

ENFOQUE^A LA FAMILIA®

FORTALE

CIENDO

MATRI

MONIOS

GUÍA DEL PARTICIPANTE

Donald y Silvia Franz

A romantic couple is shown from the chest up, holding hands. The man is on the left, wearing a dark blue jacket, and the woman is on the right, wearing a white dress. They are standing on a sandy beach with the ocean and a clear blue sky in the background. The focus is sharp on their hands, which are clasped together. The woman's left ring finger features a large, brilliant-cut diamond engagement ring. The text "DESCUBRA EL DISEÑO ORIGINAL DEL MATRIMONIO" is centered over the image in a white, sans-serif font.

DESCUBRA EL **DISEÑO ORIGINAL DEL**
MATRIMONIO

Si desea saber más sobre la serie de videos

FORTALECIENDO MATRIMONIOS

visite nuestra página web:

www.enfoquealafamilia.com/fortaleciendo

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



**Descargue la aplicación móvil de
Enfoque a la Familia escaneando este
código con la cámara de su dispositivo
móvil**

ÍNDICE

Introducción	5
Volvamos al inicio.....	7
Perdonar	12
Renovando la intimidad I	37
Renovando la intimidad II	51
Renovando el modelo	61
Renovando los roles	72
¿Cómo resolver conflictos en el matrimonio?	87
¿Cómo resolver conflictos en la práctica?	101
La importancia de la comunicación	110

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos al curso ***“Fortaleciendo Matrimonios”***! Durante estas semanas exploraremos diversas formas de cultivar y fortalecer relaciones matrimoniales saludables y duraderas.

En un mundo lleno de distracciones y desafíos, es más importante que nunca fortalecer los cimientos de nuestro matrimonio. La palabra “divorcio” parece estar de moda, y es naturalmente justificada por frases como ***“no logramos llevarnos bien”, “ya no nos amamos”, “nuestros proyectos no coinciden”, “amo a otra persona”, etc.*** ***¿Cómo podemos lograr que el matrimonio dure para toda la vida, y que sea disfrutable para ambos?***

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

Vamos a descubrir juntos cómo el Espíritu Santo puede transformar nuestras vidas y relaciones, equipándonos con herramientas prácticas para crecer en amor y unidad. ***¡Comencemos este emocionante recorrido juntos!***

SESIÓN 01



**VOLVAMOS
AL INICIO**

¡ES BUENO A LO GRANDE!

El matrimonio no fue una invención del hombre, sino que fue diseñado por Dios. Debido a esto, tiene garantía de éxito y no se trata simplemente de probar si funciona o no (Proverbios 18.22).

Es algo bueno en gran medida, como lo afirmó Dios al completar la obra de la creación (Génesis 1.31). Debido a que el matrimonio fue una idea de Dios, Él tiene la última palabra en cuanto a su funcionamiento, y al igual que todo lo creado por Él, funciona perfectamente; el matrimonio no es la excepción.

El fracaso del matrimonio se debe a que hemos ignorado su diseño y propósito, dejando de lado las instrucciones de Dios para su correcto funcionamiento. Como resultado, hemos experimentado confusión, caos y sufrimiento.

Los matrimonios exitosos están fundados sobre el compromiso de amar. Los sentimientos son el resultado de esa decisión. En otras palabras, amar no es algo que se siente, es algo que se hace.

Vea por qué el matrimonio es bueno en gran manera:

1. Acaba con la soledad del hombre. Génesis 2:18 nos relata que Jehová Dios dijo: ***“No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él”.***

2. Muestra la fidelidad de Dios hacia sus hijos. En Malaquías 2:13-15, Dios les dice a los israelitas que no aceptará sus ofrendas debido a su deslealtad hacia la mujer de su juventud, lo que demuestra el interés de Dios en que el matrimonio se mantenga intacto hasta el final.

3. Protege a las personas de la inmoralidad sexual. (1 Corintios 7:2) El matrimonio es el único lugar para expresar la sexualidad en plenitud sin consecuencias emocionales, espirituales y físicas posteriores (Proverbios 6:29).
4. Ejemplifica la relación de amor entre Cristo y Su iglesia. En Efesios 5:25-26, se nos presenta a Cristo como esposo, quien entregó su vida por la iglesia, dejando un ejemplo para todos los esposos.
5. Provee un ambiente propicio para que los hijos crezcan emocionalmente sanos (Salmos 127:3-5).

Artículo Complementario: [Los fascinantes beneficios del matrimonio para la salud](#)



¿Cuáles son esos aportes que su cónyuge ha traído específicamente a su familia y a su vida? Trate de pensar en ejemplos concretos y de la vida cotidiana.



En la pantalla: Vea y discuta la sesión uno

El Plan Original

Definamos entonces en qué se basa dicho compromiso de amar. Veamos lo que dice el manual del fabricante, es decir, la Biblia, al respecto, ya que la verdad sobre todo asunto se fundamenta en la información original.

Constitución del Matrimonio

Inmediatamente luego de crear el matrimonio, Dios establece claros lineamientos para su funcionamiento.

“Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer y los dos serán una sola carne” (Génesis 2:24)

Analicemos los tres verbos presentes en esta declaración:

1. Dejar (padre y madre)

- Se requiere de independencia emocional y física de los padres.
- Establecer un nuevo compromiso con la persona amada exige un cambio de lealtad de los padres hacia el cónyuge.
- En el momento del pacto, se inicia un proceso de unidad que se perfecciona a lo largo de toda la vida.
- Dejar también se refiere a “recibir” al cónyuge como un regalo de Dios. Esto implica la disposición de aceptar las virtudes y defectos del otro, y renunciar al deseo de cambiarlo, permitiendo al Espíritu de Dios realizar esa obra mientras me transforma a mí.



¿En qué áreas de tu matrimonio aún necesitas hacer un cambio de lealtad de tu familia de origen a tu nueva familia y a tu cónyuge?

2. Unir (a su mujer)

El acto de unir se basa en el compromiso de amar sin importar lo que nos suceda en el camino. Implica la idea de hacer de dos uno solo. Por ello, la idea del divorcio resulta contraria al plan de Dios. La Biblia define al matrimonio como un pacto y no como un contrato.

El contrato	El pacto
Contempla fecha de expiración.	Hasta que la muerte nos separe.
Basado en el beneficio propio.	Basado en el beneficio del otro.
Basado en condiciones.	Basado en el amor incondicional.
El incumplimiento lo deja sin efecto.	El incumplimiento aplica la cláusula del perdón.
El incumplimiento otorga derecho a demanda.	Vuelve a empezar las veces que sea necesario.
Bilateral.	Unilateral.



¿Qué necesitan mejorar como pareja para unirse, conocerse y comprometerse más uno con el otro?

Ser (una sola carne)

Al momento de darle la espalda a Dios en el huerto, Adán y Eva también se dieron la espalda el uno al otro. Ahora su prioridad era satisfacerse a sí mismos a expensas del otro. En ese momento dejaron de actuar como “una sola carne”, se escondieron el uno del otro y se culparon mutuamente por lo sucedido en lugar de identificar al verdadero enemigo.

El modelo original del matrimonio consiste en volver a hacer de los dos contrayentes uno solo. Este concepto implica renunciar a la vida independiente. El pronombre “mío” es reemplazado por “nuestro”. Es importante destacar que ahora los activos y pasivos del cónyuge, así como los hijos concebidos fuera del matrimonio, quedan incluidos en la nueva entidad formada.

Jesús se refirió a esto cuando dijo: “Así que ya no son más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre” (Mateo 19:6).

Pablo hace eco de las palabras de Jesús al ordenar a los maridos que “amen a sus mujeres como a sus propios cuerpos” (Efesios 5:28), lo que implica que amar al cónyuge es amarse a uno mismo.



Analizando su relación matrimonial, ¿identifica áreas donde aún se aferra a la individualidad en lugar de buscar la unidad con su cónyuge?

El Compromiso es la Base del Pacto Matrimonial

El compromiso es la base del pacto matrimonial. Es por esta razón que las relaciones de convivencia no funcionan; carecen del elemento fundamental que sostiene todo vínculo matrimonial: el pacto basado en el compromiso de amar.

Solo este tipo de amor comprometido produce verdaderos sentimientos de amor, perdón, servicio sacrificial y ofrece nuevas oportunidades para comenzar de nuevo las veces que sean necesarias.

Artículos Complementarios

[Las consecuencias de las relaciones prematrimoniales](#)

[¿Vivir juntos construye un matrimonio más fuerte?](#)

Dios nos dio el ejemplo como guardador de pactos

En la Biblia encontramos ocho pactos iniciados por Dios, todos buscando beneficiar al hombre. A pesar de que el hombre falló a Dios en todos ellos, Él siguió siendo fiel a su promesa.

De igual manera, Dios desea que la fidelidad al pacto matrimonial no se base en el desempeño del otro, sino en el compromiso asumido en el altar el día de la boda.

El pacto implica dar la vida por el otro y buscar el beneficio del otro antes que el beneficio propio (Juan 3.16)

Se requiere un pacto doble

El matrimonio según el plan de Dios requiere un pacto doble. Antes de hacer un pacto entre los contrayentes a nivel humano o terrenal, es necesario que cada uno de los contrayentes entre en una relación de pacto con Dios a través de Jesús. De lo contrario, Dios solo será testigo, pero no parte del pacto.

El pacto roto por el hombre

Engañado por Satanás, el hombre rompió el pacto que Dios había hecho en el huerto del Edén. Ese día, la humanidad entera quedó separada de Dios y condenada a la muerte eterna.

El amor de Dios lo mantuvo fiel a su pacto con el hombre, y para recuperarlo nuevamente, Dios tuvo que enviar a su propio Hijo a tomar nuestro lugar. Entrar en pacto con Él implica dos cosas: la fe en la obra de Cristo en la cruz y el arrepentimiento.

Si deseas entrar en pacto con Dios y recibir a Jesús, te proponemos una sencilla oración:

Señor Jesús: he vivido a mi manera y te he fallado. Me arrepiento por haberlo hecho. Perdóname por todos mis pecados. Te pido que entres en mi vida y tomes el primer lugar. Te entrego mi vida y deseo que a partir de hoy vivas en mí y seas mi dueño.

¡Felicitaciones! Entrar en pacto con Dios te otorga muchos beneficios que también repercutirán en el bienestar de tu matrimonio.

Estos son algunos de los beneficios que acabas de adquirir al entrar en pacto con Dios:

- *Eres hijo de Dios. (Juan 1:12)*
- *Tienes la vida eterna asegurada. (Juan 3:36)*
- *Acabas de invitar a Dios a formar parte de tu vida y matrimonio. (Juan 14:17-18)*
- *Dios te ayudará a recuperar todo lo que Adán y Eva perdieron en el Edén.*
- *Su Espíritu, ahora dentro de ti, te ayudará a producir el carácter de Cristo, ayudándote a ser un mejor cónyuge. (Gálatas 5:22-23)*

El Pecado y su Alcance.

El pecado se define como la transgresión voluntaria de la ley divina, es decir, todo lo que se aparta de lo recto y justo.

El pecado no solo obstaculiza nuestra relación con Dios, sino que también dificulta la relación con el cónyuge, causando muerte en múltiples aspectos de nuestras vidas (Romanos 6.23). Además, abre puertas y otorga legalidad al enemigo sobre nuestras vidas, independientemente de la magnitud del pecado. Similar a como un ladrón no requiere que todas las puertas estén abiertas, el enemigo solo necesita una pequeña apertura para entrar y robar, matar y destruir. Al hablar de pecado, nos referimos a acciones que desagradan tanto a Dios como al cónyuge.

Se requiere desnudez

Génesis 2.25, revela que Adán y Eva estaban desnudos en el huerto del Edén. Esto hacía referencia a la inocencia, transparencia y pureza en la cual vivían.

Ten presente que todo lo que hacemos afecta al otro de igual manera, ya que no existen pecados privados en el matrimonio.

Cualquier pecado que permitamos en nuestras vidas atentará contra el diseño original de Dios y, en última instancia, nos destruirá.

Para que el matrimonio siga el diseño divino, debemos vivir desnudos uno frente a otro.

Tome nota de lo siguiente:

- *Debemos enfocarnos en ser la persona correcta en lugar de buscar a la persona correcta.*
- *El matrimonio no se trata de mí, mi bienestar, mi placer o mis necesidades; se trata de servirnos mutuamente.*
- *El matrimonio consiste en hacer de la felicidad del conyugue mi prioridad.*
- *El matrimonio no otorga felicidad a las personas.*
- *Nadie debería casarse para buscar la felicidad, sino porque ya es feliz y desea compartir esa felicidad con su ser amado. Un matrimonio exitoso está formado por dos personas felices.*



Considerando la importancia de vivir “desnudos” el uno frente al otro en el matrimonio, ¿cuáles son algunas cosas que necesitan mejorar para fortalecer la comunicación y la confianza en su relación?



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

1. ¿Por qué Adán y Eva no sentían vergüenza al estar desnudos?

2. ¿Cómo afecta la vergüenza y el pecado al matrimonio?

**Conclusión:** ¡Deténganse!

Antes de seguir adelante, ustedes deben decidir si desean que su matrimonio alcance lo que anhelan. Este curso proporciona las herramientas necesarias basadas en principios establecidos por Dios, pero el éxito dependerá de ustedes.

La decisión de “*quemar las naves*”, que condujo a la victoria de los exploradores españoles desde Cuba hasta Veracruz en agosto de 1519, es tan famosa que se ha convertido en un dicho en México. Cuando alguien toma la determinación radical de romper con su pasado y no regresar, solemos decir que “*quemó sus naves*”, haciendo alusión a esta temeraria acción.

Toda restauración comienza con una firme resolución, un acto de la voluntad muchas veces desvinculado de los sentimientos.

Decidir restaurar su relación requerirá llegar hasta el final, ser intencionales en este propósito, dejando de lado todo egoísmo y avanzando siempre hacia adelante. Es lo que se conoce como “quemar las naves”.

Pónganse de acuerdo para firmar este compromiso juntos.

Nosotros, como matrimonio delante de Dios y de los hombres, decidimos ser intencionales en el propósito glorioso de Dios para nuestro matrimonio. Decidimos ignorar errores individuales y trabajar por el bien común y el del otro, antes que por el propio.

Nos comprometemos a amarnos y respetarnos, estableciendo los principios de Dios cada día de nuestra vida juntos.

Firma: Él _____ Ella _____



Tarea para hacer en Casa: Ejercicio
para volver al inicio

1. Recuerden cómo se encontraron y conocieron. ¿Cuál fue la primera impresión que tuvieron? ¿Qué les llamó la atención?

2. ¿Qué es lo que más recuerdan de su tiempo de noviazgo? ¿Qué actividades hacían juntos que les apasionaban?

3. Recuerden cómo y por qué decidieron casarse. ¿Fue difícil o fácil? ¿Estaban enamorados? De todas las personas que conocieron, ¿qué les llevó a elegirse el uno al otro?

4. Rememoren la boda y la luna de miel, hablen de los detalles. ¿Qué es lo que más recuerdan?

5. Reflexionen sobre su primer año de matrimonio. ¿Qué ajustes tuvieron que hacer?

6. ¿Cuál ha sido el momento más feliz de su matrimonio?

7. ¿Recuerdan cuál fue el momento más difícil y cómo lo sobrellevaron juntos?

8. ¿Qué actividades placenteras del pasado han dejado de hacer?

9. Hagan una lista de las cualidades que les atrajeron el uno al otro y repásenla juntos.

Él: _____

Ella: _____

10. ¿Sienten que siguen siendo las mismas personas que eran entonces?

11. ¿Recuerdan aún los votos matrimoniales? Escribanlos a continuación y analicen el grado de compromiso mantenido en base a lo prometido.



Citas bíblicas para leer juntos y orar

“Porque de tal manera amó Dios al mundo que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.” (*Juan 3:16 NVI*)

“Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios.” (*Juan 1:12 NVI*)

“El que cree en el Hijo tiene vida eterna; pero el que rechaza al Hijo no sabrá lo que es esa vida, sino que permanecerá bajo el castigo de Dios.” (*Juan 3.36 NVI*)

“El Espíritu de verdad, a quien el mundo no puede aceptar porque no lo ve ni lo conoce. Pero ustedes sí lo conocen, porque vive con ustedes y estará en ustedes. no los voy a dejar huérfanos; volveré a ustedes.” (*Juan 14: 17-18 NVI*)

“En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.” (*Gálatas 5.22-23 NVI*)

“En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza.” (*Génesis 2.25 NVI*)

“Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto.” (*Génesis 1:31 NVI*)

“Esta es otra cosa que hacen: cubren el altar del Señor con lágrimas; lloran y gimen porque él no presta atención a sus ofrendas ni las acepta con agrado. Claman: «¿Por qué el Señor no acepta mi adoración?». ¡Les diré por qué! Porque el Señor fue testigo de los votos que tú y tu esposa hicieron cuando eran jóvenes. Pero tú le has sido infiel, aunque ella siguió siendo tu compañera fiel, la esposa con la que hiciste tus votos matrimoniales. ¿No te hizo uno el Señor con tu esposa? En cuerpo y espíritu ustedes son de él. ¿Y qué es lo que él quiere? De esa unión quiere hijos que vivan para Dios. Por eso, guarda tu corazón y permanece fiel a la esposa de tu juventud.” (*Malaquías 2:13-15 NVI*)

“Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella para hacerla santa. Él la purificó, lavándola con agua mediante la palabra.” (*Efesios 5:25-26 NVI*)

“Pero, en vista de tanta inmoralidad, cada hombre debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo.” (*1 Corintios 7:2 NVI*)

“Quien halla esposa halla la felicidad; muestras de su favor le ha dado el Señor.” (*Proverbio 18:22 NVI*)

“He aquí, herencia de Jehová son los hijos; Cosa de estima el fruto del vientre. Como saetas en mano del valiente, Así son los hijos habidos en la juventud. Bienaventurado el hombre que llenó su aljaba de ellos; No será avergonzado Cuando hablare con los enemigos en la puerta.” (*Salmos 127:3-5 NVI*)

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



**Lectura
Pública
de la Biblia**



Audio
**BIBLIA
DRAMATIZADA**



SESIÓN 02

PERDONAR



EL REGALO MÁS GRANDE

Quizá el perdón sea el regalo más grande que usted puede darle a su cónyuge y a usted mismo. Cuando elegimos perdonar, liberamos al deudor de su deuda. Renunciamos al deseo de buscar venganza personal y decidimos darle una nueva oportunidad.

Las ofensas en el matrimonio no solo son “problemas sin resolver”, sino dolores del corazón que tarde o temprano deteriorarán la relación si no son tratadas debidamente. El resentimiento que produce la falta de perdón ocasionará distancia espiritual, emocional y física. Las ofensas del cónyuge son muy dolorosas porque no solo debemos enfrentar el dolor de la ofensa sino también lidiar con la desilusión.

Al entender el perdón, nos damos cuenta de que debe ser ejercido en cuatro direcciones:

- Debo ser perdonado por Dios.
- Debo perdonarme a mí mismo por los errores que he cometido.
- Debo perdonar a quienes me han ofendido.
- Debo pedir perdón a quienes he ofendido.

¿Por qué es tan difícil perdonar?

- A menudo pensamos que debemos “sentir el deseo” de perdonar, cuando en realidad el perdón es una decisión que tomamos.
- Creemos que una vez que olvidamos la ofensa, el perdón vendrá automáticamente.
- Otra falsa creencia es pensar que perdonar es permitir que nos vuelvan a lastimar.
- El orgullo puede influir en nuestro deseo de que alguien pague por lo que nos han hecho. “... No me pueden hacer esto a mí”.
- A veces, nos aferramos al papel de víctima, lo que dificulta el proceso de perdón.
- Usamos la ofensa como un medio de manipulación, guardándola como una carta bajo la manga.



¿Qué puntaje del 1 al 5 se daría a sí mismo en cuanto a su capacidad para perdonar, donde 1 significa “Nada perdonador” y 5 significa “Muy perdonador”?

Nada perdonador ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy perdonador



En la pantalla: Vea y discuta la sesión dos

Consecuencias de la falta de perdón

- Interrumpe nuestra relación con Dios (Mateo 5:23-24).

- Nuestras oraciones no serán escuchadas (1 Pedro 3:7).

- El perdón que Dios nos otorga está condicionado a que nosotros también perdonemos:

“Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores” (Mateo 6:12).

“Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas” (Marcos 11:25).

- La amargura encontrará una grieta para crecer en nosotros:

“Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados” (Hebreos 12:15).

- La falta de perdón es una puerta abierta al enemigo, que destruye nuestro hogar, nuestras finanzas, nuestra salud y a otros:

“Entonces su señor, enojado, le entregó a los verdugos, hasta que pagase todo lo que le debía. Así también mi Padre celestial hará con vosotros si no perdonáis de todo corazón cada uno a su hermano sus ofensas” (Mateo 18:34-35).

“...ni deis lugar al diablo” (Efesios 4:27).

¿Cómo podemos acercarnos al otro en búsqueda de perdón?

- Demuestre sincero arrepentimiento.
- No minimice las consecuencias de la herida provocada por la ofensa.
- Sea específico. “Perdóname por...”
- Tenga paciencia mientras Dios restaura el corazón del cónyuge lastimado.
- Haga restitución del daño provocado cuando sea posible.
- Tenga en cuenta que al ofender al cónyuge también ofendió a Dios. (1 Pedro 3.7)



Reflexione si existe algo de lo que necesita pedir perdón a su cónyuge.

¿Cómo perdonar a la manera de Dios?

“De la manera en que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros”
(Colosenses 3:13).

- Presente a Dios el problema en oración y perdónelo en privado, primeramente.

- Busque la restauración pidiendo perdón por los malos sentimientos que ha sentido por la agresión.
- Perdone unilateralmente. Perdona antes de que el ofensor demuestre arrepentimiento (*Lucas 23:34*). Aun cuando el cónyuge ofensor no demuestre señales de arrepentimiento, inicie el proceso de restauración perdonando unilateralmente (*2 Corintios 5:19*).
- Pídale a Dios que usted pueda ver al ofensor como Él lo ve. Sea misericordioso para recibir misericordia cuando la necesite (*Romanos 15:7*). Por lo general, queremos justicia para los demás, pero misericordia para nosotros.
- Nunca lleve un registro de las ofensas del pasado (*Mateo 18:22*).
- Perdona lo antes posible (*Efesios 4:26*).
- Nunca olvide que el perdón siempre es inmerecido. Así como nosotros no merecemos el perdón de Dios, Pedro dijo: “El amor cubre multitud de faltas” (*1 Pedro 4:8*).
- El perdón es un acto instantáneo, pero la restauración de la relación y la confianza es un proceso y puede tomar tiempo. Se requiere paciencia y la gracia de Dios.
- Decida nunca más volver a recordar el asunto. Aunque Dios es omnisciente y no se puede olvidar de nada, por amor decide no acordarse más de nuestros errores del pasado. Esto quiere decir que una vez confesada la falta y perdonado el pecado, Él nunca nos volverá a hacer mención del asunto (*Isaías 43:25*).

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



**Lectura
Pública
de la Biblia**



Audio
**BIBLIA
DRAMATIZADA**



Lidiando con un corazón herido

Si usted constantemente hiere a su cónyuge, debe preguntarse qué le lleva a reaccionar así. Trate con la raíz del problema y considere buscar ayuda para sanar su corazón. Muchas de las malas reacciones que se manifiestan en las relaciones tienen su origen en un corazón roto o lastimado. Como dijo Jesús: “De la abundancia del corazón habla la boca”.

Es muy importante analizar nuestro corazón de forma constante, ya que es posible que hayamos sido heridos por terceros en algún momento, y no necesariamente debido a una ofensa de nuestro cónyuge. En caso de que así sea, buscar ayuda se convierte en una necesidad, ya que un corazón ofendido se endurece y se expone a la amargura (Hebreos 12.15).



¿Cuáles serían algunas de las cosas que necesito perdonar a mi cónyuge?

Artículos complementarios:

[¿Cómo sé si estoy en una relación emocionalmente abusiva?](#)

[Señales de Abuso Emocional](#)

¿Qué hacer si siento que no soy correspondido y que mi cónyuge no me ama?

- Ámele dándole lo que esa persona más necesita, incluso cuando menos lo merezca (perdón, otra oportunidad, paciencia...).
- Aprenda a amar a las personas por lo que son y no por lo que hacen. Debemos separar la conducta de la identidad.
- Pida a Dios que le dé Su amor para amar a esa persona y que le ayude a verla con Sus ojos.
- No haga de esa persona el centro de su vida. Nunca coloque a nadie como la razón de su existencia. Nadie merece ni puede ocupar ese lugar.



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Sean compasivos, así como su Padre es compasivo”. (Lucas 6:36, NVI)

1. ¿Cómo ha sido “compasivo” el Padre en su vida?

2. ¿Qué nos enseña el versículo sobre el manejo de la ofensa?



Tarea para hacer en casa

De la lista a continuación, elija 5 expresiones diarias para comunicarlas a su cónyuge.

EJERCICIO PARA MEJORAR LA APRECIACIÓN Y VALOR DEL CÓNYPUGE:

- ☐ Gracias por preparar la cena, estaba deliciosa.
- ☐ Aprecio mucho que cuides a los niños.
- ☐ Valoro tu dedicación como padre/madre.
- ☐ Gracias por ocuparte de limpiar la cocina.
- ☐ Te agradezco por encargarte de lavar la ropa.
- ☐ Gracias por escucharme cuando estoy estresado/a.
- ☐ Te agradezco por dedicarme tiempo para hablar sobre cómo fue mi día.
- ☐ Aprecio que me entiendas.
- ☐ Disfruté mucho nuestro tiempo de intimidad anoche.
- ☐ Valoro mucho tu afecto hacia mí últimamente.
- ☐ Gracias por ser una excelente madre/padre para nuestros hijos.
- ☐ Disfruté mucho caminar contigo hoy.
- ☐ Me hizo feliz recibir tu abrazo hoy.
- ☐ Ese color te queda maravilloso.
- ☐ Agradezco mucho que compartas tiempo conmigo.
- ☐ Te agradezco por preocuparte por mis necesidades.
- ☐ Gracias por traerme flores.
- ☐ Me alegra que me desees.
- ☐ Valoro mucho cuando pasas tiempo con los niños.
- ☐ La forma en que tratas a mis familiares significa mucho para mí.
- ☐ Gracias por hacerme sentir que soy lo más importante en tu vida.
- ☐ Agradezco que pongas la música que me gusta.
- ☐ Gracias por llevar a los niños a la escuela todos los días.
- ☐ Te agradezco por trabajar tan duro para nuestra familia.



Citas bíblicas para leer juntos y orar

“Yo, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí mismo, y no me acordaré de tus pecados.” (*Isaías 43:25, NVI*)

“Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos.” (*Hebreos 12:15, NVI*)

“De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes.” (*1 Pedro 3:7, NVI*)

“De modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro.” (*Colosenses 3:13, NVI*)

“—Padre —dijo Jesús—, perdónalos, porque no saben lo que hacen. Mientras tanto, echaban suertes para repartirse entre sí la ropa de Jesús.” (*Lucas 23:34, NVI*)

“Esto es, que, en Cristo, Dios estaba reconciliando al mundo consigo mismo, no tomándole en cuenta sus pecados y encargándonos a nosotros el mensaje de la reconciliación.” (*2 Corintios 5:19, NVI*)

“Por tanto, acéptense mutuamente, así como Cristo los aceptó a ustedes para gloria de Dios.” (*Romanos 15:7, NVI*)

“—No te digo que, hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces —le contestó Jesús.” (*Mateo 18.22, NVI*)

“«Si se enojan, no pequen”. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol.” (*Efesios 4:26, NVI*)

“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.” (*1 Pedro 4:8, NVI*)

“Pero yo les digo que todo el que se enoje con su hermano quedará sujeto al juicio del tribunal. Es más, cualquiera que insulte a su hermano quedará sujeto al juicio del Consejo. Y cualquiera que lo maldiga quedará sujeto al fuego del infierno. Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti.” (*Mateo 5:22-23, NVI*)

“De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes.” (*1 Pedro 3:7, NVI*)

“Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores.” (*Mateo 6:12, NVI*)

“Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados.” (*Marcos 11.25, NVI*)

“Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos.” (*Hebreos 12.15, NVI*)

“Ni den cabida al diablo.” (*Efesios 4:7, NVI*)

“Y, enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía.” (*Mateo 18.34, NVI*)

“Y, Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz.”
(*Santiago 5:16, NVI*)

“Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día.” (*Salmos 32:3, NVI*)

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



SESIÓN 03

RENOVANDO LA INTIMIDAD I



EL PROPÓSITO DEL SEXO

Todo lo creado por Dios tiene un propósito. Al diseñar el sexo, Él pensó en la unidad, la procreación y el placer.

La relación sexual en el matrimonio es una de las maravillas más extraordinarias que Dios haya creado, pero una buena vida sexual no ocurre por casualidad; es el resultado del trabajo en equipo e inversión en la relación.

Frustración y resentimiento son términos asociados con la intimidad sexual de muchas parejas. No deben conformarse con menos de lo que Dios diseñó; Él dijo que era “...bueno en gran manera”; en otras palabras, fue la idea de Dios y, por derecho de autor, tiene las instrucciones al respecto.

La Biblia dedica capítulos enteros e incluso un libro completo para establecer los lineamientos de la correcta relación sexual, y fue Dios mismo quien implantó el deseo sexual en los seres humanos y está profundamente interesado en nuestra vida sexual.

Fue Él mismo quien dijo: “No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada” (Génesis 2:18, NVI). Y fue Dios quien le dio al hombre el mandato de tener relaciones sexuales: “Sean fructíferos y multiplíquense” (Génesis 1:28). ¡Esa fue su primera tarea como pareja!

El sexo proporciona una expresión física de la unión creada por el pacto matrimonial. Al contraer matrimonio nos unimos con la persona amada, y la intimidad sexual es la manifestación física de esa unión espiritual.



¿Qué aspectos de nuestra sociedad actual pueden desviar este diseño divino del sexo y alejarlo de su propósito original?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión tres

Enemigos de la intimidad

Nuestra cultura nos ha sumergido en la inútil búsqueda de una vida sexual perfecta, ardiente, intensa y pornográfica; centrado en los orgasmos simultáneos y la genitalidad. Con estos estándares, se nos sugiere que, si no alcanzamos tal experiencia, debe haber un problema con nosotros.

Envueltos en estos pensamientos, nos frustramos con nosotros mismos y nuestros cónyuges, y somos tentados a buscar satisfacción en otros lugares. Ya sea en la facilidad de la pornografía y la masturbación, en la irrealidad de la ficción romántica, o en otras relaciones extramatrimoniales, sean estas con otras personas, con nuestros trabajos, o con nuestras responsabilidades como padres.

En su libro “Música entre las sábanas”, el Dr. Kevin Leman describe algunos de los problemas más comunes en la intimidad. Veamos algunos de ellos:

Relación matrimonial deficiente

Los problemas sexuales no se originan en el lecho matrimonial; los traemos de afuera. La intimidad de la pareja refleja lo que sucede en el día a día. No podemos pretender tener buen sexo con una relación deficiente. La manera en que nos relacionamos y demostramos afecto y cariño el uno al otro es determinante para la intimidad. El sexo no es el camino hacia la intimidad; es el resultado de una buena relación fuera del dormitorio. No se trata de encontrar la postura correcta, sino más bien de vivir la relación de manera adecuada.

Cuanto más contacto no sexual tengamos fuera del dormitorio, mejor será el contacto sexual durante la intimidad. Hasta cierto punto, la sexualidad de la pareja es un termómetro que indica cómo está la relación, no un termostato que tenga la capacidad de cambiar el clima de la relación. La calidad de su vida sexual será tan buena como esté su relación matrimonial.



¿Qué cosas podrían hacer para fortalecer y nutrir su relación como amigos y su conexión emocional?

Falta de tiempo

Es de suma importancia proteger el tiempo que nos debemos como pareja. Recuerde: solo tendremos tiempo para lo que consideramos importante. Practiquen la intimidad programada, al igual que todas las cosas que consideran importantes en su vida diaria. Las salidas románticas deben formar parte de nuestra agenda; de no hacerlo así, sencillamente nunca sucederán. Trate de no regresar a casa tan agotado que no le queden fuerzas para dedicar atención a su cónyuge en la intimidad. La intencionalidad juega un papel muy importante en las relaciones.



¿Cuáles son algunas formas creativas en las que podrían incluir salidas románticas en su agenda regularmente, incluso con agendas ocupadas?

Artículo complementario: [Aprenda a disfrutar el tiempo en pareja](#)

Traumas por abuso

Si ha sido abusado sexualmente, es probable que el trauma generado por esa experiencia tenga influencias negativas en su vida sexual actual. El abuso ha llevado a muchas personas adultas a rechazar la intimidad sexual. El abuso no debe minimizarse ni ignorarse en absoluto. Es de suma importancia romper el silencio y buscar ayuda para permitir que Dios sane esos recuerdos dolorosos. La sanación del abuso comienza cuando abrimos nuestro corazón y compartimos lo sucedido con alguien de confianza, para luego perdonar al ofensor. Compartir su dolor con su cónyuge les permitirá enfrentar juntos la batalla por la restauración.

Artículo complementario: [¿Cómo ayudar a un cónyuge que fue abusado sexualmente en el pasado?](#)

Conceptos equivocados

Ideas preconcebidas y equivocadas sobre el sexo, falsas creencias y la religión han limitado la intimidad sexual de muchas personas, haciéndoles creer que el sexo es sucio o pecaminoso. Sin embargo, el sexo fue la idea de Dios y todo lo que Dios crea es bueno.

Artículo complementario: [La importancia del Sexo desde una perspectiva Bíblica](#)

La rutina

La rutina sexual eventualmente provocará falta de deseo y aburrimiento, deteriorando fácilmente la vida íntima de cualquier pareja. Aunque la falta de deseo sexual puede estar influenciada por razones biológicas, psicológicas o incluso farmacológicas, en la mayoría de los casos es simplemente el resultado del desgaste de la relación, la falta de conexión emocional y la falta de intencionalidad.

Las mujeres son especialmente susceptibles al aburrimiento. La falta de creatividad por parte del hombre hace que muchas mujeres pierdan el interés en el sexo. Hablar abiertamente sobre el problema es fundamental.

Escriban una lista de expectativas no cumplidas y nuevas formas creativas para revitalizar su relación. Por ejemplo: cambiar de lugar, de horario, escaparse una noche sin los hijos, etc.



¿Qué acciones podrían tomar juntos para romper con la rutina en su vida íntima y revitalizar su relación sexual?

Falta de diálogo

El acuerdo es fundamental para la intimidad. No asuma que su cónyuge intuye lo que le agrada o desagrada en relación con el sexo. Si no lo expresa con palabras, es probable que su cónyuge elija el camino equivocado una y otra vez. Es crucial hablar durante el acto sexual y ser sinceros al expresar lo que les agrada y lo que les apaga sexualmente. Nunca presuma que su cónyuge sabe lo que desea.

Artículo complementario: [5 Cosas para una vida sexual saludable en el matrimonio](#)

No conocer al otro

Nos esforzamos mucho en perseguir nuestros sueños y carreras profesionales, recibiendo capacitación constante para ser mejores profesionales, pero dejamos al azar la aventura de conocer a nuestro cónyuge. Intenten descubrir el lenguaje sexual de su pareja (visual, auditivo, kinésico y relacional). La satisfacción sexual es el resultado de una buena relación matrimonial, conexión emocional y saber tocar a su cónyuge en los lugares correctos. Amar correctamente es el resultado de conocer bien a su cónyuge. Lo desafío a obtener un doctorado en conocer a su cónyuge.

Artículo complementario: [Conociendo a su cónyuge](#)

Sexo egoísta

El amor consiste en buscar el máximo placer y bienestar del cónyuge, por lo que el verdadero placer en la relación sexual se encuentra en satisfacer al cónyuge, no a uno mismo. Concentrarse en el propio placer convierte al otro en un objeto de gratificación personal. Estar casado no me da derecho a exigir sexo cuando mis hormonas lo deseen; más bien, es mi respuesta de amor para satisfacer las necesidades emocionales de mi cónyuge.

Artículo complementario: [Expertos en sexualidad responden sus preguntas](#)

Pornografía

La pornografía nunca satisface a quienes la consumen y atenta contra la verdadera intimidad en el matrimonio, alejándolos del cónyuge. Además, contiene elementos adictivos que requieren dosis cada vez mayores para encontrar satisfacción. Cuanta más pornografía consume, más solo se siente y el resultado final será menos interés en la intimidad sexual con su pareja.

Es fácil darse cuenta de la importancia que algo tiene para Dios al observar cuánto esfuerzo invierte el enemigo en distorsionarlo. Dios creó el matrimonio para que fuera una expresión visible de la relación que desea tener con nosotros, por lo que no debería sorprendernos que Satanás odie esa hermosa imagen que refleja la gloria de Dios y haga grandes esfuerzos para desfigurarla. La manera más común en que lo hace es tentándonos a participar en actividades sexuales fuera del matrimonio. Esto incluye la pornografía, el sexo antes y fuera del matrimonio, la homosexualidad, entre otros. En cada uno de estos casos, la actividad sexual nos dice una mentira sobre Cristo y la iglesia.

Artículo complementario: [¿Cómo la pornografía afecta su matrimonio?](#)

Falta de intimidad espiritual

Orar juntos como pareja es un ingrediente crucial que contribuye significativamente a la intimidad sexual. No olviden involucrar a Dios en el dormitorio. La verdadera intimidad no comienza en la cama, sino sobre las rodillas. Cuando buscamos a Dios juntos como pareja, invirtiendo tiempo en la oración y en Su Palabra, el resultado siempre será una intimidad genuina, ya que es en Su presencia donde somos desnudados. Establezcan tiempos de intimidad con Dios y hagan de ellos una prioridad como pareja. La clave no es enfocarse en el cónyuge, sino en Dios.

Recurso recomendado: [Devocional. 21 días de conexión](#)



¿Cuáles podrían ser los obstáculos que les impiden profundizar en su intimidad espiritual?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.”

Filipenses 2:4 (NVI)

“Nadie busque su propio bien, sino el del prójimo.”

1 Corintios 10:24 (NVI)

1. ¿Cómo podemos aplicar el principio de buscar el bien del otro en nuestra vida sexual como matrimonio?



Conclusión: Estar desnudos

Los problemas matrimoniales son más bien problemas del corazón. El orgullo y el egocentrismo terminan donde comienza la oración. La ausencia de Dios crea un vacío que intentamos llenar con sustitutos de Dios, incluso el matrimonio. Por eso, no busque satisfacción en su cónyuge, busque en Dios.

En lugar de una búsqueda pornográfica del éxtasis, la Biblia presenta el sexo como una expresión de nuestra unión. El sexo puede ser apasionado y ardiente, pero también puede ser tierno y suave. Puede ser prudente y cuidadoso, o puede ser juguetón y aventurero; puede ser formal y puede ser ligero; puede ser poco intenso o vigoroso, calmado o frenético. En ese sentido, el sexo es muy parecido al espejo, reflejando esencialmente todos los diferentes aspectos y estados de ánimo y expresiones de la unión.

Se requiere estar desnudos

¿Cuándo fue la última vez que se desnudaron uno frente al otro? No me refiero específicamente a la desnudez física. La intimidad verdadera solo puede suceder cuando vivimos desnudos emocionalmente, compartiendo nuestros más profundos anhelos, temores, sueños y deseos. Nunca confundan intimidad con genitalidad. Muchas parejas tienen encuentros sexuales, pero nunca han disfrutado de una verdadera intimidad, pues para ello se requiere total transparencia y desnudez del alma.

¿Cómo deletrean ustedes la palabra intimidad?

Para algunos es SEXO. La forma correcta sería DESNUDEZ. Si ignoramos las necesidades del cónyuge y no las suplimos como es debido, en lugar de acercarnos en el encuentro sexual nos alejamos, pues la relación sexual sin la entrega de uno mismo es más parecida a una violación que a un acto de amor.



Tarea para hacer en casa: Cuestionario

CUESTIONARIO DE ADMIRACIÓN AL CÓNYUGE

- Me siento aceptado y valorado por mi cónyuge.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Cuando estamos separados, constantemente pienso en mi cónyuge.
☐ Falso ☐ Verdadero

- El romance es parte de nuestra relación.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Rara vez nos vamos a dormir sin una demostración de afecto.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Estoy realmente orgulloso de mi cónyuge.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Fácilmente puedo mencionar tres cosas que admiro en mi cónyuge.
☐ Falso ☐ Verdadero
- A menudo encuentro alguna manera de decirle que le amo.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Hay fuego y pasión en nuestra relación.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Puedo decir fácilmente por qué me casé con mi cónyuge.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Si pudiera volver a hacer mi vida nuevamente, lo volvería a elegir.
☐ Falso ☐ Verdadero
- A menudo lo toco o beso para demostrar mi afecto.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Mi cónyuge realmente me respeta.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Me siento amado y protegido en nuestra relación.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Mi cónyuge realmente disfruta de mis éxitos y logros.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Mi cónyuge me ve sexualmente atractivo.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Cuando entro en una habitación, mi cónyuge se pone feliz al verme.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Mi cónyuge aprecia las cosas que hago en nuestro matrimonio.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Mi cónyuge generalmente está feliz con mi personalidad.
☐ Falso ☐ Verdadero

- Mi cónyuge me enciende sexualmente.
☐ Falso ☐ Verdadero
- Nuestra vida sexual es generalmente satisfactoria.
☐ Falso ☐ Verdadero

A cada respuesta verdadera den un punto.

RESULTADOS

10 puntos o más: Esta es un área de fortaleza en su matrimonio. Porque se respetan y valoran, tienen un escudo que los protege del negativismo.

Menos de 10: Concéntrense en las cualidades positivas y exprésenlas de tal manera que diariamente sean recordadas. No olviden que aquello en lo que nos concentramos se expande.

SESIÓN
04



RENOVANDO LA INTIMIDAD II

IGUALES PERO DIFERENTES

“No se priven el uno del otro, a no ser de común acuerdo y por un tiempo, para dedicarse a la oración. Vuelvan a reunirse enseguida; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio”. (1 Corintios 7:5 NVI)

Dios nos diseñó de maneras diferentes, tanto a los hombres como a las mujeres, con deseos y necesidades distintas. Ignorar estas diferencias puede provocar deficiencias en nuestras relaciones íntimas.

El Sexo desde la Perspectiva Masculina y Femenina

Comprender las diferencias para fortalecer la intimidad:

- Él hace el amor para sentirse amado.
- Ella necesita sentirse amada para hacer el amor.

Uno de los mayores desafíos en la intimidad matrimonial es comprender que hombres y mujeres no experimentan el deseo sexual de la misma forma, y eso está bien. Fuimos creados diferentes, pero complementarios.

1. Diferentes caminos hacia la intimidad

- Los hombres suelen ser motivados principalmente por lo visual y lo físico (vista y tacto).
- Las mujeres, en cambio, responden con más intensidad a lo emocional, al afecto, a la atención y a la sensación de seguridad.

Para ellas, la estimulación no comienza con un beso en la noche, sino con una palabra amable en la mañana.

2. La excitación masculina es anticipada; la femenina es progresiva

- Por lo general, el hombre piensa en el sexo con frecuencia, y su deseo suele estar presente desde antes del encuentro íntimo.
- La mujer, sin embargo, se enciende en el proceso. Le gusta ser sorprendida, sentirse deseada, y puede desmotivarse fácilmente si hay rutina o desconexión emocional.

Seducir a tu esposa no empieza en la habitación, sino con detalles a lo largo del día: cómo le hablas, cómo la miras, cómo la haces sentir.

3. Antes de tocar su cuerpo, toca su mente y su corazón

El esposo debe comprender que las caricias físicas no siempre son una señal directa hacia el sexo. A veces, su esposa solo necesita sentirse amada, valorada y abrazada sin expectativas.

El objetivo no es el sexo en sí, sino la expresión mutua de amor, entrega y cuidado.

“No vamos a la cama a buscar un orgasmo, sino a ministrarnos el uno al otro.”

4. La esposa también comunica amor sexualmente

Aunque la mayoría de los hombres tienen un deseo sexual más constante, la esposa también juega un papel activo en la construcción de la intimidad.

Hazle saber que lo deseas, que estás presente para él. Arréglate para él, cuídalo, y no subestimes cuánto lo fortalece el sentirse respetado y admirado por ti.

5. Diferencias hormonales y emocionales

- En el hombre, el deseo sexual suele ser más constante debido a la testosterona.
- En la mujer, el deseo puede verse afectado por factores como el ciclo menstrual, el estrés, o el estado emocional.

Ella desea sentirse amada, no utilizada. Él desea sentirse deseado, no rechazado.

6. El deseo: conexión vs. resultado

- Para muchos hombres, el sexo es una vía para conectarse emocionalmente.
- Para muchas mujeres, la conexión emocional es lo que despierta el deseo de intimidad.

Esto no es una competencia, sino una oportunidad: cuando ambos se entienden, se enriquecen. La intimidad es un lenguaje de amor mutuo, no un beneficio individual.

Es un espacio donde ambos ministran, sirven, cuidan y se entregan de manera intencional.

“El marido cumpla con la esposa el deber conyugal, y asimismo la esposa con el marido.” – 1 Corintios 7:3



Recuerde algún momento en donde se haya sentido muy amado por su cónyuge ¿Qué lo hizo sentir amado?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión cuatro

¿Cuánto es suficiente?

Más sexo no necesariamente significa mejor sexo. Cada pareja es única y no existe un estándar establecido para la frecuencia de las relaciones sexuales por semana. La cantidad de encuentros sexuales no determina la calidad de la relación matrimonial; lo que realmente importa es la calidad de la conexión y el acuerdo mutuo. Es crucial mantener un diálogo abierto, ya que una parte de la pareja puede estar satisfecha con cierta cantidad de encuentros mientras que la otra no lo esté. En tales casos, es fundamental llegar a un acuerdo para asegurar la satisfacción y el bienestar de ambos.

Tomo nota: nunca utilice la intimidad sexual como un castigo contra su cónyuge

¿Qué se permite y qué no?

Aunque la Biblia no especifica qué es permitido y qué no dentro del matrimonio, el amor guía el comportamiento sexual de la siguiente manera: todo lo que no cause daño físico ni emocional y sea aceptado mutuamente es válido dentro del matrimonio.

Artículos complementarios: [¿Existen prácticas sexuales que dañen el vínculo matrimonial?](#)

El orgasmo

Satisfacer sexualmente es un mandato bíblico, según lo declara 1 Corintios 7:5-7. Pablo nos advierte que la falta de satisfacción es una amenaza constante, sin importar quién sea su cónyuge. La satisfacción sexual va más allá del orgasmo; este es el resultado de la intimidad y nunca debe

ser el único objetivo. En lugar de exclusivamente buscar el orgasmo, es importante ministrarse mutuamente, buscarse el uno al otro y permitir que el orgasmo surja de manera natural. La anorgasmia, en la mayoría de los casos, está asociada con problemas emocionales y la falta de conocimiento del cuerpo de la mujer, ya que el orgasmo es una respuesta a la estimulación adecuada.

Relaciones pasadas

Antes de pretender ser uno con el cónyuge, es fundamental desvincularse de cualquier conexión emocional que pueda haber surgido de relaciones pasadas. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio pueden dejar una marca emocional profunda, creando lazos que pueden interferir con la conexión íntima en la pareja.

La Biblia advierte sobre los desafíos que enfrenta el espíritu humano cuando se desvía del camino divino, señalando cómo estas elecciones pueden distanciarnos de Dios y dificultar nuestras relaciones íntimas.

(Malaquías 2.15-16)

El Alcance del Pecado Sexual

Más allá del placer, deja huellas profundas y consecuencias devastadoras.

1. Condenación y culpa

“Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día.”

– Salmo 32:3

Aunque puede parecer placentero en el momento, toda relación sexual fuera del matrimonio termina sembrando vergüenza, remordimiento y condenación en el alma. El pecado no solo ofende a Dios, sino que hiere profundamente al pecador.

2. Transferencia espiritual

“¿No sabéis que el que se une con una ramera, es un cuerpo con ella?”

Porque dice: Los dos serán una sola carne.” – 1 Corintios 6:16

El sexo no es solo físico, es espiritual. Cuando alguien se une sexualmente con otra persona fuera del pacto del matrimonio, se expone a maldiciones, ataduras y espíritus que pueden ser transferidos. El cuerpo se convierte en canal, y el alma queda abierta a lo que esa otra persona carga.

3. Desfragmentación del alma

“Todo el que practica el pecado, es esclavo del pecado.” – Juan 8:34

Cada unión sexual fuera del matrimonio deja una parte del alma atada a la otra persona, produciendo una sensación de vacío, confusión emocional y pérdida de identidad. Cuantas más uniones hay, más fragmentado queda el corazón. No es simple “diversión”; es un intercambio espiritual que roba paz y plenitud.

4. Efectos generacionales: perversión en los hijos

Cuando se abren puertas al pecado sexual, no solo se afecta al individuo, sino también a su descendencia. Los pecados no confesados o no tratados pueden manifestarse como patrones destructivos en los hijos.

- La vida de David es un claro ejemplo:
- Amnón abusa de su hermana Tamar – 2 Samuel 13:1-14
- Absalón mata a Amnón – 2 Samuel 13:28-29
- Absalón se acuesta con las concubinas de David a la vista de todos – 2 Samuel 16:21-22
- Absalón destrona a David – 2 Samuel 15:13-14
- Absalón muere en la revuelta – 2 Samuel 18:9-15
- El hijo de David y Betsabé muere – 2 Samuel 12:14-18
- Adonías muere por querer usurpar el trono – 1 Reyes 2:22-25

“La espada nunca se apartará de tu casa.” – 2 Samuel 12:10

El pecado sexual de David abrió una puerta a toda clase de desorden moral, violencia y dolor en su linaje.

5. Endurecimiento del corazón

Con el tiempo, el pecado no tratado produce insensibilidad y distorsión del amor. El corazón se endurece, y el cónyuge infiel comienza a ver a su pareja como un objeto, no como una persona digna de honra.

- El sexo deja de ser una expresión de amor y se convierte en una herramienta egoísta de gratificación.
- Se pierde el respeto, la empatía, la conexión emocional y espiritual.

El pecado sexual no es simplemente una “falla moral”; es una puerta de acceso espiritual a destrucción, esclavitud emocional y maldición generacional. Pero hay esperanza en Cristo:

“Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.” – 1 Juan 1:9

¿Cómo ser libre de las maldiciones sexuales?

La libertad de toda atadura sexual no solo es posible, sino que es la voluntad de Dios. Cristo vino a romper cadenas y restaurar lo que fue dañado. Para vivir en plenitud, es necesario caminar en arrepentimiento, perdón y restauración espiritual.

1. Arrepentimiento genuino

El primer paso hacia la libertad es reconocer el pecado, arrepentirse sinceramente y pedir perdón a Dios por haber traspasado sus límites de pureza.

“El que encubre su pecado no prosperará; mas el que lo confiesa y se aparta alcanzará misericordia.” – Proverbios 28:13

También es importante, cuando sea posible y necesario, pedir perdón al cónyuge (aún si no estaban casados en el momento del pecado), por haber entregado a otra persona algo que solo le pertenecía a él o ella.

2. Renuncia y liberación de ataduras

El pecado sexual deja lazos del alma (vínculos almáticos) que deben ser rotos en oración. Es necesario renunciar verbalmente a toda atadura emocional, espiritual y sexual con personas del pasado.

“Los dos serán una sola carne” – 1 Corintios 6:16

Aunque la relación haya terminado, el lazo espiritual puede seguir afectando tu vida si no es roto conscientemente.

También se debe renunciar a toda maldición, espíritu inmundo o patrón destructivo que haya entrado a través de esas puertas.



¿Existen posibles factores que estén afectando su disfrute de la intimidad matrimonial? ¿Cómo podría comunicar esto de manera abierta y sincera con su cónyuge?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad”. 1 Juan 1:9

1. ¿Puede identificar alguna persona con la cual puede compartir sus luchas en el área sexual y confesar sus pecados?

Oración de Renuncia

Padre Celestial, en el Nombre de tu Hijo Jesucristo, mi Señor y Salvador, te pido perdón por haber te ofendido con mi vida sexual. Gracias porque ya lo hayas hecho. También te ruego que me ayudes a perdonarme a mí mismo por las malas decisiones que he tomado al respecto. Me declaro libre, pues la sangre de Jesús me ha comprado. Reprendo y hecho fuera de mi vida y de mi genealogía todo espíritu inmundo de perversión, abuso, incesto, fornicación y adulterio. A partir de hoy, me comprometo a honrarte con mi vida sexual y a vivirla plenamente de acuerdo con tus designios.

Deseo que mis hijos lleguen al matrimonio en pureza, y que nunca se asocie ninguna forma de perversión con mi apellido. En el Nombre de Jesús. Amén.

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



**Lectura
Pública
de la Biblia**



Audio
**BIBLIA
DRAMATIZADA**



Tarea para hacer en casa: Evaluación

EVALUACIÓN SOBRE LA INTIMIDAD SEXUAL

1. Indique la cantidad de satisfacción sexual que usted necesita poniendo un círculo alrededor de la necesidad requerida.

- ☐ No tengo necesidad
- ☐ Tengo necesidad moderada
- ☐ Tengo gran necesidad de satisfacción

2. ¿Con qué frecuencia le gustaría tener relaciones sexuales con su cónyuge? (**marque uno**)

___ veces al día / ___ semana / _____ mes

3. Si su cónyuge no se involucra en relaciones sexuales con usted tantas veces como lo indica lo anterior, ¿cómo le hace sentir? (trace con círculo la emoción correspondiente)

- ☐ Muy triste
- ☐ Un poco triste
- ☐ Frustrado
- ☐ Ni feliz ni infeliz
- ☐ Feliz de no tener relaciones sexuales
- ☐ Enojado

4. Indique cuán satisfactorias son sus relaciones sexuales con su cónyuge encerrando en círculo lo apropiado.

- ☐ Estoy muy insatisfecho
- ☐ No estoy satisfecho
- ☐ Estoy muy satisfecho
- ☐ Ni satisfecho ni insatisfecho

5. Mi cónyuge me da **(señale con lo que corresponda)**

- ☐ Todo el sexo que necesito, y me gusta la forma en que él / ella lo hace.
- ☐ No es suficiente el sexo, pero cuando él / ella lo hace, es la manera que me gusta.
- ☐ Todo el sexo que necesito, pero no es la manera que me gusta.
- ☐ El sexo no es suficiente, y cuando tenemos sexo, no es la manera que me gusta.

6. Explique cómo su necesidad de satisfacción sexual podría ser satisfecha en su matrimonio.

7. ¿Qué necesitas para tener ganas de sexo?

8. ¿Tienes suficiente confianza para iniciar la relación sexual? ¿Por qué o por qué no?

9. ¿Qué actividades sexuales disfrutas más?

10. ¿Hay actos sexuales específicos con los que te sientes incómodo?

11. ¿Crees que la insatisfacción sexual ha sido un factor que ha contribuido a la ruptura de la relación?

12. ¿Has compartido su pasado sexual a tu cónyuge?
¿Sí o no? ¿Por qué no?

13. ¿Dónde aprendiste sobre sexo?

14. ¿Cuál era la actitud hacia el sexo en tu familia? ¿Se hablaba de sexo?

SESIÓN
05

RENOVANDO EL MODELO



UNA AYUDA EXTRAORDINARIA

El Espíritu Santo es Dios mismo viviendo dentro de cada hijo de Dios, encargado de ayudarnos a ser como Cristo y a reflejar su carácter. Sin su ayuda, sería muy difícil amar, perdonar y controlar las emociones negativas.

“No se emborrachen, pues perderán el control de sus actos. Más bien, permitan que sea el Espíritu Santo quien los llene y los controle.”
(Efesios 5:18 NTV)

Antes de ascender al cielo, Jesús les advirtió a los discípulos que esperaran el cumplimiento de la promesa del Padre, refiriéndose al Espíritu Santo que vendría. También, Pablo nos exhorta en Efesios 5:18 a ser llenos del Espíritu Santo. Cuanto más llenos del Espíritu estemos, mejor será nuestra relación. Ser lleno del Espíritu implica estar controlado por Él o fluir en otros bajo su influencia. Su presencia en nosotros nos capacita para:

- Ser testigos eficaces de Cristo y llevar a cabo las obras que Dios espera de nosotros (Hechos 1:8).
- Producir el tan anhelado “fruto del Espíritu”, descrito en Gálatas 5:22-23, reflejando el carácter de Cristo y siendo como Él.
- La presencia del Espíritu Santo en nosotros nos ayuda a morir al yo, lo cual resulta en buscar el máximo placer y beneficio del otro, haciendo de la felicidad del cónyuge nuestra prioridad.
- Recibir poder para luchar contra el pecado (Gálatas 5:15-16).
- Traer convicción de pecado cuando nos equivocamos (Juan 16:18).
- Ayudarnos a ser como Cristo (Efesios 3:16).

Quizá en este momento necesiten tener paciencia mientras el Espíritu Santo trabaja en moldear el carácter de Cristo en ambos.

¿Qué hacer mientras Dios trabaja en el otro?

- Concéntrense en lo único que pueden cambiar y sobre lo cual tienen control, es decir, ustedes mismos.
- Enfóquense en las cualidades positivas y den gracias a Dios por cada una de ellas.
- Pongan en acción la fe llamando a las cosas que esperan como si ya fueran reales (Hebreos 11:1).
- Si les falta fe, inviertan tiempo en la Palabra de Dios (Romanos 10:19).
- Pidan a Dios que les ayude a ver al otro como Él los ve.
- Den lo que desean recibir (Lucas 6:31).
- Tengan paciencia mientras Dios obra en ambos (Efesios 4:2-3).
- Mientras esperan, pongan su mirada en Dios y no en el comportamiento del cónyuge.
- Declaren palabras de vida el uno sobre el otro (Isaías 55:11).



De la lista del fruto del Espíritu mencionada en Gálatas 5.22-23, ¿en cuál considera que podría mejorar?

“En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, gentileza y control propio. No hay ley contra estas cosas”. Gálatas 5:22-23 NTV



¿Con cuál se siente más identificado?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión cinco

Gente maravillosa conforma matrimonios maravillosos. Jesús fue la persona más maravillosa que caminó sobre la faz de la tierra. El Espíritu Santo vino para ayudarnos a ser como Jesús. ¿Cómo lo logramos? Estando con Él y buscando una relación íntima con Él.

Cuanto más tiempo pasemos con Él, más nos pareceremos a Él. Cada mañana, pidan al Espíritu Santo que los llene de Su presencia y los ayude a ser como Cristo (Efesios 5:18).

El fruto del Espíritu Santo en nosotros nos ayudará a demostrar de 9 maneras diferentes el amor al cónyuge. El fruto del Espíritu no es el resultado de un esfuerzo que podamos hacer, sino más bien es el resultado natural de la presencia del Espíritu Santo dentro de nosotros. Cuanto más llenos del Espíritu Santo estemos, mejor será nuestra actitud en la vida diaria.

Veamos las 9 características en detalle. Intente hacer una evaluación honesta sobre cuánto ve cada uno de estos frutos reflejado en su vida de una escala del 1 al 5, donde 1 es “poco” y 5 es “mucho”.

1. Amor (Agape): *El amor descrito aquí no es una emoción dulce, afectuosa y sentimental. Es una decisión de poner al otro primero y de sacrificarnos a nosotros mismos por el otro como lo declara Juan 15:13. Este tipo de amor solo puede venir por medio del poder de Dios.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 **Mucho**

2. Gozo (Chara): *Gozo no es felicidad; es decir, no depende de las circunstancias. Es independiente de nuestra situación y se refiere al gozo verdadero que proviene de una relación correcta con Dios y no a la suma de las circunstancias positivas.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 **Mucho**

3. Paz (Eirene): *Independientemente de lo que nuestros ojos puedan estar observando afuera, en el interior el Espíritu produce paz, lo cual nos capacita para responder con sabiduría y dominio de nuestras emociones.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 **Mucho**

4. Paciencia (Makrothumia): *La paciencia se manifiesta en mostrar a los demás el reflejo de la misericordia que Dios tiene hacia nosotros, al pasar por alto sus errores y acciones equivocadas. Este fruto es indispensable mientras esperamos que Dios produzca los cambios deseados en el cónyuge, aun cuando por momentos tengamos que sufrir la falta de atención o el no ser correspondidos.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 **Mucho**

5. Amabilidad (Chrestotes): *La amabilidad es bondad en acción, haciendo lo que es mejor para otros aun cuando no lo merecen, sirviendo y siendo pacientes con aquellos que son difíciles de soportar. Una persona amable hace uso de la modestia y el uso de palabras tales como “por favor” y “gracias”. Cuando el Espíritu obra en nosotros, comenzamos a hacer obras buenas porque somos amables; es nuestra esencia.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Mucho

6. Bondad (Agathosune): *Es tener verdadero interés por el bienestar de los demás y expresarlo con hechos y palabras. Es más que hacer algo agradable de vez en cuando. No hay hipocresía involucrada. El Espíritu cambia nuestros corazones y, por lo tanto, cambia nuestras acciones. Es una amabilidad feroz, que puede hacer lo correcto, aunque sea difícil.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Mucho

7. Fidelidad (Pistis): *Esta palabra se puede traducir como fe o fidelidad. Mostrarnos fieles a alguien es la mejor manera de manifestar cuánto amamos a esa persona. La Biblia declara que la fe sin obras es muerta. En un mundo donde la fe y la fidelidad están pasadas de moda, solo el Espíritu de Dios puede ayudarnos a vivir de esa manera.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Mucho

8. Humildad (Prautes): *Es lo que mueve a una persona a colocarse a sí misma en una posición de no buscar, ni pedir merecimiento o reconocimiento, aunque le correspondan; renunciando voluntariamente a estos derechos por amor. La humildad no es pensar menos de nosotros, sino más bien, menos en nosotros.*

Poco ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Mucho

9. Dominio propio (Egkrateia): Se traduce como templanza o autocontrol. La falta de este fruto ha hecho que muchas personas se lastimen por no poder controlar sus reacciones y palabras en momentos de debilidad emocional o frente a tensión en la relación. El dominio propio hace referencia al freno colocado en los caballos que los mantiene sujetos y bajo control. Es lo que el Espíritu Santo produce en toda persona que está sometida bajo su dominio: la capacidad de medir sus palabras y actitudes.

Poco ○1 ○2 ○3 ○4 ○5 Mucho



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“» Así como el Padre me ha amado a mí, también yo los he amado a ustedes. Permanezcan en mi amor. Si obedecen mis mandamientos, permanecerán en mi amor, así como yo he obedecido los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho esto para que tengan mi alegría y así su alegría sea completa. Y este es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros como yo los he amado.” **Juan 15: 9-12 (NVI)**

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



1. Al reflexionar sobre la analogía de Jesús como la vid y nosotros como las ramas, **¿cómo creen que la conexión íntima con Jesús impacta en su capacidad para dar fruto en su vida diaria y en sus relaciones, especialmente en su matrimonio?”**

2. ¿Qué obstáculos podrían estar interfiriendo en su capacidad para permanecer arraigado en el amor de Jesús?



Tarea para hacer en casa

Lean juntos el siguiente artículo y escriban algunas de las ideas que más les llamó la atención. Estén listos para compartir sus pensamientos y observaciones después de la lectura.

Artículo: [Como el autocuidado puede mejorar su matrimonio](#)

SESIÓN
06

A romantic couple is shown in a park-like setting. The man, on the right, is wearing a light-colored sweater and is kissing the woman on the cheek. The woman, on the left, has dark hair and is wearing a dark top and a large, colorful plaid blanket. They are both smiling and looking at each other. The background is a soft-focus view of trees and foliage.

RENOVANDO LOS ROLES

¿QUÉ SIGNIFICA SER COMPLEMENTARIOS?

Ser complementario significa, simplemente, que esposos y esposas adoptan roles que son intrínsecamente iguales en valor e importancia, pero diferentes y únicos en diseño, participación y función.

Aquellos que practican este modelo entienden que los roles que Dios les da son expresiones complementarias de la imagen de Dios con el fin de darle gloria a Él. Ellos creen que, de acuerdo con Génesis 1:27, “Dios creó al hombre a su imagen, hombre y mujer los creó”. Esta expresión complementaria está mejor representada por las palabras del apóstol Pablo en Efesios 5:22-28(NVI), donde explica cómo estos roles del hombre y la mujer están definidos y trabajan juntos en un matrimonio:

Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor. Porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él su Salvador. Así como la iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse a sus esposos en todo.

Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella para hacerla santa. Él la purificó, lavándola con agua mediante la palabra, para presentársela a sí mismo como una iglesia radiante, sin mancha ni arruga ni ninguna otra imperfección, sino santa e intachable. Así mismo el esposo debe amar a su esposa como a su propio cuerpo. El que ama a su esposa se ama a sí mismo.



¿Puedes compartir una experiencia en la que usted y su cónyuge hayan trabajado juntos para resolver un desafío familiar, adoptando roles complementarios para lograr un resultado positivo?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión seis

Roles y Funciones del Esposo

El hombre es la cabeza.

“Porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, siendo El mismo el Salvador del cuerpo”. (Efesios 5.23)

La palabra “cabeza” (kephale) en la Biblia significa literalmente la persona o líder que está a cargo de todo.

- La cabeza da dirección y el cuerpo responde. El perfecto orden sería, el hombre sujeto a Cristo y la mujer sujeta al marido. Esto no significa privilegios, más bien conlleva responsabilidad. Sería más bien algo así como un Líder-Siervo. Dicha posición de liderazgo no le da la libertad de actuar independientemente de la voluntad de ella. Ser cabeza implica buscar el consejo de su esposa y respetar su opinión.

- Ser cabeza implica tomar la iniciativa. Ser el primero en buscar a Dios, el primero en servir, en pedir perdón y perdonar, en leer la Palabra y movilizar a la familia para servir a Dios, y sacrificarse por el bien de su familia.
- Además de velar por la su propia vida espiritual, debe velar por la vida espiritual de su esposa y sus hijos. También lleva implícita la idea de que algún día deberá dar cuenta a Dios por su esposa e hijos.
- Asegurarse que su familia sea un refugio seguro para los suyos, un Edén actual.

La palabra Edén significa: Orden, lugar de placer y deleite, puerta abierta. Esta palabra hace referencia a una atmósfera más que a un lugar físico, era el ambiente donde el hombre se encontraba con Dios. Desde el Edén, el hombre tenía una puerta abierta al cielo. Es decir que el Edén era una extensión del cielo en la tierra. El día que Adán pecó perdió la capacidad de vivir en ese ambiente y empezaron los conflictos.

Nuestra familia debería ser para nuestros hijos la prueba más contundente de la existencia de Dios, de modo que lo experimenten a diario en nuestra casa.

Dios puede hablar a nuestros hijos directamente, pero también ha escogido hablarles a través de nosotros. Asegúrese de que su hogar sea un lugar al que todos quieran regresar.

Amar como Cristo.

“Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella. (Efesios 5.25)."

Cristo es el modelo perfecto de esposo. Leamos otra vez: “Maridos amen a sus esposas”. ¿Cómo? Como Cristo. Nada más y nada menos.

El amor que Jesús demostró no estaba basado en sentimientos, Él dio su vida, bajó del cielo, se sacrificó por amor. En otras palabras, Dios me está pidiendo que sea como Jesús, y que le recuerde diariamente a mi esposa cómo es Jesús. En pocas palabras, ella debería creer que está casada con Jesús.

Amar, como se ama a sí mismo.

“Así mismo el esposo debe amar a su esposa como a su propio cuerpo. El que ama a su esposa se ama a sí mismo” (Efesios 5.28).

En este pasaje, Pablo nos insta a ver a nuestras esposas como una extensión de nosotros mismos. Para los maridos, eso significa: amar cada uno a su esposa tal como Cristo amó a la iglesia y entregó Su vida por ella.



¿En qué aspecto del rol y las responsabilidades del esposo considera que podría mejorar para fortalecer su relación con su cónyuge y su familia?



¿Qué aspecto del rol y las responsabilidades de una esposa cree que está haciendo bien?

Roles y Funciones de la Esposa

Ayuda idónea

El término “ayuda” no disminuye de ninguna manera su importancia, ya que incluso Dios recibe el título de “ayudador” en el Salmo 54:4.

“He aquí, Dios es el que me ayuda; el Señor está con los que sostienen mi vida.”

Este término implica complementariedad, es decir, que dentro del matrimonio una parte no está completa sin la otra. Ambos son iguales en valor y dignidad, pero diferentes. Dios nos diseñó de esta manera para asumir diferentes responsabilidades dentro de un diseño más amplio.

La mujer está llamada a apoyar el liderazgo del hombre y facilitar su funcionamiento en el rol que Dios le ha asignado.

Sométanse a sus esposos.

“Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor. Porque el esposo es la cabeza de su esposa, así como Cristo es la cabeza y salvador de la iglesia, la cual es su cuerpo. Así como la iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse a sus esposos en todo” (*Efesios 5:22-24*).

La Palabra pide a la mujer someterse a la posición dada por Dios y no a la perfección. Quizá en muchos momentos no manifiesten las cualidades deseadas pero el sometimiento es al rol y la función. Esto no significa en absoluto que la mujer sea inferior o deba someterse al maltrato.

Una mujer que se somete a su esposo voluntariamente reconoce, respeta y honra la autoridad del hombre en el hogar. Significa seguir al que dirige.

Aunque es fácil seguir a un buen líder que sabe dónde va y lo que quiere, el desafío es hacer lo mismo cuando el líder es pasivo o poco involucrado. Tenga cuidado de no rechazarlo por lo que no hace. En lugar de usurpar el liderazgo, la esposa puede animar a su esposo con palabras de aliento y respeto.

Por ejemplo: *“Me agrada cuando tomas la iniciativa en nuestra familia. Cuando tomas la responsabilidad de hacer las cosas y diriges con amor. Cuando no lo haces me siento insegura e infeliz”.*

¡Recuerdel!: “El amor consiste en dar al otro lo que más necesita cuando menos lo merece”.

Respételo.

“En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su mujer como a sí mismo, y que la mujer respete a su marido” (Efesios 5:33).

Algunas formas de mostrar respeto incluyen no criticarlo ni ridiculizarlo, expresar gratitud de diferentes maneras, admirarlo y expresar amor, cuidar de su apariencia física, orar por él y con él, y no descuidar su necesidad de intimidad sexual.

NOTA: Si una esposa cree que su esposo está abusando de su papel y no escucha sus preocupaciones, seremos los primeros en motivarla a buscar ayuda, especialmente si se da una situación de abuso. Llame a los consejeros pastorales certificados de *Enfoque a la Familia* al 1-855-771-4357 si se encuentra en Estados Unidos, o a la línea nacional de abuso doméstico del país en donde se encuentre.



¿En qué aspecto del rol y las responsabilidades de la esposa considera que podría mejorar para fortalecer su relación con su cónyuge y su familia?



¿Qué aspecto del rol y las responsabilidades de una esposa cree que está haciendo bien?

Artículos complementarios:

[Cómo respetar a su esposo puede convertirlo en un mejor líder en su hogar](#)

[¿Cuáles son los roles del hombre y la mujer en el matrimonio?](#)

[Una esposa inconforme con el liderazgo espiritual](#)

[¿Qué significa someterse al esposo?](#)



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

*“Ustedes, que honran a Cristo, deben sujetarse los unos a los otros”
Efesios 5:21 (TLA)*

1. ¿De qué manera cree que el concepto de sumisión mutua en Cristo puede fortalecer la unidad y la armonía en la relación conyugal?

2. Considerando el mandato bíblico de sujetarse los unos a los otros, ¿cómo pueden usted y su cónyuge practicar este principio en su vida diaria y en su relación con el otro?

**Tarea para hacer en casa: Aplicación Práctica****Para Esposos**

1. ¿Cuáles acciones específicas podría tomar para sacrificar sus propias necesidades en favor del bienestar y la felicidad de su esposa?

2. ¿Qué gestos o comportamientos le harían sentir verdaderamente respetado por su esposa en su vida diaria juntos?

3. ¿Podría identificar y mencionar momentos concretos en los que se ha sentido apoyado y respetado por su esposa?

Para Esposas

¿Cuáles son las formas en que espera que su esposo demuestre su disposición para sacrificarse por usted y por su relación?

¿Podría recordar y compartir con su esposo momentos específicos en los que se ha sentido profundamente amada y valorada por él?

¿Cómo puede expresar de manera tangible y diaria su respeto hacia su esposo en sus acciones y palabras?

Para Ambos

¿Qué cualidades o características específicas de su cónyuge inicialmente le atrajeron hacia él al principio de su relación?

¿Permanecen esas cualidades presentes en su matrimonio?

Por favor, describan áreas donde cada uno de ustedes refleja el carácter de Cristo, y también identifiquen sin ánimo de crítica las áreas en las que podrían mejorar.

¿Podrían mencionar qué actividades podrían incorporar a su vida diaria para fortalecer su relación?

- ☐ Orar y estudiar la Biblia juntos todos los días como pareja.
- ☐ Expresar admiración, afecto y respeto con más frecuencia.
- ☐ Reservar un tiempo en familia para estar con Dios.
- ☐ Comprometerse con una iglesia local para servir a Dios como familia
- ☐ Compartir el mensaje de Jesús con sus amigos.

¿En qué áreas creen que necesitan invertir más tiempo para parecerse más a Él?

- ☐ La forma en que se hablan mutuamente.
- ☐ La capacidad para perdonarse mutuamente.
- ☐ El respeto mutuo en todas las circunstancias.
- ☐ Cómo se tratan el uno al otro.
- ☐ La disposición para sacrificarse por el bienestar del otro.
- ☐ Cómo se sirven y apoyan mutuamente.

Asegúrense que su familia sea un refugio seguro para los suyos, un Edén actual.

Nuestro matrimonio debería ser para nuestros hijos la prueba más contundente de la existencia de Dios, de modo que puedan experimentarlo a diario en nuestra casa. Dios puede hablar a nuestros hijos directamente, pero también ha escogido hablarles a través de nosotros.

Asegúrese que el hogar sea un lugar al que todos quieran regresar.

“He aquí, Dios es el que me ayuda; el Señor está con los que sostienen mi vida”. (Salmos 54:4)

Escuche este texto Bíblico escaneado el código QR de la aplicación



Lectura
Pública
de la Biblia



Audio
BIBLIA
DRAMATIZADA



Citas bíblicas para leer juntos y orar

“No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu”. (*Efesios 5:18 NVI*)

“Pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria, y hasta lo último de la tierra”. (*Hechos 1:8 NVI*)

“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”. (*Gálatas 5:22-23 NVI*)

“Pero, si siguen mordiéndose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros. Así que les digo: Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa”. (*Gálatas 5:15-16 NVI*)

“E insistían: «¿Qué quiere decir con eso de “dentro de poco”? No sabemos de qué habla». (*Juan 16:18 NVI*)

“Le pido que, por medio del Espíritu y con el poder que procede de sus gloriosas riquezas, los fortalezca a ustedes en lo íntimo de su ser”. (*Efesios 3:16 NVI*)

“Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve”. (*Hebreos 11:1 NVI*)

“Pero insisto: ¿Acaso no entendió Israel? En primer lugar, Moisés dice: «Yo haré que ustedes sientan envidia de los que no son nación; voy a irritarlos con una nación insensata». (*Romanos 10:19 NVI*)

“Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes”. (*Lucas 6:31 NVI*)

“Siempre humildes y amables, pacientes, tolerantes unos con otros en amor. Esfuércense por mantener la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz”. (*Efesios 4.2-3 NVI*)

“Así es también la palabra que sale de mi boca: No volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo deseo y cumplirá con mis propósitos”. (*Isaías 55:11 NVI*)

“Las obras de la naturaleza pecaminosa se conocen bien: inmoralidad sexual, impureza y libertinaje; idolatría y brujería; odio, discordia, celos, arrebatos de ira, rivalidades, disensiones, sectarismos y envidia; borracheras, orgías, y otras cosas parecidas. Les advierto ahora, como antes lo hice, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios. En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas”. (*Gálatas 5:19-23 NVI*)

SESIÓN
07



**¿CÓMO RESOLVER
CONFLICTOS EN EL
MATRIMONIO?**

EL VERDADERO AMOR

Son pocas las personas en la etapa de noviazgo que comprenden el consejo del apóstol Pablo de “amar al cónyuge”. Incluso para muchos en la etapa previa al matrimonio, este consejo parece absurdo, ya que el amor prematrimonial está impregnado de idealización, negación de defectos, enamoramiento, entre otros aspectos. En la mayoría de los casos, se trata de un amor basado únicamente en los sentimientos.

El verdadero amor comienza después del matrimonio, cuando se deben cubrir los errores, desaciertos y falencias de carácter del otro. Este aspecto tiene poco que ver con los sentimientos.

Este es el tipo de amor definido en 1 Corintios 13, que no tiene nada que ver con los sentimientos, sino con la autonegación, la búsqueda de lo mejor del otro y el cubrir las faltas del otro. Este tipo de amor no está basado en la emoción, sino en la acción y la actitud. En otras palabras, no es necesario sentir algo por alguien para amarlo, ya que amar se resume en obrar y no en sentir. Es decir, hacer lo correcto, aunque el corazón no lo sienta.

El apóstol Juan lo expresó de esta manera en su carta: “Queridos hijos, que nuestro amor no quede solo en palabras; mostremos la verdad por medio de nuestras acciones” (*1 Juan 3:18, NTV*)

En ningún momento debemos permitir que nuestros sentimientos dicten nuestras acciones. El amor debe ser expresado verbalmente y respaldado con acciones.

Por ejemplo, al decir “ya no te amo”, estamos atribuyendo nuestra respuesta a algo externo. No amamos a nuestra pareja por lo que hace, sino por lo que somos y por el compromiso que hemos asumido unilateralmente.

Miles de matrimonios hubieran logrado salvarse si al menos uno de los dos hubiera entendido este principio



¿Recuerda la historia del comienzo de su romance?

Comparta cómo se conocieron y qué fue lo que más le llamó la atención de su cónyuge en aquellos momentos iniciales.



¿Pueden los conflictos destruir un matrimonio?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión siete

Los conflictos no son malos en sí mismos, de hecho, son inevitables.

Los conflictos no son intrínsecamente negativos; de hecho, son inevitables. No podemos escapar ni evitar los conflictos; en cambio, debemos aprender a resolverlos para fomentar el crecimiento y fortalecer nuestras relaciones.

Jesús mismo no evitó los conflictos; en su lugar, los abordó con sabiduría. Los matrimonios que han enfrentado desafíos conflictivos significativos suelen ser los más resistentes en la actualidad. Por tanto, no debemos temer a los conflictos, sino reconocerlos como una parte natural del matrimonio.

En lugar de considerarlos como algo negativo, deberíamos verlos como oportunidades para el crecimiento y la mejora de nuestra relación. Un estudio reciente ha demostrado que la mayoría de los matrimonios no se separan debido a los conflictos en sí, sino más bien debido al distanciamiento emocional que surge de los conflictos no resueltos o mal gestionados.



¿Han experimentado algún conflicto que, en retrospectiva, haya sido una oportunidad para aprender más el uno del otro y fortalecer su vínculo como pareja?

Causas de conflicto

-No saber tomar decisiones: A menudo, queremos imponer constantemente nuestra opinión porque creemos que nuestro cónyuge no está tan capacitado como nosotros para tomar decisiones.

-Falta de liderazgo definido: La Biblia señala que “donde no hay liderazgo, reina el caos”. Existe una constante competencia por el poder en el hogar e incluso usurpación del liderazgo, ya que muchos confunden el liderazgo con el control.

-Confundir autoridad con autoritarismo: Algunos confunden la autoridad con el autoritarismo. La autoridad es el resultado de cumplir con nuestras responsabilidades, mientras que el autoritarismo busca imponer control a través de gritos, amenazas o miedo.

-Heridas no tratadas: Las heridas emocionales no tratadas, causadas por experiencias pasadas con padres, la vida o parejas anteriores, pueden provocar conflictos en la relación actual. En otras palabras, si no sanamos las heridas del pasado sangraremos sobre personas que no nos cortaron.

-Poca vida espiritual o dominio de la carne: La falta de una vida espiritual saludable o el dominio de la carne pueden impedirnos manifestar el fruto del Espíritu, como se menciona en Gálatas 5:22-23.

¡Cuidado! Nuestras reacciones ante los conflictos revelan la condición de nuestro corazón y nuestra madurez espiritual.

-Vivir en modo de frustración: Responsabilizar al otro por nuestra desgracia o falta de felicidad puede generar conflictos constantes. La felicidad no depende de factores externos, sino de nuestra decisión interna de ser felices.

-Falta de filtro entre pensamientos y palabras: Es importante controlar nuestras palabras y no dejar que nuestras emociones nos dominen. Hablar la verdad con amor construye al otro en lugar de destruirlo.

-Volverse defensivo frente a los reclamos del otro: En lugar de levantar una muralla de defensa ante los reclamos del cónyuge, debemos permitirle expresar sus frustraciones con la seguridad de que será escuchado y tomado en cuenta.

Matrimonios felices están compuestos de personas maduras y sanas emocionalmente. Cuanto más maduros seamos, más felices seremos y menos conflictos tendremos pues sabremos reaccionar debidamente cuando las diferencias aparezcan. Pablo nos dice en Gálatas 5.20 que las peleas constantes son una muestra de que vivimos en la carne. Los define de la siguiente manera:

“Se pelean unos con otros, son celosos y se enojan por todo. Son egoístas, discuten y causan divisiones”.

Si bien es cierto que las emociones no tienen filtro, las reacciones si lo tienen. No podemos evitar sentir enojo, frustración, pero sí podemos evitar que nuestra lengua diga lo que quiera sin control. No podemos permitir que nuestras emociones nos controlen. Muchos justifican sus malas reacciones argumentando que esa es su personalidad. Pero no podemos escondernos detrás de una personalidad no tratada para justificar nuestras reacciones indebidas.

- **Debemos hablar la verdad en amor.** Hablar en amor buscará construir al otro y no destruirlo.

Cuando usted se disponga a expresar algo, es fundamental cuestionarse sobre la motivación que le impulsa a hacerlo: ¿Está siendo motivado por el deseo de venganza, de vindicación o de humillar al otro?

A menudo adoptamos una postura defensiva frente a los reclamos del otro. En lugar de contribuir a buscar una solución, levantamos una muralla de defensa ante el dolor que nos causa. Es crucial ofrecer un espacio seguro donde el otro pueda expresar su frustración con la certeza de que será escuchado y que su reclamo será considerado con seriedad.



¿Cuál de las causas de conflicto discutidas cree que ha sido más común en su experiencia personal?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcíliate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda”. Mateo 5:23-24 (NVI)

Escuche este texto Bíblico
escaneado el código QR de la aplicación



**Lectura
Pública
de la Biblia**



Audio
**BIBLIA
DRAMATIZADA**



1. ¿Qué nos dicen estas palabras acerca del punto de vista de Jesús en el manejo de conflictos?

2. ¿Qué obstáculos ha enfrentado al intentar priorizar la reconciliación con su cónyuge antes que cualquier otra cosa, tal como Jesús lo espera?



¿Qué hacer con las emociones incómodas?

- Eviten expresarlas de manera inapropiada.
- Nunca intenten “arreglar” al otro durante un conflicto.
- Al abordar un tema conflictivo, eviten comenzar acusando. En su lugar,

empiecen siempre con “yo”, no con “tú”. Expresen su dolor sin condenar. Por ejemplo, en lugar de decir: “Siempre dejas la cocina hecha un desastre”, puede decir: “Me siento muy amada cuando limpias las cosas después de usarlas”.

En lugar de decir: “Tú nunca pasas tiempo conmigo” diga: “me gustaba mucho cuando salíamos los sábados” o “me siento sola últimamente” En lugar de decir: “Tú nunca me besas o abrazas” diga: “Cuando me abrazas siento...”

- Elijan el momento adecuado para hablar. Eviten hacerlo delante de los hijos o cuando su cónyuge esté cansado o hambriento.
- No permitan que los conflictos se acumulen.
- No asuman que su cónyuge puede leer sus mentes; sean claros al exponer el problema.
- Eliminen el sarcasmo. Por ejemplo, eviten comentarios como: “Claro, tú eres un santo”.
- Sean educados. Usen frases como “gracias”, “apreciaría que” y “por favor”.
- Traten a su cónyuge con la misma cortesía y respeto que a un cliente o una visita distinguida en su hogar.

La mayoría de las personas que enfrentan graves conflictos matrimoniales pueden tener buenas relaciones laborales con terceras personas. La razón de esto es que han permitido que el nivel de intolerancia haga que la relación sea insostenible. Esto hace que perdamos los modales y las maneras adecuadas de tratarnos. ¿Cómo sería nuestra relación matrimonial si tratáramos a nuestro cónyuge como tratamos a nuestro mejor cliente o a una visita distinguida en nuestro hogar?

- En lugar de condenar y evaluar al otro, simplemente exprese cómo se siente.
- Si sienten la necesidad de gritar a su cónyuge sus frustraciones, primero llévelas en oración a Dios.
- Mantengan una buena actitud hacia el punto de vista del otro.
- Practiquemos constantemente los frutos del Espíritu, especialmente el dominio propio (ver Gálatas 5:22-23).



Tarea para hacer en casa: Cuestionario para conectarnos emocionalmente

El propósito de este cuestionario es comprender profundamente el mundo emocional de nuestro cónyuge. Las preguntas están diseñadas para invitar respuestas detalladas y reflexivas; no se pueden responder simplemente con un “sí” o un “no”.

Entender los deseos, frustraciones y anhelos de nuestro cónyuge nos permite conectarnos con su corazón. Cuanto más conozcamos el corazón del otro, más conectados nos sentiremos.

Tomen el tiempo necesario para responder a estas preguntas cuando estén solos y libres de distracciones. Este cuestionario no puede completarse rápidamente ni en una sola sesión.

Sugiero dejar los teléfonos móviles en otro lugar y desconectarse de cualquier distracción para dedicarse por completo a este ejercicio. Tal vez sea necesario programar una salida juntos, lejos de la rutina diaria, para dedicarse a ello.

Al responder a las preguntas, les animo a extenderse lo más posible. Si algo de lo que el cónyuge expresa les parece incorrecto, les insto a no defenderse, sino simplemente escuchar y tratar de comprender su estado emocional.

Lista de preguntas:

1. ¿Cómo imaginas tu vida dentro de 5 años?
 2. ¿Te ves haciendo algo diferente en el futuro? ¿Qué sería?
 3. ¿Qué opinas de nuestra casa? ¿Qué cambios te gustaría hacer en la casa?
 4. Si vivieras hace 100 años, ¿cómo crees que sería tu vida?
 5. ¿Cómo compararías la paternidad de tus padres con la tuya?
 6. ¿En qué clase de personas te gustaría que se conviertan nuestros hijos?
- ¿Algún temor al respecto?

7. ¿Cómo te sientes en el trabajo últimamente?
8. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de mí cuando nos conocimos?
9. ¿Qué cosas hice durante nuestro noviazgo que hicieron que decidieras casarte conmigo?
10. ¿Si pudieras rehacer los últimos 5 años de tu vida que harías diferente?
11. ¿Cómo te sientes como padre/madre en este momento?
12. ¿Si pudieras cambiar una cosa de tu pasado que sería?
13. ¿Tus padres te hacían sentir que estaban orgullosos de ti constantemente? ¿Cómo lo hacían?
14. ¿Cómo te demostraban tus padres que te amaban?
15. ¿Crees que algo de tu infancia afectó la manera en que nos relacionamos como pareja?
16. ¿Cómo se demostraba el cariño en tu familia de origen?
17. ¿Qué es lo que más te emociona de tu vida en este momento?
18. Si pudieras adquirir instantáneamente tres cosas, ¿qué cosas serían?
19. ¿Qué harías con un millón de dólares?
20. ¿Qué es lo que más te preocupa del futuro?
21. ¿Quiénes son tus mejores amigos ahora?
22. ¿Qué cualidades valoras más en tus amigos en la actualidad?
23. ¿Qué fue lo mejor y lo más difícil que te sucedió en la adolescencia?
24. ¿Si pudieras vivir en otro tiempo de la historia, ¿cuándo sería y por qué?
25. Si pudieras elegir otra carrera. ¿cuál sería y por qué?
26. ¿Qué cosas te gustaría cambiar de tu personalidad? ¿por qué?
27. ¿Qué crees que falta en tu vida en este momento? ¿por qué?
28. ¿Hay alguien a quien aún no hayas perdonado?
29. ¿Cómo describirías tu relación con Dios en el presente?
30. ¿Crees que has cambiado en los últimos años? ¿cómo has cambiado?
31. ¿Si pudieras diseñar la casa perfecta para nosotros cómo sería?
32. ¿Qué es lo que más te estresa en este momento?

33. ¿Ha cambiado últimamente alguna meta de tu vida?
34. ¿Cuál es tu mayor anhelo actualmente?
35. ¿Qué herida del pasado piensas que te sigue afectando hoy?
36. ¿Cuáles son tus sueños para nuestra familia?
37. ¿Qué te gustaría que dijera el epitafio de tu lápida?
38. ¿Cuál es tu meta para este año?
39. ¿Si pudieras cambiar una cosa de tu vida hoy mismo que sería?
40. ¿Cuál fue tu momento más difícil el año pasado?
41. ¿Alguna vez has tenido temor de que el divorcio toque nuestra puerta?
42. ¿Cuál fue tu mejor momento del año pasado?
43. ¿Hay alguna aventura que te gustaría vivir juntos?
44. ¿De qué manera te gustaría que te demostrara mi amor en estos días?
45. ¿Cuál crees que es el propósito de tu vida?
46. ¿Qué legado te gustaría dejar a nuestros hijos y al mundo?
47. ¿Cómo te gustaría que te sorprendiera en los próximos días?
48. ¿Qué puedo hacer para ayudarte a alcanzar tus sueños?
49. ¿De qué cosas te sientes orgulloso?
50. Describe a la persona en la cual quieres convertirte.

SESIÓN
08



**¿CÓMO RESOLVER
CONFLICTOS EN LA
PRÁCTICA?**

Jesús enseñó en Mateo 5:9, “Bienaventurados los pacificadores”. La mayor parte de los conflictos en el matrimonio tienen su origen en una de estas siete áreas:

- Estrés laboral.
- Finanzas.
- Intimidad sexual.
- Relaciones con parientes políticos.
- Crianza de los hijos.
- Uso de redes sociales.
- Distribución de las tareas domésticas.

Cuando a estos disparadores de conflicto se le suman heridas emocionales no tratadas y la falta de carácter, la convivencia en el matrimonio se vuelve difícil. Es importante reconocer que muchos de estos conflictos no surgen de la unión matrimonial misma, sino que los llevamos dentro de nosotros por diferentes orígenes

Resolver estos conflictos internos es fundamental para cultivar relaciones interpersonales saludables. Es esencial recordar que todo conflicto tiene una solución, siempre y cuando se aborde con la perspectiva adecuada. A menudo, se tiende a evitar los conflictos, pero en realidad, enfrentarlos nos fortalece. Por lo tanto, debemos centrarnos en abordar los conflictos con sabiduría y madurez en lugar de tratar de eludirlos.

“En la película ‘Intensamente’, vemos cómo los personajes en la mente de Riley, la protagonista, representan diferentes emociones. Por ejemplo, tenemos a Alegría, Tristeza, Miedo, Furia y Desagrado. Cada uno de ellos tiene un papel importante en la vida de Riley y afecta cómo percibe el mundo y se relaciona con los demás.



Si tuvieras que identificarte con uno de estos personajes, ¿cuál sería y por qué?



¿Cómo crees que reaccionaría tu personaje en situaciones de conflicto o desacuerdo en tu matrimonio?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión ocho.

¿Cómo abordar los conflictos desde una perspectiva bíblica?

- **Tomen la iniciativa para resolver el conflicto.** Como nos enseña Mateo 5.23, es crucial abordar los conflictos de inmediato. No permitan que el tiempo agrave la situación, ya que los conflictos no se resuelven por sí solos, sino que deben ser tratados. El tiempo no soluciona los conflictos, nos distancia.

- **Reconozcan los diferentes enfoques ante los conflictos:** Hay dos tipos de personas frente a los conflictos, los que pelean y los que se retraen. Cuiden de no caer en una de estas categorías.

-No evadan los conflictos por miedo a la reacción del otro. Evitar los temas conflictivos solo conduce a una explosión inevitable más adelante. Después de haber pecado Adán y Eva se escondieron. Adán dijo: “Oí tu voz y temí”, en otras palabras, “me sentí expuesto, tenía miedo a enfrentar la situación”. En otros casos nos volvemos defensivos, ofensivos o distantes o demandantes. En lugar de reconocer el error, Adán termina culpando a Dios de su error: “la mujer que me diste”.

-Asuman su parte del problema. La mayoría de los conflictos surgen del orgullo herido y el egoísmo excesivo. Reconocer sus errores y decir “me equivoqué” o “tienes razón” es fundamental para resolver los conflictos. Muchos de nuestros conflictos allá afuera comienzan en lo profundo del corazón.

Simplemente diga: “me equivoqué” “tienes razón” Es la inmadurez la que produce la mayoría de los conflictos, no es la incompatibilidad. El mito de la incompatibilidad de caracteres no existe, lo que existe es la inmadurez rampante. Muchos han llegado al divorcio simplemente porque el orgullo no les permitió reconocer su error o su parte en el problema. El orgullo los llevó a decir “prefiero que esto muera antes que renunciar a mi orgullo”. Resolver un conflicto es mejor que disolver un matrimonio.

- Practiquen la empatía hacia el corazón herido del otro. Escuche más allá de las palabras, escuche el corazón, las palabras no siempre expresan los sentimientos. Filipenses 2.4-5 dice “no mirando cada uno por lo suyo propio sino por lo de los demás”. Intente mirar el conflicto desde la perspectiva del otro. Siempre trate de entender antes de intentar ser entendido.

- Escuchen el doble de lo que hablan durante el conflicto. La escucha activa da valor a las personas y es clave para resolver los desacuerdos. Santiago dijo: “Sean prontos para oír, tardos para hablar y tardos para enojarse” (Santiago 1.19). Debemos estar dispuestos a abrirnos al punto de vista del otro.

- Hablen la verdad en amor. Efesios 4.15
- Priorice la reconciliación de la relación antes que la solución del problema. La reconciliación siempre resultará en resolución del problema.
- Aprendan a vivir en desacuerdo armonioso mientras dure el conflicto. Aunque puedan tener diferencias en algún tema, aún pueden mantener la armonía en la relación.
- Busquen ayuda si es necesario. No duden en buscar la orientación de un consejero matrimonial, terapia de pareja o cursos especializados para resolver conflictos y fortalecer su relación.

En liste tres de las recomendaciones anteriores que necesita empezar a mejorar o practicar en su relación:

1. _____
2. _____
3. _____

Artículos Complementario: [¿Cómo dejar de pelear? Bájese de la escalera emocional](#)

¿Qué hacer si tenemos un cónyuge conflictivo?

- Enfocarnos en lo único que podemos cambiar y sobre lo cual tenemos control, es decir, nosotros mismos.
- Concentrarnos en las cualidades positivas y agradecer a Dios por cada una de ellas.

- Celebrar los pequeños esfuerzos de cambio en el otro.
- Poner en acción la fe, llamando a la existencia las cosas que esperamos como si ya fueran reales (Hebreos 11.1)
- Pedir a Dios que nos ayude a vernos mutuamente como Él nos ve.
- Dar lo que deseamos recibir (Lucas 6.31)
- Tener paciencia mientras Dios obra en ambos (Efesios 4.2-3). Mientras esperamos, poner nuestra mirada en Dios y no en el comportamiento que manifiesta el cónyuge.
- Declarar palabras de vida el uno sobre el otro (Isaías 55.11).
- Muchos de nosotros comenzamos el matrimonio con grandes expectativas, pero entre esas expectativas y el comportamiento real hay un largo trecho. Y ese trecho debe estar lleno de “gracia”: paciencia, oración, perdón, esperar lo mejor, servir, amar incondicionalmente y compromiso.
- En el noviazgo llamamos a ese trecho “esperar lo mejor”, pero en el matrimonio para muchos se convierte en “asumir lo peor”.

En liste tres de las recomendaciones anteriores que necesita empezar a mejorar o practicar en su relación:

1. _____

2. _____

3. _____

Artículo complementario: [¿Cómo saber si su matrimonio está en problemas?](#)



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“Así que, siempre que tengamos oportunidad, hagamos bien a todos, y especialmente a los de la familia de la fe.” (Gálatas 6:10, RVR1960)

1. ¿Qué significa “siempre que haya oportunidad”?

2. ¿Cómo podemos aplicar el principio de “hacer el bien a todos”, especialmente a nuestro cónyuge, en medio de los desafíos matrimoniales?



Tarea para hacer en casa: Cuestionario

Hoja de Trabajo: Abordando Conflictos Matrimoniales

Muchos matrimonios entran en conflicto debido a la falta de habilidades para abordar los temas que los causan. Es fundamental aprender a expresar adecuadamente nuestras frustraciones mutuas. A continuación, presentamos un cuestionario para determinar si están abordando mal los temas conflictivos:

Cuestionario:

1. ¿Siento que mi cónyuge me critica con demasiada frecuencia?
☐ Falso ☐ Verdadero
2. ¿Me molesta la forma en que mi cónyuge señala mis errores?
☐ Falso ☐ Verdadero
3. ¿Las discusiones parecen surgir de la nada con frecuencia?
☐ Falso ☐ Verdadero
4. ¿Nos encontramos en una pelea antes de que me dé cuenta?
☐ Falso ☐ Verdadero
5. ¿Mi cónyuge me hace sentir culpable cada vez que tratamos una diferencia?
☐ Falso ☐ Verdadero
6. ¿Mi cónyuge critica constantemente mi personalidad?
☐ Falso ☐ Verdadero
7. ¿Los errores que cometo son abordados de manera insultante?
☐ Falso ☐ Verdadero
8. ¿Mi cónyuge me hace sentir inferior o menos valioso?
☐ Falso ☐ Verdadero
9. ¿Siento que me falta el respeto cuando discutimos un asunto difícil?
☐ Falso ☐ Verdadero
10. ¿Generalmente deseo evitar la confrontación cuando tratamos diferencias?
☐ Falso ☐ Verdadero

Resultados:

- Si hay 5 puntos o más verdaderos, es necesario trabajar en la manera en que abordan los conflictos.
- Menos de 5 puntos indican que se respetan y valoran mutuamente, y que tienen un escudo que los protege del negativismo.

Este cuestionario puede ser útil para identificar áreas de mejora en la comunicación y el manejo de conflictos en su matrimonio.

SESIÓN 09

A black and white photograph of a man and a woman sitting on a park bench. They are seen from behind, looking towards each other. The background is filled with large, leafy trees. The text 'LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN' is overlaid in large, bold, white capital letters across the middle of the image.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

“Si el matrimonio es la fuente de unión, el sexo es la imagen de esa unión, y la familia es el fruto de la unión; entonces, la comunicación es la esencia de la unión; en donde esta unión puede fracasar o tener éxito”.

Piénselo de esta manera: si está teniendo dificultades financieras, problemas en la relación sexual, desafíos en la crianza de los hijos o se enfrenta a cualquier otro problema, es crucial comunicarse al respecto. Deben hablar entre ustedes para superar los obstáculos y avanzar juntos. La comunicación es el combustible que enciende el vehículo del matrimonio. Sin ella, no llegarán a ninguna parte.

Cuatro objetivos de la comunicación bíblica son:

- Conocer y ser conocido.
- Alcanzar la armonía en el entendimiento.
- Construir confianza.
- Fortalecerse mutuamente espiritualmente.
- Artículo complementario: Viviendo un matrimonio transparente



¿Qué palabras o frases secretas han desarrollado entre ustedes para comunicarse de manera cómica o discreta en situaciones sociales?



En la pantalla: Vea y discuta la sesión nueve

1. Utilice sus palabras para conocer a su cónyuge y ser conocido por él.

Tanto el esposo como la esposa tienen la capacidad de expresarse a través de sus palabras. La clave aquí es la vulnerabilidad. ¿Están como esposos dispuestos a abrir sus corazones y compartir sus vidas mutuamente? Si es así, ¿utilizan sus palabras para mostrarse más vulnerables el uno al otro? ¿Y están empleando sus palabras para permitir que su cónyuge les conozca más profundamente, al mismo tiempo que buscan conocerle mejor?

El ideal establecido en Génesis 2, antes de que el pecado entrara en el mundo, era que Adán y Eva estaban “desnudos... y no se avergonzaban” (2:25). Esta es la imagen de una completa vulnerabilidad y franqueza (¡literalmente, porque no había ropa todavía!). Adán y Eva eran capaces de ser totalmente transparentes entre sí, tanto en lo físico como en lo emocional, relacional y verbal. Es difícil imaginar esto en nuestra realidad actual porque el pecado ha corrompido nuestras relaciones.

Una de las formas en que el pecado afecta nuestras relaciones es llevándonos a escondernos del otro. Sin embargo, el proceso de santificación nos lleva a sacar a la luz lo que está en la oscuridad.

Hablando de manera práctica, necesitamos dejar de escondernos en nuestro matrimonio y asumir el riesgo de utilizar nuestras palabras para revelarnos mutuamente. Esta vulnerabilidad puede ser intimidante, pero es fundamental para construir un matrimonio sólido.



¿Cuáles obstáculos pueden estar impidiendo que se muestren totalmente vulnerables el uno al otro?

2. Utilice sus palabras para alcanzar la armonía del entendimiento.

Este segundo objetivo implica emplear sus palabras para lograr la armonía del entendimiento. La clave aquí es el entendimiento. En el matrimonio, usted trata de entender a su cónyuge, entrar en su experiencia y luego, en el caso de los esposos, liderar desde ese punto de vista comprensivo.

Bases bíblicas: 1 Pedro 3:7 dice: “Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente...”. La NVI utiliza la palabra “comprensivo”, pero la traducción literal del versículo 7 puede ser: “Maridos, vivid con ellas de acuerdo al conocimiento”. Este conocimiento no se refiere a un entendimiento analítico o religioso, sino a una comprensión personal que conduce al cuidado amoroso y considerado hacia su esposa. Esto implica estudiar a su esposa y conocerla bien; ser un buen estudiante del corazón de su esposa.

Como esposo, su gozo debe ser utilizar sus palabras y sus oídos de tal manera que su esposa sepa que usted la comprende, la entiende y, fundamentalmente, está para ella y su bienestar.

Esto es lo que implica el amor encarnado. Cristo no nos dio un sermón desde el cielo. Él vino a la tierra, tomó forma humana y entró en nuestra experiencia. Hebreos 4:15 dice: “Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado”. Jesús entró en nuestra experiencia y la entendió. Y solo entonces actuó (compare con Hebreos 2:18).

¿Dedica tiempo para conectarse emocionalmente con su esposa?
 ¿Se esfuerza por darse cuenta y comentar sobre la apariencia de su esposa, el esfuerzo que hace en la casa o algún otro proyecto? ¿Ha tomado la iniciativa de estudiarla para conocer sus preferencias en regalos, restaurantes, películas, libros, etc.? ¿Se interesa por las cosas que le interesan a ella, no solo porque le interesan a usted, sino porque le interesan a ella y usted la valora?

Permítanme compartir la historia de un hombre que dijo: “Tengo un archivo sobre ella”. Resulta que él tenía 25 páginas de notas escritas acerca de su esposa. Es interesante el comentario de ella: “En ocasiones, parece que él me conoce mejor que yo misma”.

Esposos, ¿honran y se deleitan en las sensibilidades emocionales de su esposa y se cuidan de protegerlas en su forma de hablar? ¿Tienen la misma conversación difícil con el maestro o el vecino? ¿Le preguntan qué está pensando o qué estudia en sus momentos de tranquilidad? ¿Inician la pregunta con: “¿Podemos orar por esto?”?



¿Qué pequeñas acciones diarias podrían implementar para seguir conectando y conociendo a su cónyuge?

Encuentre algunas sugerencias en el ebook [“21 días de cita con mi cónyuge”](#).

3. Utilice sus palabras para edificar la confianza

El tercer objetivo es emplear nuestras palabras para fortalecer la confianza mutua. Confiar en alguien implica depositar confianza y esperanza en su integridad, fuerza y carácter. Esta confianza es fundamental en cualquier relación, pero adquiere una importancia aún mayor en el matrimonio.

En matrimonios atravesando dificultades, las parejas pueden perder la confianza y el respeto mutuo. A menudo, damos por sentada la confianza hasta que se ve amenazada. Lamentablemente, en matrimonios en crisis, las palabras a menudo generan desconfianza en lugar de fortalecerla. Los cónyuges hacen promesas que no cumplen de manera consistente, lo que socava la confianza en la relación. Si un esposo dice que hará algo, la esposa ya no cree que realmente lo hará. Por mucho tiempo, sus palabras no han coincidido con sus acciones, así que ella tiene poca esperanza de que él cumpla sus palabras.

Desde una perspectiva bíblica, la frase de Pablo en 1 Corintios 13:7, “todo lo cree” o “siempre confía”, destaca la importancia de confiar en nuestro cónyuge para que el matrimonio funcione. Dios nos llama a tener una disposición diaria hacia el otro, basada en la confianza mutua.

La confianza en el matrimonio no se limita a las grandes decisiones, sino que se construye en los pequeños momentos cotidianos que conforman la vida juntos. Jesús nos recuerda en Mateo 12:36-37 que cada palabra cuenta, ya que seremos juzgados por nuestras palabras. Por lo tanto, para fortalecer la confianza en nuestro matrimonio, debemos usar palabras amorosas, amables, prudentes y deliberadas en todo momento.



¿Podría identificar algunas palabras o acciones específicas que han minado su confianza en su cónyuge?

4. Utilicen sus palabras para edificarse espiritualmente.

El cuarto objetivo es emplear nuestras palabras para edificarnos el uno al otro espiritualmente. Para ilustrarlo, consideremos Efesios 4:29 y analicemos las frases de los versículos:

A. “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca”. La palabra griega para “corrompida” transmite la idea de un fruto malo (Mateo 7:17-18) o (Mateo 12:33-34). Esta imagen ilustra el daño que pueden causar nuestras palabras. Piensen en cómo afectaría a alguien si le diera una fruta podrida para comer.

B. “Sino la que sea buena para la necesaria edificación”. Queremos utilizar nuestras palabras en el matrimonio para construir unidad y armonía, no para destruirla.

C. “Según sea la ocasión” (RVR1960) o “de acuerdo a sus necesidades” (NVI). Buscamos que nuestras palabras sean apropiadas para cada situación. Hay momentos que requieren estímulo, otros requieren exhortación y algunos necesitan consuelo, entre otros. Mostramos sabiduría al elegir las palabras adecuadas para cada ocasión.

D. “Que sean de bendición para quienes escuchan” (NVI) o “a fin de dar gracia a los oyentes” (RV1960). El propósito final de nuestras palabras es ayudar al prójimo. Nuestras palabras pueden ser medios de gracia para edificar a los demás.

El objetivo más amplio que podemos tomar del contexto de este pasaje es que usted desea utilizar consistentemente sus palabras para edificar espiritualmente a su cónyuge. El enfoque de su comunicación en el matrimonio es ayudar a su cónyuge a ser más como Cristo. Esto se convierte en un excelente estándar mediante el cual puede medir su comunicación en el matrimonio. Puede hacer la pregunta: “¿lo que dije a mi cónyuge le ayudó a él o a ella a ser más como Cristo o menos?”.

Esposos, tomen la iniciativa en la comunicación matrimonial (Romanos 5:6-8; Efesios 2:4-7). Recuerden la importancia de establecer una estructura y un orden en la relación matrimonial: el esposo lidera y la esposa responde y sigue.



¿Qué frases o palabras consideraría eliminar de su vocabulario con el fin de edificar espiritualmente a su cónyuge?



Desde el punto de vista de Dios:

Profundizando en las Escrituras

“En las muchas palabras, la transgresión es inevitable, mas el que refrena sus labios es prudente”. Proverbios 10:19 (LBLA)

“El que retiene sus palabras tiene conocimiento, y el de espíritu sereno es hombre entendido”. Proverbios 17:27 (LBLA)

1. ¿Qué características dicen estos pasajes sobre el que refrena sus labios y el que retiene sus palabras?

2. ¿De qué forma le hablan estos versículos en su propia forma de comunicarse con su cónyuge?



Conclusión

La comunicación comienza con la iniciativa de uno mismo.

La comunicación bíblica no se sienta y espera a que le pregunten; no se conforma con evitar conflictos o protegerse a sí misma, ni demanda sus propios derechos. Más bien, toma la iniciativa. Cristo es nuestro ejemplo. Jesús no esperó a que lo invocáramos. No se quedó en el cielo ofreciendo consejos o instrucciones. No; Él vino, libremente y por su propia voluntad, tomó la iniciativa con nosotros para amarnos.

Ahora, esposos, esto tiene implicaciones para todo, desde cómo expresan amor hasta cómo distribuyen su tiempo libre o planifican su jornada laboral. Pero especialmente afecta su comunicación verbal. Ya sea una charla casual sobre el día o una discusión acalorada sobre las finanzas familiares, nuestra responsabilidad como esposos es tomar la iniciativa, acercarnos a nuestra esposa, no alejarnos, buscarla en amor, así como Cristo nos buscó.

Y esposos, permítanme ser claro: la tentación aquí es renunciar. Hay muchas formas de hacerlo. Podemos renunciar retirándonos y no comprometiéndonos. También podemos renunciar simplemente evitando tener una opinión, siendo complacientes y siguiendo el rumbo de lo que nuestra esposa e hijos deseen, sin penetrar en sus vidas, sus deseos o sus sueños para guiarlos. Finalmente, podemos renunciar reduciendo nuestra comunicación a solo responder a la iniciativa de nuestra esposa.

Esposos, nuestro modelo es Cristo, quien no esperó a ser solicitado, sino que tomó la iniciativa. Esposas, respondan amorosamente (Efesios 5:22-24; 1 Pedro 3:1-6).

Entonces, ¿cómo se manifiesta la comunicación bíblica para las esposas? La esposa invita y responde al liderazgo de su esposo. Al igual que la amada en el Cantar de los Cantares, la esposa activamente invita y motiva

a su esposo hacia la iniciativa y el liderazgo a través del poder de su belleza, la cual se refleja en una vida pura y reverente, y un espíritu afable y apacible.

Esto significa que la forma de hablar de una esposa no se centra principalmente en hacer que su esposo sea el tipo de hombre que ella desea que sea, sino en invitarlo a formar parte de su vida. Significa comunicarse sinceramente y con ternura hacia su liderazgo e iniciativa, y luego responder cuando él lo provea. Esto implica cultivar una actitud atractiva que motive su liderazgo, en lugar de manipularlo. Significa perseverar en abrir y compartir su vida con él. Y la principal forma de hacerlo es a través de las palabras que usted utiliza.

Al compartir con él, no se enfoque en sus fallas, sino en sus temores; no en sus responsabilidades, sino en sus sueños; no en sus defectos, sino en sus luchas. La tentación será protegerse a sí misma precisamente en estas áreas para evitar sufrir daño. Pero el amor bíblico, modelado por la actitud de la iglesia hacia Cristo, invita y luego responde a la iniciativa de un esposo. Hay muchas áreas en el matrimonio, ya sea en pequeños momentos logísticos cotidianos o en áreas explícitas de pecado en la vida del esposo, donde la mujer necesita hablar y tomar la iniciativa. Su disposición para hablar sobre la vida de su marido, especialmente sobre su pecado, es un regalo para él; y los esposos que no están dispuestos a aceptar los pensamientos de su esposa son necios.



Tarea para hacer en casa

De la lista a continuación escojan 5 diarias para expresarlas al cónyuge.

Ejercicio para mejorar la apreciación y valor del cónyuge

- Gracias por llevarme a cenar
- Gracias por bañarte conmigo
- ¡Sabes delicioso!
- Gracias por escucharme
- Gracias por llamar al plomero, electricista, etc.
- Gracias por estar allí cuando estaba triste

- Gracias por mostrar empatía conmigo
- Gracias por llevar a los chicos al médico
- Eres un gran besador
- Gracias por abrazarme
- Gracias por ahorrar dinero para la familia
- Gracias por reírte
- Gracias por decirme lo que necesitas
- Gracias por darme un tiempo para mí
- No puedo dejar de tocarte
- Gracias por recibirme tan cariñosamente cuando llego a casa
- Te ves maravillosa esta noche
- Hueles bien
- Gracias por cuidarme cuando estaba enfermo
- Gracias por decirme cómo te sientes
- Aprecio lo fiel que eres
- Gracias por amarme
- Gracias por hacer de nuestra casa un hogar tan bello
- Gracias por hacerme la cena
- Gracias por cubrir mis errores



WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM