importantes: *1. Nada puede separarnos. 2. Todo tiene solución y 3. Nos pondremos de acuerdo para superar las crisis.*

1. Haga una lista de las cosas que ama y valora de su matrimonio.

2. ¿De qué formas reconoce el compromiso de su cónyuge en la relación?

3. ¿En qué áreas debería “morir a sí mismo” para desarrollar un amor y un romance perdurable con su cónyuge?



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA

¿Estás buscando una manera más fácil de leer y estudiar los versículos bíblicos para el curso? ¡La aplicación de Lectura Pública de la Biblia es una herramienta practica para escuchar y leer los versículos bíblicos en cualquier momento y lugar, desde su teléfono o tablet !

Es la herramienta perfecta para cualquier persona que desee profundizar en su fe y enriquecer su vida espiritual.

¡Descarga la aplicación de lectura pública de la Biblia y mejora tu experiencia de estudio bíblico!

Descargue aquí





Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

Historia de Ruth

La historia de Ruth del Antiguo Testamento es un gran reflejo del compromiso en las relaciones. Ruth hizo un compromiso sencillo pero profundo con su suegra Noemí. El fundamento de ese voto está en el juramento de Ruth a seguir al Señor, usted mismo puede leer la historia. Después de la muerte de su esposo, Ruth decide seguir acompañando a su suegra y no regresar a la tierra de donde había venido.

“Porque iré a donde tú vayas, y viviré donde tú vivas. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios. Moriré donde tú mueras, y allí seré sepultada. ¡Que me castigue el Señor con toda severidad si me separa de ti algo que no sea la muerte!”. (Ruth 1:16-17, NVI)

1. ¿Cuál es el fundamento del compromiso de Ruth?

2. ¿Cómo puede evaluar su relación de compromiso con el Señor?



Tarea para hacer en casa: Una oración

La primera tarea que tendrán será preparar una cena para dos, salir a cenar a un lugar especial o simplemente ir por un café (depende de su presupuesto). Preparen un tiempo solamente para ustedes dos, en el que puedan hablar sobre sus respuestas de las preguntas de esta sesión y leer juntos el artículo: [**Manteniendo un Compromiso de por Vida.**](#) Expresen cada uno cómo desean mejorar en su compromiso mutuo y con Dios.

SESIÓN DOS

EL AMOR NECESITA INTIMIDAD ESPIRITUAL



“Cuando haya aprendido a amar a Dios más que a mis seres queridos terrenales, entonces amaré más a mis seres queridos terrenales” C.S. Lewis.

En nuestra sesión anterior, exploramos el fundamento del compromiso en las relaciones matrimoniales; cuando nuestros corazones están conectados a nuestro Creador es más fácil estar ligados integralmente a nuestra pareja. Nuestros votos no solo fueron pronunciados ante nuestro cónyuge, sino que también fueron una promesa hecha ante la máxima autoridad, convirtiéndose así en una responsabilidad por la cual rendiremos cuentas ante Él.

Investigaciones sobre matrimonios revelan que aquellas parejas que comparten una conexión espiritual o tienen interés en formar parte de una comunidad de fe tienden a experimentar una mayor plenitud y bienestar en su relación matrimonial.

En esta segunda sesión, exploraremos el segundo secreto para un matrimonio duradero: el desarrollo de una vida espiritual compartida. Aunque la tarea de fortalecer el espíritu puede sonar abstracta para algunos, Sixto Porras nos guiará sobre cómo alinear nuestro matrimonio con las prioridades bíblicas.



Introducción: Crecimiento Espiritual

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. En una escala del 1 al 10, donde 1 es “absolutamente nada” y 10 es “absolutamente todo”, ¿cuánto sabían usted y su cónyuge sobre la importancia del crecimiento espiritual en pareja cuando decidieron casarse? Explique.

Absolutamente todo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absolutamente nada

2. ¿Cuáles son las diferentes formas en las que se acercan a Dios individualmente?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión dos](#)

Para desarrollar el crecimiento espiritual debemos: *1. Mantener un compromiso individual con el Señor. 2. Buscar a Dios como pareja, y 3 Asistir a una comunidad de fe.*

1. ¿Identifica algún obstáculo afectando el crecimiento espiritual de su matrimonio y la cercanía que siente hacia su cónyuge?

2. ¿Cuáles son algunas oportunidades que tienen en la cotidianidad para aumentar los tiempos de conexión espiritual durante el día?

3. ¿Cómo podría alentar el crecimiento espiritual de su cónyuge?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Por lo tanto, ustedes ya no son extraños ni extranjeros, sino conciudadanos de los santos y miembros de la familia de Dios, edificados sobre el fundamento de los apóstoles y los profetas, siendo Cristo Jesús mismo la piedra angular. En él todo el edificio, bien armado, se va levantando para llegar a ser un templo santo en el Señor. En él también ustedes son edificados juntamente para ser morada de Dios por su Espíritu.” (Efesios 2:19–22, NVI)

Considerando el matrimonio como un edificio construido sobre la piedra angular, ¿qué enseñanza podemos extraer de este versículo?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



A close-up photograph of a man and a woman's hands resting on a weathered wooden railing. The woman's hand is on the left, wearing a gold ring and a floral-patterned dress. The man's hand is on the right, wearing a silver ring and a blue plaid shirt. The background is a soft-focus field of tall grass under a clear sky.

SESIÓN TRES

**EL AMOR SE ESFUERZA
POR CONOCER Y SER
CONOCIDO**

“Concédeme (...) que no busque ser comprendido, sino comprender”. San Francisco de Asís

El ser humano tiene una intensa necesidad de conectarse con otros. Necesita sentir la mirada amorosa, compasiva y comprensiva de aquellos a quienes ama. Sin embargo, en ocasiones, sentimos temor de que conozcan lo que realmente somos; tememos a ser desaprobados y rechazados por aquellos que más deseamos que nos amen y valoren.

El matrimonio tiene el propósito de que el hombre y la mujer tengan un espacio seguro en el cual puedan ser conocidos íntimamente con todo y sus imperfecciones, y a pesar de eso, continúen siendo amados y deseados. Sin embargo, alcanzar este nivel de profundidad no es un camino fácil, y requiere de mucha comunicación, confianza y paciencia.

Este será el centro de la sesión 3, donde Sixto Porras abordará la vital necesidad de conocer y ser conocido de manera auténtica y real.



Introducción: Código de comunicación

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. ¿Qué diferencia hay entre la forma en la que usted se comunica y la forma en la que se comunica su cónyuge?

2. ¿Qué diferencias hay en la forma en la que se comunica un hombre y en la forma en la que se comunica una mujer? ¿Hay alguna diferencia?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión tres](#)

Según lo que ha visto en el video, reflexione en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué le hace sentirse más cómodo mientras habla de temas importantes?

2. ¿Qué ambientes son mejores para conversar: la cocina, el dormitorio, la sala, el aire libre, restaurante o dentro del auto?

3. ¿Qué hora del día prefieren para tener una conversación importante: temprano, en el almuerzo, en la cena o más tarde en la noche?

4. ¿Qué marco de tiempo está más cerca de su zona de comodidad para discutir temas personales: dos minutos, veinte minutos o dos horas?

5. ¿Cómo puede su cónyuge hacerle saber que ha entendido sus puntos de vista y sus preferencias?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Ya no los llamo siervos, porque el siervo no está al tanto de lo que hace su amo; los he llamado amigos, porque todo lo que a mi Padre le oí decir se lo he dado a conocer a ustedes.” (Juan 15:15, NVI)

¿Qué nos habla este versículo acerca de la intimidad?

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



Tarea para hacer en casa: Artículo

Lean juntos y compartan sobre el artículo [“Conociendo a su Cónyuge”](#) publicado en la web de Enfoque a la Familia.

SESIÓN CUATRO

**EL AMOR LUCHA
POR LA PAZ**



“Muchos matrimonios estarían mejor si el esposo y la esposa entendieran claramente que están del mismo lado”. Zig Ziglar

Las costumbres que aprendimos de nuestra familia de origen, las diferentes formas de comunicarnos y de ver la vida, y esas expectativas que depositamos sobre nuestro cónyuge hacen que las discusiones y conflictos en el matrimonio sean inevitables.

Sin embargo, estos conflictos son naturales y proporcionan una oportunidad para revelar nuestra verdadera naturaleza y conocernos más a fondo. No se trata de la cantidad de discusiones, sino de cómo las manejamos. La forma en la que reaccionemos y resolvamos las diferencias determinará si detenemos nuestro crecimiento o fortalecemos nuestra relación.

En esta cuarta sesión, Sixto Porras nos guiará sobre cómo cambiar la percepción de los conflictos, viéndolos no como amenazas, sino como oportunidades para un crecimiento mutuo. Al final, el amor busca mantener la paz, cuidar el corazón del otro, negociar y continuar juntos en este viaje llamado vida.



Introducción: Diferencias

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. Del 1 al 10, donde 1 es “absolutamente nada” y 10 es “absolutamente todo”, ¿Cuánto sabía sobre el manejo del conflicto en las relaciones cuando usted y su cónyuge se casaron?

Absolutamente todo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absolutamente nada

2. Reflexione sobre cómo sus padres manejaron los conflictos en su matrimonio.

3. Si tuviera la oportunidad de cambiar algo en la forma en que manejan los conflictos en su propia relación, ¿qué sería?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión cuatro](#)

Según Sixto Porras, los botones emocionales o botones rojos representan emociones profundamente arraigadas y sensibles que se disparan fácilmente, aparentemente de la nada.

1. Identifique cuál de estos sentimientos generalmente se activa cuando entra en un conflicto con su cónyuge:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> No amado | <input type="radio"/> Menospreciado |
| <input type="radio"/> Irrespetado | <input type="radio"/> Sin valor |
| <input type="radio"/> Rechazado | <input type="radio"/> No lo suficientemente bueno |
| <input type="radio"/> Fracasado | <input type="radio"/> Anulado |
| <input type="radio"/> Controlado | <input type="radio"/> Sin importancia |
| <input type="radio"/> Abandonado | <input type="radio"/> Incomprendido |
| <input type="radio"/> Inadecuado | |

2. ¿Qué palabras o actitudes podrían afectarle profundamente si alguien intentara provocarlo o presionar sus botones emocionales?

3. Siguiendo las recomendaciones de Sixto Porras, ¿cuál de ellas podría parecerle más difícil de practicar en su relación de matrimonio, y por qué?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla”.
(Proverbio 29:11, NVI)

1. ¿Qué aspectos podrían dificultarle mantener el control de su ira?

2. Dé algunos ejemplos de esos deseos propios que pueden causar conflictos en su relación matrimonial.

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





Tarea para hacer en casa: Artículo

Lean juntos y compartan sobre el artículo [“Para Resolver Conflicto, Abra su Corazón”](#) publicado en la web de Enfoque a la Familia.

SESIÓN CINCO

EL AMOR HONRA



“Amar a alguien significa verlo como Dios lo tuvo en mente”.
Fyodor Dostoevsky.

En el matrimonio, enfrentamos la tentación de perder la admiración por las cualidades positivas de nuestro cónyuge. Nos acostumbramos a su presencia y olvidamos lo que inicialmente desencadenó emociones apasionadas en nuestro corazón.

Cambiamos la admiración por la abrumadora crítica hacia cada error cometido, La admiración se transforma en crítica constante por cada error, y nos convertimos en compañeros de rutina que descuidan los detalles, la cortesía, el respeto y los elogios. Esto nos lleva irremediabilmente a la pregunta que nadie espera hacerse jamás: “¿Por qué me casé contigo?”.

Si usted se encuentra en esta situación, siéntase acompañado por muchos matrimonios que también se han preguntado lo mismo.

No hay nada de malo en hacerse esta pregunta, de hecho, en esta sesión aprenderemos a responder esta pregunta preparando nuestra mente y nuestro corazón para dar con la respuesta acertada.

Sixto Porras hablará sobre la admiración, el respeto y la honra que nuestro cónyuge merece, y cómo debemos esforzarnos cada día por decidir, incondicionalmente, recordar, apreciar, admirar, honrar y ser cautivados por la esencia de nuestro cónyuge.



Introducción: Recuerdos

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. ¿Qué cualidades específicas de su cónyuge admira, ya sea en el plano físico, emocional, intelectual, relacional o espiritual?

2. ¿De qué cosas se siente agradecido o agradecida con su cónyuge?

3. En una escala del 1 al 10, ¿cómo evaluaría su habilidad para reconocer y comunicar a su cónyuge las virtudes y aportes que él o ella hace a su familia? Explique

Absolutamente todo ○1 ○2 ○3 ○4 ○5 ○6 ○7 ○8 ○9 ○10 **Absolutamente nada**

4. En una escala del 1 al 10, ¿cómo evaluaría su habilidad para identificar y comunicar los defectos y errores de su cónyuge en la vida diaria?

Absolutamente todo ○1 ○2 ○3 ○4 ○5 ○6 ○7 ○8 ○9 ○10 **Absolutamente nada**



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión cinco](#)

Según Sixto Porras, para lograr honrar a nuestro cónyuge necesitamos tenerlo en un lugar de importancia en nuestras vidas. Nuestro cónyuge no necesita ganarse constantemente nuestra honra, nosotros debemos decidir admirar sus virtudes.

1. ¿De qué forma honra y afirma a su cónyuge regularmente?

2. ¿De qué forma su cónyuge puede hacerle sentir valioso y honrado?

3. En qué áreas piensa que puede afirmar a su cónyuge.



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

*“No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos.”
(Filipenses 2:3, NVI)*

1. ¿En qué situaciones específicas ha experimentado desafíos para superar el egoísmo o la vanidad en su matrimonio?

2. ¿Cómo se vería un matrimonio en donde ambos logran tener la perspectiva de mirar al otro como “superior a sí mismo”?

3. ¿Qué cambios prácticos podría realizar para cultivar la humildad en su relación matrimonial?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





Tarea para hacer en casa: Lista de Honra

Con ayuda de las respuestas a las preguntas anteriores, cree una lista de al menos 10 razones del porqué es bueno estar casado con su cónyuge. Le animamos a guardar la lista para cuando sea necesario usarla. Es decir, en aquellos momentos en los que frecuentemente se encuentra criticando o desvalorando a su cónyuge.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



SESIÓN SEIS



EL AMOR NUTRE

“Recuerde, Dios lo formó para el servicio, no para el egocentrismo.” Rick Warren

En la sesión anterior, exploramos la importancia de cultivar el amor mediante la afirmación y la honra. Sin embargo, es crucial recordar el sabio dicho de la abuela: “A las palabras se las lleva el viento”. No basta con recitar poesía bonita a nuestro cónyuge.

Si nuestros elogios no van acompañados de acciones concretas que demuestren nuestro amor, serán simplemente palabras bonitas sin significado real ni solidez.

En esta sesión, Sixto Porras abordará lo esencial para nutrir el amor: el servicio. Nutrir implica acciones tangibles, y aprender a incorporar esto en el matrimonio es una de las lecciones más valiosas. Servir significa esforzarse conscientemente por buscar el bienestar, la comodidad y la satisfacción de la persona amada, sin esperar reciprocidad.

El sexto secreto para mantener el amor a lo largo del tiempo es el servicio.



Introducción: Actos de Servicio

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. ¿Qué significa para usted servir a otros?

2. Del 1 al 10, ¿qué tan bueno se considera sirviendo a los demás?

Explique.

Absolutamente todo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absolutamente nada

3. Del 1 al 10, ¿Qué tan bueno se considera sirviendo a su cónyuge?

Explique.

Absolutamente todo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absolutamente nada



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión seis](#)

De acuerdo con lo que ha aprendido en el video, piense en las siguientes respuestas:

1. ¿Cuáles son las áreas en las que cree que su cónyuge podría beneficiarse de su servicio?

2. ¿Cuál es la diferencia entre un servicio auténtico y uno motivado por nuestros propios intereses personales?

3. ¿Puede compartir algunos de los proyectos y sueños que su cónyuge tiene, y cómo usted podría apoyarle en el logro de esos objetivos?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“...pues nadie ha odiado jamás a su propio cuerpo; al contrario, lo alimenta y lo cuida, así como Cristo hace con la iglesia.” (Efesios 5:29, NVI)

“La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos. Y, al manifestarse como hombre, se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte, ¡y muerte de cruz!” (Filipenses 2:5-8, NVI)

“Queridos hijos, no amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad” (1 Juan 3:18, NVI)

1. Teniendo como referente a Jesús, ¿de qué forma le gustaría mejorar su actitud hacia el servicio?

2. ¿Qué podría estar impidiéndote adoptar un corazón de siervo al estilo de Jesús? ¿A qué cosas te estás aferrando de tal manera que podría estar eclipsando tu disposición para servir a tu cónyuge?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia

Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





Tarea para hacer en casa: Observación

Observe las reacciones de su cónyuge, escúchelo o escúchela cuidadosamente. Anticipe. Tome nota. Concéntrese en buscar las formas de agradarlo o agradarla tan detalladamente como si se preparara para una presentación del trabajo, para una tesis de la maestría.

Lea el artículo y trate de identificar cuál es su forma de dar amor y cuál es la forma en la que su cónyuge recibe amor: [Conociendo el Lenguaje de Amor de su Cónyuge.](#)

Luego de la lectura del artículo, realicen el siguiente test: [Aprenda a decir Te Amo](#)

Mi forma de dar amor es:

Mi forma de recibir amor es:

La forma de recibir amor de mi cónyuge es:

La forma de dar amor de mi cónyuge es:

A photograph of a couple sitting on a patterned floor. The woman is wearing a watch. The text is overlaid on the image.

SESIÓN SIETE

**EL AMOR NECESITA
TIEMPO PARA CRECER**

“En el matrimonio, la ausencia no hace crecer el cariño”

Dr. Greg Smalley

El amor nace como una atracción, crece como un sentimiento y se sostiene en el tiempo como un ejercicio de la voluntad. Las palabras por sí solas no pueden sostener el amor cuando nunca hay momentos para dedicarse mutuamente. Fortalecemos nuestro amor cuando tomamos tiempo para conocernos, invertimos en nuestro crecimiento, compartimos pasatiempos, expresamos nuestros pensamientos y sentimientos, sentimos la presencia del otro y cultivamos una verdadera amistad.

La amistad entre esposos hace que el amor crezca, porque aprendemos a disfrutarnos mutuamente, a reír juntos de un buen chiste y a compartir nuestros secretos. Si postergamos el cuidado de nuestra relación pensando que “mañana” tendremos tiempo para nutrirla, “mañana” podría ser demasiado tarde.

Intimidad es más que dormir en la misma cama o estar casados. La intimidad es el ejercicio voluntario de querer estar cerca del corazón de la persona amada. En esta séptima sesión, Sixto Porras hablará sobre la importancia de invertir tiempo en pareja; solo así lograremos ser amigos.



Introducción: Tiempo Juntos

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. ¿En promedio cuántas horas de calidad pasan juntos a la semana?

2. ¿Qué actividades o qué cosas comparten semanalmente como un tiempo para ustedes?

3. Del 1 al 10, ¿en qué grado de calidad se encuentra el tiempo que pasan juntos?

Absolutamente todo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absolutamente nada



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión siete](#)

De acuerdo con lo que ha aprendido en el video, piense en las siguientes respuestas:

1. ¿Qué cosas les impiden pasar tiempo de calidad juntos?

2. ¿Qué cosas podrían hacer como matrimonio para lograr tener tiempo de CALIDAD juntos?

3. ¿Puede compartir algunos de los proyectos y sueños que su cónyuge tiene, y cómo usted podría apoyarle en el logro de esos objetivos?

4. ¿Qué cosas le gusta hacer a usted en las que disfrutaría de la compañía de su cónyuge?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Yo soy de mi amado, y él me busca con pasión. Ven, amado mío; vayamos a los campos, pasemos la noche entre los azahares. Vayamos temprano a los viñedos, para ver si han retoñado las vides, si sus pimpollo se han abierto, y si ya florecen los granados. ¡Allí te brindaré mis caricias!” (Cantares 7:11-12, NVI)

1. ¿Cuál es la forma en la que estas dos personas relatadas en el pasaje pasan el tiempo?

2. ¿Qué cosas pueden estar deteniendo esta búsqueda apasionada por el corazón de su cónyuge?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





Tarea para hacer en casa: Cita Romántica

Esta tarea tiene el objetivo de ayudarles a crear el hábito de tener una cita a la semana, de por lo menos un mínimo de 2 horas. Salgan solos a divertirse, háganse preguntas, recuerden cosas pasadas, ríanse, etc. No inviertan tiempo de la cita hablando sobre cómo resolver asuntos de presupuesto, de los niños, de las responsabilidades de la casa, o de la vida de sus conocidos, etc. Solo sean amigos, traten de conocerse más; conversen.

Lean el siguiente artículo en el que encontrará algunos consejos sobre cómo tener una noche de citas inolvidable: [El corazón y el alma de la noche de cita](#)



SESIÓN OCHO

**EL AMOR REQUIERE
INTIMIDAD SEXUAL**

“Tienen que hacerlo. A menudo. De manera que los dos lo disfruten. Intensamente”. Johan y Stasi Eldredge.

Su cónyuge es la persona indicada para experimentar la intimidad más intensa y profunda que necesita. Las relaciones sexuales fueron diseñadas para lograr que nuestros cuerpos y nuestros corazones se conecten profundamente. Esta es una de las ventajas que tiene el amor matrimonial, a diferencia del amor que podemos dar y recibir de otras relaciones.

Además de los beneficios maravillosos que traerá a nuestro cuerpo, disfrutar de la intimidad sexual, alimentará nuestra conexión emocional, y nos ayudará a permanecer unidos por mucho tiempo.

Lamentablemente, la falta de comunicación y entendimiento mutuo, los mitos, la falta de información, la rutina y la distorsión de la sexualidad en los medios de comunicación, pueden arruinar lo que debería disfrutarse intensamente.

En esta octava sesión, Sixto Porras nos aconsejará sobre cómo avivar nuestra intimidad sexual al convertirnos en amantes que dejan de buscar su satisfacción y se concentran en buscar el bienestar de su cónyuge.



Introducción: Sexualidad

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. ¿Por qué la sexualidad es importante en el matrimonio?

2. ¿Qué cosas podrían hacer que los cónyuges no disfruten del regalo de la sexualidad?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión ocho](#)

“El sexo no es un acto egoísta, una conquista para la satisfacción personal. El sexo virtuoso se trata del auto-sacrificio, no de la autosatisfacción”. Greg Smalley

1. ¿Cómo puede un esposo “ganarse el derecho de ingresar al cuerpo de su esposa”?

2. ¿Cómo una esposa puede “prepararse para recibir a su esposo”?

3. ¿Qué puede hacer una pareja que tiene problemas en el dormitorio?

4. ¿Cómo puedo saber si algo es apropiado o no para la intimidad sexual con mi cónyuge?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

*“¡Bendita sea tu propia fuente!
¡Goza con la compañera de tu juventud,
delicada y amorosa cervatilla!
¡Que nunca te falten sus caricias!
¡Que siempre te envuelva con su amor!”
(Prov. 5:18-20, Dios Habla Hoy)*

1. ¿Qué nos dice este proverbio sobre la intimidad entre el esposo y la esposa?

2. ¿Qué podría estar evitando el romance y el disfrute en nuestro matrimonio?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



Tarea para hacer en casa: Leer

Lea los siguientes artículos y escriba algo de lo que aprendió:

[Descubriendo el Placer Mutuo](#)

Comparta algún aprendizaje:

[5 Cosas sobre el Sexo Saludable en el Matrimonio](#)

Comparta algún aprendizaje:



SESIÓN NUEVE

EL AMOR SIRVE

“Hay más beneficios en ser capaz de negociar la paz en la guerra de los quehaceres que simplemente en tener una casa limpia”. Greg y Erin Smalley.

Cuando un matrimonio está constantemente discutiendo por las responsabilidades del hogar, corre el riesgo de cargar su relación con insatisfacción, frustración y conflictos. Aunque pueda parecer un tema de menor importancia, las discusiones frecuentes en esta área pueden erosionar la conexión emocional en el matrimonio.

Quizás usted haya tenido la sensación de que la distribución de las tareas del hogar es injusta e, incluso después de años de matrimonio, no hayan llegado a un acuerdo con el que ambos se sientan cómodos.

El sentimiento de que su cónyuge se aprovecha o no valora sus contribuciones puede desgarrar la relación. Es crucial no pasar por alto esta situación; invertir tiempo en buscar una solución mutua fortalecerá la capacidad de negociación y fomentará la paz en su matrimonio. Al final, según investigaciones, los matrimonios más felices son aquellos en los que ambos cónyuges participan en las labores del hogar según sus posibilidades. Sixto Porras dará algunas sugerencias para lograrlo en esta sesión.



Introducción: El Hogar

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas

1. ¿Ha sentido o dicho alguna de estas frases? O ¿la ha escuchado de su cónyuge? Marque con una X si es así.

- “Yo tengo que hacerlo todo”.
- “No aportas el esfuerzo que te corresponde”.
- “Quieres que yo haga más trabajo cuando tú te has divertido todo el día”.
- “No valoras lo que hago por nuestra familia”.
- “Por lo menos tú no estás atrapado en casa con los niños todo el día”.

2. ¿Cómo se distribuían las tareas en su familia de origen?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión nueve](#)

“Si ustedes pueden aprender a compartir quehaceres, su matrimonio tendrá como distintivo la unidad”. Greg Smalley

1. Del 1 al 10, ¿qué tan responsable ha sido en la administración de su vida juntos?

Absolutamente todo ○1 ○2 ○3 ○4 ○5 ○6 ○7 ○8 ○9 ○10 **Absolutamente nada**

2. ¿Qué prejuicios pueden estar afectando a su familia para realizar una adecuada repartición de las tareas domésticas?

3. ¿Qué significa servir y cómo puede verse el servicio reflejado en la familia?

4. ¿Qué oportunidades tiene para compartir la carga, e incluso algunos días llevar la carga de su cónyuge, para que él o ella puedan escapar de los factores estresantes y relajarse?

5. ¿Qué esfuerzo o rol de su cónyuge en casa ha pasado por alto?

6. Del 1 al 10, ¿qué tan agradecido a sido con los aportes que su cónyuge hace a su familia?

Absolutamente todo 01 02 03 04 05 06 07 08 09 010 Absolutamente nada



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Nadie busque el bien sólo para sí mismo, sino para todos. Tengan la misma manera de pensar que tuvo Jesucristo”. (Filipenses 2:3-5, TLA) .”

1. ¿Cómo podría practicar este principio bíblico durante esta semana en el área de las tareas del hogar?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:
Analice la forma en la que manejan el tema de las tareas del hogar haciendo las siguientes preguntas. Hagan una evaluación por separado y, luego, únanse para compartirse las respuestas. Del 1 al 5, donde 1 es Totalmente en desacuerdo y 5 es Totalmente de acuerdo, califique las siguientes afirmaciones.

1. ¿Mi cónyuge y yo estamos satisfechos con el reparto de las tareas domésticas y responsabilidades del hogar?

Totalmente en
desacuerdo

1 2 3 4 5

Totalmente de
acuerdo

2. ¿Mi cónyuge y yo hemos negociado y tenemos un acuerdo claro sobre el reparto de las tareas domésticas y las responsabilidades del hogar?

Totalmente en
desacuerdo

1 2 3 4 5

Totalmente de
acuerdo

3. ¿Mis hijos colaboran con tareas domésticas de acuerdo con su edad?

Totalmente en
desacuerdo

1 2 3 4 5

Totalmente de
acuerdo

4. ¿Tanto mi pareja como yo realizamos aquellas tareas del hogar que más nos gustan?

**Totalmente en
desacuerdo**

1 2 3 4 5

**Totalmente de
acuerdo**

5. ¿En mi familia, todos tenemos un momento de descanso y ocio individual?

**Totalmente en
desacuerdo**

1 2 3 4 5

**Totalmente de
acuerdo**

6. ¿Cuándo mi pareja o mis hijos están realizando una tarea del hogar acostumbro a dejar que la terminen, aunque yo no la haría del mismo modo?

**Totalmente en
desacuerdo**

1 2 3 4 5

**Totalmente de
acuerdo**

7. ¿La distribución de las tareas del hogar no se definen por el hecho de ser hombre o mujer, sino por preferencias y disponibilidad?

**Totalmente en
desacuerdo**

1 2 3 4 5

**Totalmente de
acuerdo**



SESIÓN DIEZ

EL AMOR PERDURA

Como seres humanos, no es necesario que busquemos las temporadas difíciles; puedo asegurarle que ellas llegarán por sí solas en cualquier momento inesperado. No hay forma de evitar los desafíos de la vida; incluso la Biblia los da por sentados y espera que adoptemos una actitud especial ante ellos. **Santiago 1:2 dice: “Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas” (NVI).**

Sin embargo, debemos ser realistas. Enfrentar como matrimonio el aborto espontáneo, la discapacidad de un hijo o la muerte de un ser querido no parece ser algo fácil de lograr con alegría. Lo que sí sabemos es que, cuando enfrentamos estas situaciones juntos, la carga y el dolor pueden ser más livianos. Tenernos el uno al otro puede ser la mejor manera de levantarnos cuando caemos, abrigarnos en tiempos de frío, resistir ante el ataque y no rompernos fácilmente.

En esta sesión, Sixto Porras definirá el concepto de crisis y sus implicaciones en nuestro crecimiento e intimidad matrimonial.



Introducción: En crisis

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas

1. ¿Cuáles son algunos desafíos de la vida que han enfrentado de forma inesperada en el pasado?

2. ¿Cuáles son las cualidades que debe tener un matrimonio que logra enfrentar estas situaciones difíciles sin morir en el intento?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión diez](#)

De acuerdo con lo que ha escuchado en el video, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué obstáculos pueden tener los cónyuges para enfrentar las situaciones difíciles de la vida?

2. ¿De qué forma la crisis puede ser una oportunidad de crecimiento y reconexión matrimonial?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Y no solo en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza” (Romanos 5:3-4, NVI)

1. Según el versículo, ¿cómo debemos ver los sufrimientos de la vida?

2. ¿Recuerda alguna ocasión en la que un sufrimiento le ha hecho desarrollar cualidades de su carácter y su fe?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





SESIÓN ONCE

**EL AMOR MIRA
HACIA ADENTRO**

Si estamos comprometidos a vivir un matrimonio saludable que perdure en el tiempo, necesitamos comprometernos con la búsqueda de la transparencia y sanidad interior. Nos convertimos en un refugio seguro para nuestro cónyuge cuando nos esforzamos continuamente por ser personas más sanas y emocionalmente plenas.

Algunos cónyuges optan por llevar secretos durante toda su vida. Pueden decidir ocultar heridas pasadas, como ser víctimas de violación o haber experimentado maltrato. Otros eligen mantener en secreto errores anteriores, como un aborto o experiencias de promiscuidad sexual. También hay quienes temen revelar luchas actuales, como la pornografía u otras adicciones.

El problema de estos problemas ocultos bajo las sombras es que poco a poco nos van carcomiendo, no solo a nosotros, sino también a nuestra capacidad de conectar con nuestro cónyuge.

En esta sesión, Sixto Porras nos alentará a abordar nuestros propios problemas para convertir nuestro matrimonio en un lugar más seguro y estable.



Introducción: Desarrollo Personal

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas

1. Enumere algunas cosas que le gustaría mejorar o desarrollar personalmente.

2. ¿Cómo cree que mejorar esas áreas personales podría influir positivamente en su matrimonio?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión once](#)

De acuerdo con lo que ha escuchado en el video, reflexione sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué recomendaciones le darían a alguien que necesita desempolvar áreas de su pasado y trabajarlas por el bien de él mismo y de su matrimonio

2. ¿Cómo podría un cónyuge crear un ambiente propicio para que el otro comparta sus luchas y secretos de manera segura?

3. Trabajemos en la primera pregunta que plantea Sixto Porras: ¿Qué es eso que lo tiene prisionero? ¿Existe algo en su vida, ya sea conocido por su cónyuge o no, que lo mantenga cautivo, le pese o lo aleje de ser la persona que fue destinada a ser?

2. ¿Conoce a alguien en su círculo, como un amigo cercano, consejero o pastor, en quien pueda confiar para compartir las experiencias y desafíos que está enfrentando actualmente? Por favor, piense en algunas personas a su alrededor y anote sus nombres.



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Por lo tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante.” Hebreos 12:1 (NVI)

1. ¿Qué papel juega la transparencia y la honestidad en el proceso de despojarse del “lastre”?

2. ¿Cómo puede aplicar la idea de “correr con perseverancia” a su vida matrimonial?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



Tarea para hacer en casa: Leer

Lea los siguientes artículos y escriba algunas ideas con las que se queda:

[¿Cómo el Autocuidado puede mejorar su matrimonio?](#)

[Cuando los secretos familiares salen a la luz](#)

SESIÓN DOCE

**EL AMOR SE RODEA
DE UNA COMUNIDAD**



Cuando Dios creó al ser humano dijo: **“Hagamos al hombre a nuestra imagen”**. Y nos formó de modo que nos pareciéramos a Él en muchas formas. Y la forma más importante en que nos creó fue que nos hizo con la capacidad de disfrutar de las relaciones interpersonales.

Desde el momento en que Dios nos formó a Su imagen, sembró en nosotros la semilla de la conexión, la capacidad de reflejar Su amor a otros. Dios nos hizo seres totalmente relacionales y necesitados de la compañía y el amor de los demás. Seres interdependientes.

Piense en cómo eso se refleja en nuestras vidas diarias: desde el amor y cuidado que brindamos a nuestro cónyuge hasta las amistades que nutren nuestra alma. En esta sesión Sixto Porras hablará sobre por qué los matrimonios necesitan de una comunidad de apoyo que los rodee.



Introducción: Ser Comunidad

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

1. Nuestro Dios relacional nos creó para el compañerismo, ¿qué beneficios cree que un matrimonio recibe de estar rodeado de una comunidad?

2. ¿Pueden pensar en algunas personas de su familia extendida, comunidad o iglesia que han aportado en su familia o relación matrimonial?

3. ¿De qué forma juntos como matrimonio también han colaborado en el crecimiento y el desarrollo de otras personas o matrimonios que les rodean?



En la pantalla: Vea y discuta la [sesión doce](#)

De acuerdo con lo que ha visto en el video, reflexione sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué características debería tener un matrimonio de mentores con los cuales puedan relacionarse?

2. Escriba los nombres de un matrimonio que puede desempeñar este rol en sus vidas:

3. ¿Qué características debería tener un matrimonio par con los cuales puedan relacionarse?

4. Escriba los nombres de un matrimonio que puede desempeñar este rol en sus vidas:

5. ¿Qué aportes podrían dar a un matrimonio más joven con el cual puedan relacionarse?

6. Escriba los nombres de un matrimonio más joven en el que pueden invertir su tiempo y amistad:



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

Proverbios 27:17 dice: “El hierro se afila con el hierro; así el hombre afila el rostro de su amigo”.

1. ¿Qué podemos aprender de este versículo sobre la importancia de las relaciones interpersonales?

2. ¿Cuáles podrían ser los obstáculos que impiden que establezca amistades que me permitan crecer y afilarme, tal como lo sugiere el proverbio?

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





Actividad de Cierre: Evaluación

1. Aprendí sobre mi matrimonio que _____
2. Aprendí sobre mí que _____
3. Aprendí sobre mi cónyuge que _____
4. Me sorprendí por _____
5. Me molesté por _____
6. Me gustaría saber más acerca _____
7. Una pregunta que todavía tengo _____



WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM