

12
secretos

**MATRIMONIO
PARA TODA
LA VIDA**

GUÍA DEL FACILITADOR



¡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.....	7
Secreto Uno: El Amor se Compromete	8
Secreto Dos: El Amor Necesita Intimidad Espiritual.....	15
Secreto Tres: El Amor se Esfuerza por Conocer y ser Conocido ...	21
Secreto Cuatro: El Amor Lucha por la Paz	27
Secreto Cinco: El Amor Honra	34
Secreto Seis: El Amor Nutre	40
Secreto Siete: El Amor Necesita Tiempo para Crecer	46
Secreto Ocho: El Amor Requiere Intimidad Sexual	53
Secreto Nueve: El Amor Sirve	61
Secreto Diez: El Amor Perdura	68
Secreto Once: El Amor Mira Hacia Adentro	73
Secreto Doce: El Amor se Rodea de una Comunidad	79

AL FACILITADOR

Gracias por ser parte del equipo de personas facilitadoras de grupos de apoyo para matrimonios. Es cierto que la vida matrimonial, aunque puede ser uno de los vínculos más profundos, honestos y placenteros, requiere de mucha perseverancia, paciencia y deseos de trabajar para permanecer juntos. Sin embargo, muchos matrimonios no saben por dónde empezar a fortalecer su vínculo, y parecen rendirse rápido ante los efectos de la cotidianidad, la rutina y los ideales del amor que han aprendido de las películas y las canciones románticas.

Celebramos el hecho de que usted ha decidido unirse a la aventura de acompañar a estos matrimonios en la búsqueda de más unión, comprensión y satisfacción en su relación a través del curso “12 Secretos para tener un matrimonio para toda la vida”. Le animamos a leer el libro “Una pequeña locura llamada matrimonio” escrito por el Dr. Greg y Erin Smalley, en el cual se basa el siguiente curso; esto le dará más herramientas para el desempeño de su labor. (También este libro tiene la modalidad audiolibro en la aplicación de Enfoque a la Familia)

Reflexione sobre los siguientes elementos que debe tomar en cuenta a la hora de facilitar un grupo de estudio de modo que pueda aumentar al máximo el impacto del material:

SEA FLEXIBLE

Si una pregunta o actividad no se puede relacionar con su grupo, no dude en modificarla o pasar a la siguiente. Por otro lado, si una pregunta o actividad se relaciona profundamente con su grupo, no dude en ampliar la discusión de esta, incluso si eso significa acortar las otras partes. Entre más conozca a su grupo, estará mejor equipado para tomar este tipo de decisiones.

SEA SENSIBLE

Algunas parejas podrían compartir información muy personal con su grupo. Entonces es muy importante fomentar un ambiente en el que se respete la privacidad, donde no se juzgue a nadie, y donde abunde la empatía. Desvíe los comentarios que degraden o menosprecien las respuestas o experiencias de las parejas. Cree un lugar seguro donde todos los miembros del grupo puedan abrirse y crecer juntos. Es posible establecer algunas reglas básicas de confidencialidad en la primera sesión para que todos sepan qué esperar.

Algunas personas tienden a compartir demasiada información al punto de que su cónyuge puede sentirse incómodo. Para evitar este tipo de situaciones difíciles, usted podría establecer proactivamente algunos límites para las parejas en la primera sesión. Por ejemplo, usted podría decir algo como: “Si bien queremos ser transparentes con los demás, asegúrese de que su cónyuge se sienta cómodo con lo que usted pueda compartir con el grupo. Si tiene dudas, pregúntele primero”.

SEA TRANSPARENTE

A veces la mejor manera de fomentar la discusión de algún tema en particular es compartiendo alguna experiencia personal sobre ese tema. Cuando alguna pregunta lo refiera a usted, responda tan francamente como pueda. Su ejemplo de apertura y honestidad le ayudarán a motivar a las personas de su grupo para que se abran.

ESCUCHE

Este material ha sido desarrollado para crear discusiones profundas. Por eso, aproveche las preguntas de cada sesión y deje que los participantes las respondan. No se apresure a dar “la respuesta correcta”; deje que ellos mismos lleguen a sus conclusiones. Si la opinión de algún participante necesita ser aclarada porque puede ser malinterpretada, primero pregunte a los demás participantes qué piensan sobre la opinión de esta persona, y luego, si el grupo no ha llegado a una conclusión acertada, apóyese en las respuestas que vienen en este folleto para clarificar la información.

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



Objetivo de la sesión: Explorar y comprender la importancia del compromiso en el matrimonio, identificando cómo este componente esencial nos ayuda a sobrellevar las adversidades



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de **la página 7 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

Pida a los miembros del grupo ir a la página 8 de la Guía del Participante. Invítelos a responder las preguntas de la sección “El Compromiso”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

Tome unos minutos para pensar en estas preguntas.

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

(Trate de conocer cuál es la definición de compromiso que tiene el grupo de acuerdo con sus opiniones. Identifique si coinciden entre ellos o si son muy distintas entre sí. Aún no corrija las respuestas, recuerde que estas son solo preguntas introductorias, luego habrá tiempo para clarificar información. Disfrute conociendo qué es lo que piensan los participantes sobre el compromiso.)

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

(Invite a los participantes a pensar en lo que sería el matrimonio, si no existiera el compromiso. Y, luego, pueden pensar en qué cosas provee el compromiso en una relación matrimonial.)

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**

(Esta pregunta busca explorar la comprensión inicial del compromiso matrimonial. Ayude a los participantes a recordar el día de su boda, y a visualizar lo que sabían del matrimonio en ese momento. ¿Sabían a qué retos se enfrentarían y qué nivel de compromiso necesitarían para persistir?)



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

Dirija a los participantes a ver la primera sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 7 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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.

(Cuando Sixto Porras dé la indicación de realizar este ejercicio, por favor detenga el video e invite a los participantes a distinguir las cosas hermosas que ha descubierto en su matrimonio: qué cosas ha disfrutado o disfruta de estar casado. Algunas personas pueden hablar sobre compartir intereses juntos, tener una compañía digna de total confianza, un lugar seguro para ser quien uno es sinceramente, el complemento que aporta a su vida cosas en las que usted no es fuerte o el mejor.)

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

(Es tiempo de identificar las formas y los esfuerzos que nuestro cónyuge hace para hacernos sentir que está realmente comprometido con nuestra relación. Es un tiempo para que los participantes puedan hablar bien de sus cónyuges frente a otros.)

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

(Todo en la vida requiere sacrificios. En la vida cristiana y en el matrimonio, debemos seguir el ejemplo de Jesús y su sacrificio supremo: dar su vida. Invite a los participantes a pensar en aquellos comportamientos o actitudes que han tenido en su matrimonio que reflejan egoísmo, “mentalidad de soltero”, orgullo, inmadurez o prioridades individualistas que pueden perjudicar nuestra relación de matrimonio. Existen personas que están esperando que el compromiso matrimonial se cumpla sólo o de forma automática, y existen otras que hacen que ese compromiso se cumpla y sea una realidad diaria.)



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

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes (pág. 11, Guía del Participante). Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

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?

(El fundamento del voto que hizo Ruth con su suegra es la decisión de seguir al Señor. El compromiso de honrar a Dios es el primer paso para desarrollar un matrimonio que pueda sustentar una decisión de amar a nuestro cónyuge de por vida.)

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

(Esta es una pregunta reflexiva que pueden abordar personalmente. Los participantes no necesariamente tienen que compartirla con el grupo)



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





Objetivo de la sesión: Analizar la importancia de edificar el matrimonio sobre fundamentos de vida espiritual y las prioridades bíblicas para tener una fuerte y profunda conexión.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 14 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 15 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Crecimiento Espiritual”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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 ocasiones, uno de los cónyuges podría evaluar al otro, siendo más común que las esposas juzguen a sus esposos, especialmente cuando las expectativas de conexión espiritual y rituales tradicionales no se cumplen. Es esencial reconocer que cada persona tiene su propia relación personal con el Señor, y esta puede ser cultivada de diversas maneras. Algunos podrían encontrar su conexión espiritual óptima al estudiar la Palabra en medio de la naturaleza, mientras que otros pueden preferir el ritual y el simbolismo, como los devocionales diarios o la participación en la comunión, entre otras prácticas. Es fundamental apreciar y respetar las distintas formas en que cada cónyuge busca fortalecer su conexión espiritual.)



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

Dirija a los participantes a ver la segunda sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 6 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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?

(Factores como el ajetreo diario, diferentes niveles espirituales, el pecado, formas distintas de expresar el amor espiritual, entre otros, pueden afectar el crecimiento espiritual en la relación).

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

(Sixto Porras mencionó algunos de ellos: Orar antes de salir de casa, en el carro, escuchar música de adoración y alabanza, etc. Invite a los participantes a pensar más oportunidades cotidianas de acuerdo con su propia realidad.)

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

(Reflexionen sobre cómo, según la palabra de Dios, pueden ser líderes espirituales y apoyarse mutuamente en el crecimiento espiritual. Esposos, según la palabra de Dios, ustedes son llamados a ser líderes espirituales, sin embargo, esto no solo significa cumplir con rituales o símbolos. Deben ayudar a sus esposas a ampliar su definición de lo que significa ser un líder espiritual. Dios ha dotado a cada persona de fortalezas específicas. Ciertos dones ayudan a los hombres a guiar a la familia hacia Dios, usando sus métodos de humildad y gracia. Esposas alienten el liderazgo espiritual de sus esposos, no sean críticas y no tiendan a presionar. Ayuden a sus esposos a descubrir la verdad en cuanto a sus dones y liderazgo al identificar sus fortalezas.)



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)

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

(La piedra angular era en ese entonces el punto inicial para la construcción de un edificio. Jesús es la piedra angular que nos hará ser parte de los edificios bien armados. Nuestro propósito como matrimonio es llegar a ser un templo santo en el Señor a través de su Espíritu. El matrimonio llega a ser un templo donde el Espíritu Santo vive si consagramos nuestros caminos a los principios bíblicos.)

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 outdoor scene with tall grass and a clear sky.

SESIÓN TRES

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



Objetivo de la sesión: Comprender la importancia de una comunicación sincera, íntima y auténtica para construir un vínculo profundo y duradero entre los cónyuges.



Lectura introductoria

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

“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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 20 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Código de comunicación”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(Esta pregunta busca que los participantes reflexionen sobre las diferencias en su estilo de comunicación con sus cónyuges. Anímelos a considerar aspectos como la expresividad y la comodidad al hablar de sentimientos, así como a explorar las influencias de sus familias de origen y de su género en estas diferencias. El objetivo es fomentar la autoconciencia y el entendimiento mutuo en el matrimonio.)

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?

(Aunque algunos hombres pueden enfocarse en resolver problemas de manera directa y centrarse en los hechos, y algunas mujeres pueden priorizar la intimidad y la conexión emocional en sus conversaciones, es crucial recordar que estos patrones no se aplican uniformemente a todas las personas. En muchas relaciones, la comunicación puede ser diversa y única, de acuerdo con los diferentes estilos según su personalidad, experiencias y dinámicas específicas de la relación.)



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

Dirija a los participantes a ver la tercera sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 17 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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

(Este es el primer ejercicio que Sixto Porras menciona en esta sesión. Invite a los participantes a recordar alguna conversación muy importante que han tenido con su cónyuge, ¿qué cosas del ambiente, de la actitud del cónyuge o de ese momento les hicieron sentir cómodos mientras se expresaban?, y si no se sintieron cómodos, ¿qué cosas podrían haberlos hecho sentir cómodos?)

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

(Invítelos a recordar lugares en donde han tenido conversaciones tranquilas y profundas)

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

(Mencione a los participantes el concepto de cronotipo. El cronotipo se refiere al patrón temporal individual de alerta y actividad durante un periodo de 24 horas. Las personas suelen ser clasificadas como “matutinas” si son más activas y alertas por la mañana, o “vespertinas” si tienden a alcanzar su máxima alerta y rendimiento por la tarde o noche. Una persona puede estar más dispuesta a una conversación según su cronotipo.)

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

(Algunas personas podrían sentirse incómodas con conversaciones prolongadas de dos horas sobre un tema complicado. En ese caso, podrían dividir el tema en sesiones más cortas para hacerlo más manejable y evitar que resulte abrumador.)

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

(Invíteles a pensar en qué cosas pueden ayudarle a sentir o entender que su esposo o esposa ha comprendido lo que usted ha expresado. Esto no necesariamente quiere decir que su cónyuge esté de acuerdo con usted, sino que él o ella puede explicar y comprender su perspectiva. Generalmente la mejor forma es buscar validar los sentimientos y pensamientos del otro. Por ejemplo, podrían decir: “Entiendo que el trabajo te está generando mucho estrés. Aunque no esté de acuerdo con algunas cosas, quiero que sepas que tus sentimientos son importantes para mí. ¿Hay algo específico en lo que pueda ayudarte o apoyarte durante este período difícil?”. Este enfoque demuestra comprensión y apoyo sin necesidad de estar de acuerdo en todos los detalles.)



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?

(Espere a que los participantes den sus opiniones, luego expanda con sus comentarios.)

En este pasaje bíblico, Juan 15:15, encontramos una joya que nos habla directamente sobre la importancia de la intimidad en nuestras relaciones, especialmente en el matrimonio. Notamos cómo Jesús cambia la dinámica, dejando de llamarnos siervos y adoptando el término “amigos”. Este cambio revela la profundidad de la relación que busca con nosotros. La intimidad implica ser completamente conocidos. La transparencia de Jesús no solo le permitió a sus seguidores conocerlo más a fondo, sino que también establece un modelo inspirador para nuestras relaciones matrimoniales. Así como Jesús compartió plenamente con sus discípulos, podemos aprender a comunicarnos abierta y sinceramente en el matrimonio, cultivando una conexión más profunda y significativa entre esposos.)

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**





Objetivo de la sesión: Entender el conflicto como una oportunidad de profundizar en la relación si logramos tener un manejo adecuado de las emociones, reacciones y negociaciones ante las diferencias.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 24 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

(Sería interesante que usted pueda explorar más a fondo las respuestas de las parejas que estén muy separadas de la escala. También aproveche para preguntar a cerca de dónde provenía su conocimiento del conflicto.)

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

(Nuestros padres son una fuente significativa de influencia en nuestra forma de afrontar los desafíos. Es importante que los participantes hagan una reflexión sobre reacciones o acciones que vieron en sus padres. Quizás esto pueda ayudarles a identificar patrones recurrentes en sus propias formas de lidiar con el conflicto. Todos aprendemos a manejar el conflicto influidos por las experiencias de nuestra niñez.)

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

(Algunas personas podrían señalar la frecuencia de los conflictos, mientras que otros podrían mencionar su dificultad para expresar sus sentimientos. Otros quizás deseen que su cónyuge sea menos intenso durante los desacuerdos. No es necesario iniciar un proceso de consejería para estas parejas; simplemente escuche sus necesidades y continúe avanzando en la sesión.)



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

Dirija a los participantes a ver la cuarta sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 12 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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?

(Las respuestas pueden abarcar desde situaciones leves, como “burlarse de su equipo deportivo favorito”, hasta cuestiones más serias, como “criticar sus habilidades como padre de familia”. Reflexionar sobre esto nos brinda una comprensión más profunda de nuestros 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?

A. Pedir un tiempo fuera para enfriar los ánimos. *Aléjese del otro por una breve cantidad de tiempo para reducir la intensidad de sus emociones. Cree un poco de espacio entre los dos y haga algo que tranquilice las emociones. Asegúrese de hacerle saber a su cónyuge que está tomando una pausa para hacer que su corazón esté más tranquilo para hablar. Dígale que regresará después para terminar la discusión.*

B. Identificar sus emociones. *Mientras está en pausa, comience a enfocarse en sus emociones. Pregúntese: ¿Por qué causa me enojé tanto o sentí tanto dolor? ¿Cuál botón emocional fue presionado? Es bueno que pueda dar un nombre a la causa de sus emociones, así puede compartir información de intimidad.*

C. Descubrir las virtudes de su cónyuge. *Por un momento vuelva a recordar aquellas cosas buenas que tiene su pareja: por qué la admira, cuáles son sus principales cualidades, qué aporta a su vida y a su familia.*

D. Evitar los dos grandes errores. *Ignorar sus emociones y actuar bajo emociones alteradas.*

E. Conversar con un corazón abierto y dispuesto. *Dese la oportunidad de abrir lo más íntimo de su ser: explicar sus sentimientos, sus miedos, su dolor, etc.*



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?

(Algunas respuestas podrían incluir enfocarse excesivamente en el problema o la manera en que el cónyuge le trata durante el conflicto.)

“¿De dónde vienen las guerras y las peleas entre ustedes? ¿No provienen de sus propios deseos, que luchan dentro de ustedes mismos?” (Santiago 4:1, DHH)

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

(No es necesario que se comparta esta respuesta a nivel grupal. El objetivo es que los participantes piensen e identifiquen los propios deseos no cumplidos que causan conflictos. Siendo sinceros, algunas respuestas podrían ser: El deseo de estar en lo correcto, el deseo de venganza, el deseo de satisfacer sus propias necesidades, el deseo de estar libre de responsabilidades o consecuencias, el deseo de hacer que alguien más sienta su dolor, el deseo de quedar bien a costillas de su cónyuge, el deseo de controlar.)

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





Objetivo de la sesión: Motivar a los participantes a honrar, respetar y reconocer el importante valor que tiene su cónyuge, y cómo esto puede hacer que la relación matrimonial se sostenga en el tiempo.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 30 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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 irremediablemente 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

Pida a los miembros del grupo ir a **la página 37 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Recuerdos”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(Motive a los participantes a recordar el valor que tienen sus cónyuges. El primer paso para admirar y honrar es desarrollar el hábito de reconocer las buenas cualidades de quien amamos. Puede ayudarles a recordar alguna cualidad invitándolos a pensar en ese atractivo físico que les llamó la atención cuando se casaron, o lo que extrañarían en su familia si él o ella no estuviera, etc.)

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

(¿Qué cosas buenas aporta su cónyuge a su vida? Invite a los participantes a pensar en las cosas que le hubiesen sido difíciles de alcanzar sin el apoyo o la presencia de quien ama. Pueden ser ejemplos de cosas pequeñas y cotidianas, o también grandes actos de desprendimiento o esfuerzo que los cónyuges hayan hecho).

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](#)

Dirija a los participantes a ver la quinta sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 5 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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?

(Muchas veces pensamos que para que nuestro cónyuge reciba nuestra honra debe intentar ganársela de alguna forma, pero realmente el primer esfuerzo lo debemos hacer nosotros desarrollando el hábito de reconocer sus habilidades, y no pasar por alto las cosas que aporta a nuestra vida diariamente. Invite a los participantes a pensar con qué acciones han intentado honrar a quien aman en la cotidianidad.)

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

(Cada uno tiene forma distinta de recibir afecto; para algunas personas las palabras de afirmación son muy importantes, para otras el tiempo de calidad, los actos de servicio, los detalles espontáneos o el contacto físico. Invite a los participantes a pensar de qué forma el cónyuge puede mostrarle que es valioso o valiosa. De qué forma lo sentiría más real.)

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

(Cada uno de nosotros tiene inseguridades en algunas áreas de la vida. Siempre es bueno contar con la afirmación y el ánimo de las personas que amamos. Ayude a los participantes a pensar en qué áreas su cónyuge necesita afirmación y cómo podría dársela.)



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?

(Debemos reconocer que todos enfrentamos nuestras luchas en esta área. Quizás algunos estamos menos dispuestos a ofrecer nuestro servicio y tiempo cuando estamos ocupados con nuestras propias tareas, o tratamos de imponer nuestro propio punto de vista en las discusiones o nos enfocamos más en lo que nos preocupa de una situación que lo que le preocupa a nuestro cónyuge. Anime a los participantes a hacer una evaluación sincera de su rol en la relación.)

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

(Ayude a los participantes a imaginar cómo sería un matrimonio dónde ambos cónyuges buscan ponerse de primero el uno al otro. No habría sentimientos de injusticia, las tomas de decisiones serían más colaborativas, y sentiríamos que cada uno vela por el otro.)

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

(Podría dar algunos ejemplos: “Algunos podríamos empezar a hablar menos y escuchar de forma genuina las necesidades de nuestro cónyuge, otros podríamos reconocer que nuestro cónyuge no tiene tanto tiempo libre y de descanso como yo, o buscar establecer una rutina más justa dentro de nuestra familia en el trabajo del hogar y el cuidado de los hijos.”)

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



Objetivo de la sesión: Reflexionar con los participantes sobre la importancia del servicio mutuo como fundamento para fortalecer el amor en el matrimonio.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 36 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 37 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Actos de Servicio”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Qué significa para usted servir a otros?

(En esta pregunta solo intentamos conocer la opinión de los participantes. Trate de formar un concepto de servicio con las definiciones que recoja del grupo.)

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

Explique.

Absolutamente todo 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 **Absolutamente nada**

(Conozca un poco más a los participantes. Motíveles a hablar sobre cosas que les gusta hacer por otros, y que realmente no las sienten como una obligación, sino más bien les satisface y les llena el alma. Generalmente a las personas les parece más fácil servir a los demás fuera de casa que dentro.)

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

Explique.

Absolutamente todo 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 **Absolutamente nada**

(Para algunas personas, su naturaleza y personalidad les ayudará a sacar una nota más alta en esta puntuación. Para los que se hayan puesto una nota baja y hayan compartido su situación, calme sus ansias y diga que el servicio es algo que no a todo el mundo se le hace fácil, pero la buena noticia es que puede ser aprendido con práctica.)



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

Dirija a los participantes a ver la quinta sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 5 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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

(No hay una dieta única para todos. Lo mismo es cierto con la forma de nutrir o servir al cónyuge. Anímelos a reflexionar sobre áreas específicas donde sus esfuerzos de servicio podrían tener un impacto positivo en la vida de su cónyuge. Este ejercicio busca comprender las necesidades individuales de su pareja y cómo sus acciones pueden contribuir de manera significativa a su bienestar.)

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

(Enfatice la importancia de entender la verdadera motivación detrás del servicio. El servicio auténtico se realiza con la única intención de complacer al cónyuge, mientras que el servicio motivado por intereses personales busca obtener algo a cambio, aunque parezca que estamos haciendo buenas cosas para nuestro cónyuge. Invítelos a reflexionar sobre sus propias motivaciones y a detenerse si encuentran que están sirviendo para obtener algo a cambio. Reflexionar sobre sus impulsos internos puede llevarlos a ofrecer un servicio más genuino y desinteresado.)

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

(Explique a los participantes que una de las formas de nutrir a nuestro cónyuge es apoyarlo en avanzar hacia sus metas y cumplir con sus anhelos. Pregúnteles si están al tanto de los sueños y aspiraciones de sus cónyuges, e invítelos a reflexionar sobre cómo podrían desempeñar un papel activo en hacer realidad esos sueños, ya sea a través de apoyo emocional, logístico o de otra manera)



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?

(Pensando que nuestra meta de vida es parecernos cada vez más a Cristo, aunque sepamos que nunca seremos perfectos, ¿qué es eso en la actitud de servicio de Cristo que le gustaría mejorar o desarrollar?)

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?

(Esta pregunta busca una introspección profunda y personal. Aunque desees tener una actitud de servicio, podría haber obstáculos como rencores pasados, perspectivas arraigadas de tu familia de origen respecto a roles y dinámicas hogareñas, tendencias individualistas o rasgos de egoísmo que podrían estar influyendo en tu disposición para el servicio. Reconocer y abordar estas posibles barreras es un paso crucial hacia el crecimiento personal y el fortalecimiento de tu relación.)

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**



Objetivo de la sesión: Analizar la importancia que tiene el tiempo de calidad en el matrimonio para el crecimiento del amor e intimidad emocional.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 42 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 43 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Tiempo Juntos”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(Invite a los participantes a pensar en los tiempos en los que de verdad pasan solos y dándose atención mutuamente. Algunos investigadores sugieren que las parejas deben pasar tiempo juntos tanto como puedan. Algunos especifican un aproximado de horas: quince horas fue la más alta, y otros recomiendan que alrededor de ocho horas semanales. Si no pasamos tiempo conectándonos, nuestro matrimonio podría enfriarse.)

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

(De nuevo, invite a las parejas a pensar en aquellos momentos o actividades que tienen para pasar solos y dedicarse atención. Pídeles que piensen en momentos durante la semana donde se sienten cercanos para hablar de sus intereses, compartir experiencias, expresar pensamientos o disfrutar de sus personalidades.)

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**

(Pida a los participantes que puedan ser sinceros. Quizá no es algo que quieran compartir en grupo. Diga que no importa si comparten o no la información; lo más importante es que puedan hacer una reflexión sincera: ¿El tiempo que pasamos juntos realmente me hace sentir cerca de mi cónyuge?, ¿nos permite conocernos mejor? ¿disfrutamos sin distracciones del otro?)



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

Dirija a los participantes a ver la séptima sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 8 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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

(Dirija a los participantes a pensar en esas fugas de tiempo que tenemos en nuestras agendas. Algunas veces el ajetreo de nuestra cotidianidad nos hace enfocarnos en lo menos importante, y restarle tiempo a lo más importante. Puede haber parejas con demasiados compromisos, incluso si esos compromisos parezcan nobles o solidarios con otros o con la sociedad. El trabajo, los hijos, los quehaceres, las actividades escolares, los deportes, los amigos, la iglesia, la familia extendida, las actividades sociales, los pasatiempos, el voluntariado; todas estas cosas pueden mantenernos lejos del cónyuge si no priorizamos y organizamos nuestra agenda.)

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

(Deberían intentarlo todo; cambiar cosas de la rutina para analizar si se les facilita tener citas juntos, o con qué rutina se sienten más cómodos y al mismo tiempo tienen más tiempo para compartir. Si es necesario, también deberían invertir dinero para lograr que esos tiempos de calidad ocurran; por ejemplo, contratar un servicio de limpieza, pagar el cuidado de una niñera, buscar un hotel o cabaña para salir de la rutina, etc. Luchen por tener al menos una cita por semana por un mínimo de dos horas. Y también encuentren ratitos en la cotidianidad que sean de calidad. No siempre podemos dedicarnos 5 horas enteras a conectarnos emocionalmente, pero sí podemos aprovechar 10 minutos durante el día para hacer algo significativo que nos conecte: una taza de té, una caminata matutina, una conversación doblando ropa juntos, etc.)

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

(Cumplir con todas las tareas de nuestra vida cotidiana y, al mismo tiempo, asegurar tiempo para nuestro cónyuge, es toda una hazaña que requiere creatividad. Dirija a los participantes a reflexionar de manera creativa; en primer lugar, ayúdeles a identificar aquellas actividades que sus cónyuges disfrutaban realizar y cómo podrían integrarse en ellas. Por ejemplo, si a su cónyuge le apasiona la lectura, acompañelo a adquirir el próximo libro de su lista; si disfruta de la música, elaboren una lista de reproducción conjunta; si se dedica a la jardinería, ofrézcale apoyo en el cuidado de las plantas; o si le atraen los videojuegos, prueben jugar una partida juntos.)

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

(Dirija a los participantes a pensar qué cosas disfrutaban personalmente, y cómo su cónyuge podría acompañarlos.)



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 pimpollos 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?

(Este pasaje describe una escena romántica entre dos personas, y la forma en que estas dos personas pasan el tiempo juntas es a través de la intimidad y la conexión emocional. El amado busca apasionadamente a su amada, y juntos deciden disfrutar de momentos especiales en entornos naturales, como campos y viñedos. La referencia a los azahares, las vides que retoñan, los pimpollos que se abren y los granados que florecen evoca una imagen de la naturaleza en su esplendor y de los

frutos de su trabajo que sirve como telón de fondo para la expresión de cariño y afecto entre ellos. Además, la invitación a brindar caricias refuerza la idea de que están compartiendo momentos íntimos y amorosos. En resumen, el pasaje destaca la importancia de pasar tiempo juntos en un entorno natural, disfrutando de la belleza de la creación y de los frutos del trabajo y expresando su amor el uno al otro.)

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

(Estas son algunas ideas que podría mencionar:

- *Falta de tiempo:* Compromisos laborales, responsabilidades familiares y otras obligaciones pueden limitar el tiempo disponible para dedicar a la relación.
- *Problemas de comunicación:* La falta de comunicación abierta y honesta podría ser un obstáculo. Los malentendidos pueden generar barreras en la búsqueda apasionada.
- *Estrés y presiones externas:* El estrés financiero o cualquier otra tensión externa pueden afectar la disposición y la capacidad para buscar apasionadamente al cónyuge.
- *Monotonía y rutina:* La monotonía y la rutina en la vida diaria pueden disminuir el entusiasmo y la pasión en la relación.
- *Conflictos no resueltos:* Disputas o conflictos no resueltos pueden crear tensiones y obstáculos en la búsqueda apasionada.
- *Falta de conexión emocional:* La falta de conexión emocional pueden hacer que uno o ambos cónyuges se sientan distantes.)

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**



Objetivo de la sesión: Guiar a los participantes hacia un mayor entendimiento y disfrute de la sexualidad en el matrimonio.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 48 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 48 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Sexualidad”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(Lea el siguiente artículo para tener una perspectiva Bíblica sobre la importancia del matrimonio: La Importancia del Sexo en el Matrimonio: una Perspectiva Bíblica.

Estas primeras preguntas son introductorias del tema, no espere que los participantes tengan la respuesta correcta, solo escuche a los participantes, y haga una conclusión con sus aportes. La sexualidad es parte del ser humano, por tanto, es parte esencial del matrimonio. El matrimonio va más allá que solo tener sexo. Sin embargo, el acto sexual es el punto central, el símbolo y la expresión física de dejar, unirse y convertirse en una sola carne, que es lo que define la esencia misma del matrimonio.

La Biblia dice “Pero al principio de la creación Dios ‘los creó hombre y mujer’” y luego declara “Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y los dos llegarán a ser uno solo” (Marcos 10:6-8, NVI, haciendo referencia a Génesis 1:27 y 2:24).

Así que parece natural asumir que la unión sexual es central en tal proceso.

Dios no creó el ‘sexo’ únicamente para reproducirnos, sino para disfrutarnos y compartirnos en un solo ser. El encuentro sexual dentro del matrimonio no solo es una hermosa posibilidad de procrear un nuevo ser, sino de sentir placer, disfrutar en libertad de lo erótico y construir una forma más íntima de relacionarse. La unión sexual pone esta relación en una categoría distinta a cualquier otra relación humana.)

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

(Al igual que lo anterior, no es una pregunta que deba tener una respuesta correcta. Escuche a los participantes y concluya la respuesta de sus opiniones. Muchos de los problemas “de cama” se deben a que una de las necesidades más fuertes del ser humano no siempre es satisfecha en la relación conyugal: la profunda necesidad de vincularse de manera física, emocional y espiritual. Un vínculo saludable es fruto de estar conectados, tener relaciones emocionalmente profundas, sentir la mirada, el amor, la compasión y la cercanía del otro. Este es el corazón de la relación matrimonial; en proporción a cómo se cultiven estos lazos de amistad e intimidad emocional, será vivido el encuentro sexual. No es posible desligar el componente afectivo del componente físico. Los cónyuges esperan que el encuentro sexual resulte, sin haber cultivado las condiciones necesarias en su relación para que esto ocurra. Más que presentar el disfrute de la sexualidad como posiciones o ideas creativas para reavivar la pasión, lo primero que debemos preguntarnos es cómo estamos interactuando en el día a día y cómo estamos construyendo esta relación.)



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

Dirija a los participantes a ver la octava sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 8 minutos). Después de esto, utilice las siguientes preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

“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”?

(Según lo expresado por Greg y Erin Smalley en su libro “Una pequeña locura llamada matrimonio”, la configuración de nuestros cuerpos proporciona valiosa información sobre cómo deberíamos responder en la relación entre esposo y esposa. Así como los hombres necesitan experimentar una erección antes de la penetración, el deber del

hombre va más allá de lo físico: implica ganar acceso al corazón de su esposa. Esto significa proporcionarle confianza, afecto y apoyo emocional, creando las condiciones para que ella se entregue libremente a él. Es crucial que los esposos dialoguen acerca de las acciones concretas que pueden llevar a cabo para obtener este acceso emocional. Esto no significa que tenga condicionada su entrada hasta que haga una cosa u otra, es un enfoque que el hombre debe adoptar para guiar su comportamiento, y no una regla que pueda ser utilizada para manipularlo por parte de su esposa.)

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

(Greg y Erin Smalley explican que existe una relación entre la manera en que las mujeres fueron diseñadas para abrirse y recibir la intimidad con su esposo, simbolizada por la erección del pene. De manera similar, las mujeres pueden prepararse conscientemente para aceptar y acoger a sus esposos. El acto de recibir implica “aceptar” o “dar la bienvenida”. Es crucial buscar disponibilidad personal y estar preparada para la intimidad sexual. La mujer tiene la responsabilidad de preparar todos los aspectos de su ser para este momento: el corazón, el alma, la mente y el cuerpo deben estar dispuestos para la conexión física. Avivar el romance con el esposo y expresar admiración por lo que es, constituye una forma de preparar el corazón. Orar por el esposo, dedicar tiempo a la adoración juntos y hablar sobre aspectos espirituales es una manera de preparar el espíritu. Entender la sexualidad como un medio de disfrute mutuo y una forma de resistir la tentación sexual puede ser una vía para preparar la mente. Abordar temas como el agotamiento, la fatiga, el estrés y los complejos físicos es esencial para preparar el cuerpo y estar en condiciones de recibir a su esposo.)

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

(Deje que los participantes traten de responder esta pregunta, luego profundice más con esta información. Es necesario que el matrimonio busque soluciones y que no ignoren los problemas sexuales. A continuación, algunas recomendaciones que puede dar:

- *Conéctense primero con su interior, con sus sentimientos, sus*

valores, su historia e identifiquen los compromisos que han hecho consí mismos. Esto será la base para que ambos definan qué quieren y qué no, de forma que puedan negociar de acuerdo con lo que cada uno es, piensa y siente.

- **Conozcan la historia personal del otro.** Si estamos casados con una persona que sufrió abuso en su niñez, quizá tenga una creencia particular acerca de la sexualidad, por esto debemos tratar de comprender y lograr conectarnos con la condición de nuestro cónyuge. La compasión, la bondad y la paciencia en estos casos son medicina para el alma.
- **Revisen por qué no se sienten cómodos en el área sexual;** muchas personas, tras un trasfondo muy conservador, no se atreven a innovar o ser creativos en la sexualidad, porque sienten una condenación que no necesariamente viene estrictamente de Dios o de la Biblia. De la mano con esto, viene la siguiente recomendación.
- **Edúquense sobre sexualidad;** quizá la educación sexual que recibieron de parte de sus padres o escuela fue limitada; lean, revisen y pregunten a expertos. Sean creativos, busquen su propio lenguaje, su propia forma. Ustedes mismos deben escoger con qué se sienten más cómodos y más conectados, basados en el principio del vínculo del amor, el respeto y la dignidad.
- **Escúchense.** Tengan empatía, traten de entender el punto de vista del otro, permítanse ser enseñados y enseñar, con humildad acepten las sugerencias del otro, y tengan la libertad de sugerir. Puede recomendar un libro llamado “Música bajo las sábanas” del Doctor Kevin Leman.
- **Reciban consejería,** programen un examen físico de rutina. Busque ayuda médica si es necesario. No se dé por vencido en busca de una respuesta y de mejoría.)

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

(Antes de la sesión lea los siguientes artículos por si los participantes tienen preguntas referencias a estos temas:

- [Estableciendo límites piadosos en el matrimonio.](#)
- [Expertos en sexualidad responden sus preguntas.](#)
- [Sexo oral y anal: la guía Bíblica para la intimidad matrimonial](#)

Desde la perspectiva cristiana, el matrimonio refleja el amor abnegado de Cristo. El sexo no debe centrarse en el individuo, sino en el principio de “dar y recibir” característico de las relaciones interpersonales. Es un misterio sagrado y un poderoso instrumento que une profundamente a un hombre y una mujer.

En el matrimonio, el amor implica priorizar las necesidades del otro. El consentimiento mutuo es fundamental para una intimidad sexual saludable, involucrando comunicación abierta y la libertad de decir “no”. Dios concede a los cónyuges el privilegio de definir la singularidad de su intimidad sexual, siempre que sus acciones estén en línea con las Escrituras.

El consentimiento implica que ambos cónyuges estén informados sobre las propuestas y expectativas, comprendiendo las implicaciones físicas y emocionales. La libertad de discutir libremente es esencial, con el entendimiento de que ambos son libres de rechazar la actividad propuesta.

En el matrimonio, el respeto, la humildad y la comprensión son esenciales. No se debe presionar a ningún cónyuge para participar en actividades sexuales con las que se sienta incómodo. El sexo conyugal debe seguir los principios de una relación saludable y nunca se debe tratar de manipular en aras del placer personal de uno de los cónyuges.)



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?

(El proverbio nos invita a gozar, a disfrutar, a ser saciados por nuestra propia fuente, es decir, con nuestro cónyuge o compañero de vida. Nos anima a disfrutar del encuentro de intimidad entre los esposos. Si hay un matrimonio que no lo está viviendo de esta forma, debería buscar ayuda).

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

(Diga que esta puede ser una respuesta muy personal, entonces la idea es que cada quien pueda responderla y hablar sobre ella con su cónyuge en un lugar seguro.)

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



Objetivo de la sesión: Ayudar a los matrimonios a entender la importancia de negociar la paz en las responsabilidades del hogar en el matrimonio.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la página 53 de la Guía del Participante. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“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

Pida a los miembros del grupo ir a la página 54 de la Guía del Participante. Invítelos a responder las preguntas de la sección “El Hogar”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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?

(Reflexionar sobre las distintas tradiciones familiares es crucial para comprender nuestras expectativas actuales en el hogar. Lo que nos modelaron de pequeños puede explicar nuestras preferencias actuales. Por ejemplo, si su mamá era perfeccionista y prefería encargarse sola de las tareas de limpieza, o si su papá se limitaba a realizar labores consideradas tradicionalmente masculinas, estas experiencias pueden influir en que un cónyuge valore más la limpieza que el otro. Y esto puede generar expectativas divergentes sobre quién debe encargarse de qué. En el ámbito grupal, no buscamos debatir sobre lo correcto o incorrecto, sino facilitar la reflexión de los participantes sobre el origen de sus expectativas en cuanto a las responsabilidades del hogar)



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

Dirija a los participantes a ver la novena sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 6 minutos). Después de esto, utilice las siguientes preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

“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 O1 O2 O3 O4 O5 O6 O7 O8 O9 O10 **Absolutamente nada**

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

(Un “prejuicio” es similar a un “estereotipo”. Es una opinión preconcebida, generalmente, negativa sobre algo que puede afectar nuestra forma de comportarnos o las decisiones que tomamos con respecto a las tareas del hogar. Por ejemplo: pensar que los hombres no tienen capacidades para las tareas domésticas.)

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

(Renunciar a la búsqueda del bienestar propio para satisfacer las necesidades de los miembros de su familia: No solo servimos el día que nuestro estado de ánimo esté en condiciones o una vez a la semana en el voluntariado a la comunidad. Se trata de buscar intencionalmente oportunidades de servicio, grandes o pequeñas, que adornen nuestras relaciones cada día.

La motivación del servicio no tiene que ver con esperar retribución por lo que se hace o recibir recompensas externas. De algún modo, nos hemos mal acostumbrado a pensar que los otros son deudores porque hicimos algo por ellos. Esto se puede convertir en una de las formas más sutiles y destructivas de manipulación. Pero el que da verdadero servicio no tiene necesidad de calcular los resultados para su bien)

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?

(Deje que los participantes hagan una evaluación personal sobre las áreas en las que podrían ayudar, servir y sacrificarse por su cónyuge en el día a día.)

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

(Tal como lo dijo Sixto Porras, en muchas ocasiones los cónyuges ven la repartición desde su propio punto de vista, y solo comprenden sus trabajos y funciones en su casa, pero no necesariamente saben cuánto esfuerzo o trabajo está haciendo el otro cónyuge.

Invite a los participantes a pensar si durante este tiempo ha descubierto y entendido un poco más las funciones, trabajos y roles que desempeña su cónyuge en su casa o si ya conoce y comprende el esfuerzo que pone su cónyuge en las responsabilidades del hogar.)

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 10 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?

(Invite a los participantes a buscar formas prácticas en las que puede practicar este principio bíblico durante la semana que viene. ¿Hay algo de “buscar solo el bien para usted mismo” en la forma en la que percibe y se desenvuelve con 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



Objetivo de la sesión: Ayudar a los participantes a entender las crisis y los desafíos inesperados que pueden afectar a sus matrimonios como oportunidades para el crecimiento y la reconexión matrimonial



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 59 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 60 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “En crisis”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(Quizás los participantes se conozcan poco para tener la confianza de hablar abiertamente sobre las situaciones, pero usted puede iniciar la conversación dando algunos ejemplos de su matrimonio sin ser tan detallado, de forma que ellos puedan compartir si así lo desean, pero no es necesario que todos lo hagan.)

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

(Esta pregunta no hablará específicamente de la situación de cada uno, sino de los matrimonios en general. Esto hace que los participantes se sientan menos confrontados de hablar de cosas tan personales.)



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

Dirija a los participantes a ver la novena sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 6 minutos). Después de esto, utilice las siguientes preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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

(Cuáles son aquellas limitaciones u obstáculos que tienen los cónyuges para lograr enfrentar las dificultades inesperadas: .

- La falta de habilidades de comunicación puede obstaculizar lo que se necesita compartir o escuchar.

- Las diferencias entre hombres y mujeres influyen en la forma en que cada cónyuge afronta la crisis.

- La falta de conciencia sobre las necesidades de los demás a veces juega un papel clave en la forma en que los cónyuges se cuidan y se

ayudan mutuamente a sanar.

- Si uno de los cónyuges concede mayor importancia al evento doloroso que el otro, puede haber malentendidos y falta de empatía.)

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

(Puede invitar a los participantes a recordar algún momento duro que han pasado y cómo este les ha ayudado de alguna forma en su relación matrimonial. También complementa con las siguientes ideas. Dios también puede redimir estos tiempos difíciles y transformarlos en experiencias que fortalecerán su matrimonio, por ejemplo, quizás tenga la madurez para enfrentar y solucionar otros problemas de su relación, que quizás han estado ahí por años. El estrés realmente puede ser un regalo porque arroja luz sobre mis debilidades. Me da una imagen más clara de dónde estoy en el interior. Y también me ayuda a saber en dónde necesito crecer.)



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?

(Deje que los participantes contesten y profundice sobre sus ideas. Las situaciones difíciles pueden ser una oportunidad para pulir nuestro carácter y salir fortalecidos.)

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

(Puede empezar con un ejemplo de su vida personal. Esto puede o no haber sido compartido con su cónyuge, es solo un ejemplo de cómo el a travesar los momentos difíciles puede hacernos más fuertes. Es hora de escuchar a los participantes y sus historias.)



SESIÓN ONCE

**EL AMOR MIRA
HACIA ADENTRO**



Objetivo de la sesión: Invitar a los participantes a hacer un análisis regular de patrones, conductas y hábitos personales que pueden afectar de forma negativa la relación matrimonial.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 64 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 65 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Desarrollo Personal”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(En esta sesión nos enfocaremos en cómo el desarrollo personal puede tener un impacto positivo en nuestra relación matrimonial. Invite a los participantes a pensar en algunas cosas de su carácter o sus hábitos que les gustaría mejorar. Quizás esas cosas no tienen total relación con su matrimonio, pero sí con mejorar la persona que es hoy en día. Por ejemplo:

- Trabajar en la gestión del estrés y la paciencia para mantener la calma durante situaciones difíciles.
- Aprender a manejar la ansiedad que le lleva a comer de más.
- Dejar el sedentarismo y el hábito del ejercicio.
- Trabajar en el equilibrio entre la vida laboral y familiar
- Ser un mejor administrador(a) del dinero.)

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

(Después de que los participantes hayan enumerado las cosas que les gustaría mejorar o desarrollar personalmente, profundice en la discusión preguntando sobre la posible conexión entre el crecimiento personal y el impacto positivo en el matrimonio. Anime a los participantes a reflexionar sobre cómo sus esfuerzos individuales pueden contribuir a una relación más sólida y saludable. Por ejemplo, ¿cómo la gestión del estrés y la paciencia pueden mejorar la comunicación con el cónyuge? ¿Cómo el equilibrio entre la vida laboral y familiar puede crear un ambiente más armonioso en el hogar? Lea el siguiente artículo para profundizar en este tema: [¿Cómo el autocuidado puede mejorar su matrimonio?](#))



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

Dirija a los participantes a ver la novena sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 4 minutos). Después de esto, utilice las siguientes preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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

(Abra la discusión grupal con esta pregunta. Deje que los participantes hagan sus aportes. Luego complemente: Una recomendación sería comenzar por la honestidad consigo mismo y con la pareja. La comunicación abierta es fundamental. Buscar el apoyo de un terapeuta o consejero matrimonial puede proporcionar herramientas y guía profesional. Además, establecer metas realistas y alcanzables, trabajando gradualmente en áreas específicas, puede contribuir al progreso sostenible. La paciencia y el compromiso son esenciales durante este proceso, reconociendo que el crecimiento y la sanación llevan tiempo.)

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

(Ahora, imaginemos la perspectiva de un esposo o esposa que necesita escuchar las situaciones con las que su cónyuge está lidiando. ¿Qué sugerencias ofrecerían para que un cónyuge pueda convertirse en un entorno seguro donde se puedan compartir los secretos o las situaciones con las que el otro está luchando? Deje que los participantes den sus impresiones. Algunas sugerencias:

- Fomentar un ambiente de confianza y comprensión, donde la honestidad sea valorada y no castigada.
- Practicar la empatía, esforzándose por comprender los sentimientos y experiencias del otro sin juzgar.
- Establecer momentos propicios para la comunicación abierta, creando un espacio donde ambos se sientan cómodos expresando sus pensamientos y emociones.
- Mostrar disposición para escuchar sin interrumpir, brindando apoyo emocional sin imponer soluciones.
- Promover la aceptación incondicional, reconociendo que todos tienen

aspectos personales que necesitan atención y comprensión.

- Trabajar juntos en la construcción de un vínculo sólido, basado en el respeto mutuo y el compromiso de apoyarse mutuamente en el crecimiento personal.)

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?

(Esta pregunta es sumamente personal, así que informe a los participantes que no será necesario que compartan su respuesta con el grupo. Se trata de una cuestión para la reflexión personal, y si prefieren no escribir sus pensamientos, está perfectamente bien. Lo esencial es que puedan identificar cosas de forma personal con las que necesitan tratar. En este momento, puede otorgar unos minutos para que reflexionen en silencio sobre ello.)

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.

(Con esta pregunta, se busca fomentar la idea de buscar apoyo y compartir las cargas con personas de confianza. Animar a los participantes a identificar individuos en sus vidas con los que puedan hablar abiertamente sobre sus desafíos puede ser un paso importante hacia el crecimiento personal y el fortalecimiento matrimonial).



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”?

(Esta pregunta pretende animar a los participantes a compartir abiertamente con el cónyuge u otra persona de confianza y buscar apoyo como parte de un proceso de liberación).

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

(Explorar cómo la paciencia y el compromiso constante son esenciales para superar desafíos y fortalecer la relación).

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**





Objetivo de la sesión: Invitar a los participantes a entender cómo las relaciones personales pueden ser beneficiosas para el crecimiento y desarrollo tanto individual como matrimonial.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de *la página 69 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

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

Pida a los miembros del grupo ir a *la página 70 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Ser Comunidad”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

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

(Pertener a una comunidad es parte de nuestro ADN y nuestro diseño. Nuestro cónyuge por sí solo no es suficiente para cumplir nuestro profundo deseo de compañerismo. Rodearse de una comunidad saludable ofrece a un matrimonio una red sólida de apoyo emocional y consejería, proporcionando un espacio donde puedan compartir sus alegrías y preocupaciones, recibir orientación y aprender de experiencias compartidas. Además, al interactuar con otros matrimonios positivos, la pareja puede fortalecer su propia relación al adoptar modelos a seguir, celebrar hitos juntos y recibir validación de sus logros. Esta red también ofrece oportunidades para el crecimiento personal y la reducción del estrés, promoviendo un sentido de pertenencia y conexión que refuerza la unión matrimonial y fomenta su bienestar emocional y mental.)

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

(Anime a los participantes a recordar el apoyo o la ayuda que han recibido del exterior de su núcleo, ya sea en el pasado o el presente.)

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

(Ser parte de una comunidad no solo significa que recibimos beneficios de ella, sino que también contribuimos, juntos como matrimonio, al crecimiento de los que nos rodean. Anime a los participantes a pensar en cómo han ayudado, juntos como matrimonio, a otros matrimonios y familias a prosperar.)



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

Dirija a los participantes a ver la novena sesión (Tome en cuenta que tiene una duración de aproximadamente 5 minutos). Después de esto, utilice las siguientes preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

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

(Permita que el grupo comparta qué características podrían buscar en esa pareja de mentores que, a través de una relación real y sincera les apoyen y les ayuden a crecer. Esta pareja de mentores tiene una función similar a la que cumple el apóstol Pablo. Dan perspectiva y sabiduría sobre los problemas y pueden serles de inspiración. Típicamente, una pareja de mentores es un esposo y esposa mayores, con experiencia, que pueden ofrecer sabiduría y orientación porque ya han pasado por el mismo camino que ahora recorre el matrimonio joven. La pareja de mentores puede invertir en la pareja joven con oración fiel y consejo piadoso.)

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?

(Las parejas pares son esos amigos cercanos que recorren la misma época o temporada de vida. Generalmente son pares que tienen casi el mismo número de años de casados o tienen hijos de edad similares. Estas parejas ofrecen ánimo y amistad regular, como lo hizo Bernabé con el apóstol Pablo y la iglesia primitiva.)

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?

(Anime a los matrimonios a pensar en cómo su relación puede aportar a parejas más jóvenes. Trabajar como equipo para ayudar a otros les ayudará a estar más conscientes relacionalmente, mejorarán sus propias habilidades de comunicación y se acercarán más el uno al otro.)

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?

Al igual que el hierro se afila al ser frotado contra otro pedazo de hierro, las personas se fortalecen y mejoran mutuamente a través de la interacción y el compañerismo. La amistad y el compañerismo se presentan como elementos esenciales para el crecimiento espiritual, emocional e intelectual. Los amigos pueden desafiarse mutuamente, ayudarse a crecer, corregirse y mejorar. La interacción con amigos de confianza puede ser una oportunidad para recibir retroalimentación honesta y constructiva.)

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

(Lo que puede limitar a alguien a ser afilado con otra persona en el contexto del versículo es cualquier barrera que impida una relación auténtica, abierta y recíproca, donde ambas partes estén dispuestas a desafiarse, crecer y apoyarse mutuamente.)

Escuche este texto Bíblico

escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA





Actividad de Cierre: Evaluación

Al ser la última sesión, puede incluir una actividad de cierre que permita al grupo hacer una retrospectiva de los aprendizajes que han alcanzado. En una pancarta o pizarra, escriba las siguientes frases incompletas:

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 _____

Entregue una hoja de papel a cada participante. Dígales que deben completar las frases de forma independiente y que no será necesario poner sus nombres en las hojas. Una vez que recoja las hojas, puede leer en voz alta las respuestas dadas y puede comentar lo más relevante de las mismas. Esto le ayudará a analizar lo que ha sido más importante para el grupo después de todo lo que han vivido y aprendido juntos, qué han alcanzado y cuáles son algunas cosas que puede mejorar.

Referencias Bibliográficas

Smalley, G., & Smalley, E. (2018). *Una pequeña locura llamada matrimonio. Enfoque a la Familia*: Tyndal House Publishers.



WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM