

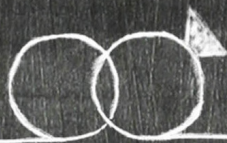
GUÍA DEL CONSEJERO

ENFOQUE LA FAMILIA® Costa Rica

# Curso



## Pre-Matrimonial



---

BASADO EN EL LIBRO *Ready to Wed*™

DE DR. GREG & ERIN SMALLEY

Le agradecemos por servir como consejero o consejera en el Curso Pre-Matrimonial de Enfoque a la Familia Costa Rica.

Este es un curso de cuatro semanas. Cada semana comprende tres temas. Cada tema contiene una lección en video, un resumen escrito de la lección, un artículo de lectura recomendado y una guía de ejercicios. Cada semana concluye con una sesión de orientación para revisar los principales puntos de cada uno de los tres temas de la semana con los novios.

#### LOS OBJETIVOS DE LA REUNIÓN DE ORIENTACIÓN SEMANAL SON:

1. Integrar los tres temas de la lección en una sola temática.
2. Revisar la interiorización de los temas de cada lección.
3. Atender consultas de aplicación específica.

Es muy importante que cada semana, antes de la reunión de orientación, los novios dediquen por lo menos cuatro horas de estudio para ver las lecciones en video, repasar los resúmenes de la lección, leer el artículo recomendado y hacer los ejercicios de aplicación práctica para cada uno de los tres temas de la semana.

Antes de iniciar la primera semana es necesario que los novios vean además la lección introductoria El Diseño de Dios para el Matrimonio y repasen el resumen de esta lección.

Estamos seguros que los contenidos de este curso Pre-Matrimonial les serán de gran ayuda a los novios para construir un matrimonio duradero que honre a Dios.



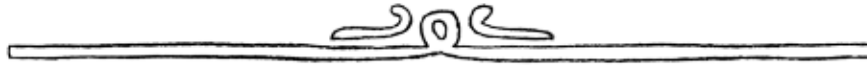
*Ana Leonor Jiménez*  
*Directora Enfoque a la Familia Costa Rica.*

# Índice

<i>Lección de Introducción:</i> El Diseño de Dios para el Matrimonio.....	5
<i>Jonatán Picado &amp; Ana Leonor Jiménez.</i>	
<i>Semana 1:</i> EL VÍNCULO MATRIMONIAL .....	9
<i>Semana 2:</i> LA INTIMIDAD MATRIMONIAL .....	18
<i>Semana 3:</i> LOS CONFLICTOS MATRIMONIALES .....	27
<i>Semana 4:</i> LOS ACUERDOS MATRIMONIALES .....	36

— — — — —  
LECCIÓN DE INTRODUCCIÓN  
EL DISEÑO DE  
*Dios para*  
EL  
MATRIMONIO





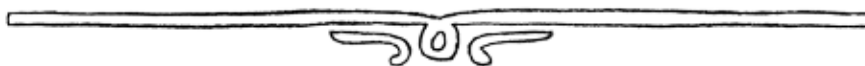
*Resumen de lección basado en Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley.  
Capítulo 1: God's design for marriage.*

Es esperable que una pareja comprometida para el matrimonio cuente pronto con una idea de cómo será la ceremonia, con una imagen de cómo será su boda. Pero, ¿cuenta pronto con una idea o una imagen mental de cómo será su matrimonio?

La boda será en un lugar especial, bellamente decorado, el cóctel será el ideal, la lista de invitados está lista y confirmada, el menú de la recepción será delicioso, y la novia se verá hermosa con su vestido. Es una bella imagen.

El objetivo de este curso es ayudarles a crearse una imagen de su futuro matrimonio que sea igualmente bella y brindarles herramientas útiles que les sirvan para alcanzar esa idea.

En Enfoque a la Familia creemos que el primer paso que una pareja de novios debe dar para comenzar la construcción de ese matrimonio que dure para toda la vida, es conocer y comprender el verdadero y original diseño de Dios para el matrimonio.



## EL DISEÑO DE DIOS PARA EL MATRIMONIO

En **GÉNESIS 2:24 NVI** se lee: *“el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.”*

Esta es la primera referencia al matrimonio en la Biblia. Y en ella encontramos las características del modelo de Dios para el matrimonio:

1. Es una relación entre un hombre y una mujer. Es decir el matrimonio en la Biblia es heterosexual.
2. Es una relación entre personas maduras. El texto no usa la palabra niño o niña. De hecho se refiere a un hombre y a una mujer en condiciones de poder asumir compromisos para toda la vida.
3. Es una unión monógama. Se refiere a un solo hombre y una sola mujer, en una relación exclusiva.
4. Es un vínculo voluntario. En el texto el hombre por su propia voluntad se une a su mujer. Lo mismo se infiere de la mujer. El matrimonio es un compromiso por decisión propia.
5. Es un compromiso para toda la vida. La idea de fundir seres o cosas en uno solo, refiere a la imposibilidad de separarlos de vuelta a su forma original.

### ¿PARA QUÉ CREÓ DIOS EL MATRIMONIO?

Dios diseñó el matrimonio para que el hombre y la mujer crezcan juntos a la imagen de Jesucristo.

**GÉNESIS 1.27 NVI** afirma que *“Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó.”*

El propósito de Dios es que, en la intimidad del matrimonio, ambos cónyuges crezcan juntos mientras se aman el uno al otro, mostrando así que Jesucristo es Señor de sus vidas.

**JUAN 13.34 NVI:** *“Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros.”*

## ¿HAY RAZONES INCORRECTAS PARA CASARNOS?

Por lo menos, hay razones no suficientes para hacerlo.

En el libro *Ready to Wed*, los doctores *Greg y Erin Smalley* presentan las siguientes:

- **Encontrar compañía.**
- **Suplir para sus necesidades emocionales.**
- **Criar hijos y formar una familia.**
- **Dar el paso siguiente en la relación.**
- **Compartir valores e intereses similares.**
- **Satisfacer sus necesidades y deseos sexuales.**
- **Tener una gran química ente ambos.**
- **Encontrar a su media naranja.**
- **Tener éxito personal.**
- **Ganar seguridad financiera.**
- **Encontrar la felicidad.**

Si ninguna de las anteriores es una razón suficiente para casarse, entonces, ¿qué debería buscar alguien en la persona con la que se casará?

### LA CARACTERÍSTICA ESENCIAL.

Creemos que la característica esencial que se debe buscar en otra persona para casarse con ella es la presencia y acción de Dios en su vida. Esta característica presente en ambos cónyuges facilitará que el objetivo de Dios para el matrimonio se realice en su unión.

### ANTES DE LA PRIMERA REUNIÓN DE ORIENTACIÓN SEMANAL USTÉDES DEBEN:

- Ver el video y leer el resumen de la Introducción al Curso.
- Ver los videos, leer los resúmenes, leer los artículos y realizar los ejercicios de los tres temas de la primera semana.

Para lograr el mayor aprovechamiento de este curso dediquen por los menos dos horas de trabajo semanal para completar las actividades de cada semana y participen activamente en la reunión de orientación con sus consejeros de Enfoque a la Familia Costa Rica.

SEMANA 1  
EL VÍNCULO

# Matrimonial



Antes de iniciar esta semana es necesario que vean el video de la lección El Diseño de Dios para el Matrimonio.

***Esta semana exploramos el sentido bíblico del vínculo matrimonial:***

- Reconoceremos la necesidad de dejar nuestro hogar de origen para unirnos a nuestro cónyuge.
- Comprenderemos lo que significa el compromiso en el matrimonio.
- E identificaremos la honra como elemento clave para desarrollar un matrimonio para toda la vida.

**LOS TEMAS DE ESTA SEMANA SON:**

TEMA 1: La Unión Matrimonial. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez.

TEMA 2: El Compromiso Matrimonial. Sixto Porras.

TEMA 3: Para Toda la Vida. Jason Cordero y Pamela Taylor.

***VISTA GENERAL DE LA SEMANA.***

Esta semana ustedes completarán las siguientes actividades:

- Ver el video del *tema 1*, La Unión Matrimonial.
- Revisar el resumen de lección del *tema 1*, La Unión Matrimonial
- Leer el artículo El Matrimonio Significa Dejar el Hogar y Unirse el Uno al Otro.
- Completar la guía de ejercicios del *tema 1*, La Unión Matrimonial.
- Ver el video del *tema 2*, El Compromiso Matrimonial.
- Revisar el resumen de lección del *tema 2*, El Compromiso Matrimonial.
- Leer el artículo El compromiso en la pareja.
- Completar la guía de ejercicios del *tema 2*, El Compromiso Matrimonial.
- Ver el video del *tema 3*, Para Toda la Vida.
- Revisar el resumen de lección del *tema 3*, Para Toda la Vida.
- Leer el artículo Los enemigos silenciosos del matrimonio.
- Completar la guía de ejercicios del *tema 3*, Para Toda la Vida.
- Asistir a la reunión de orientación de la semana 1.

## PROGRAMA DE LA REUNIÓN DE ORIENTACIÓN. 60 MINUTOS.

1. Bienvenida al curso. Presentación. **5 MINUTOS.**
2. Repasar los puntos destacados de cada tema. **20 MINUTOS.**
3. Revisar los ejercicios de los tres temas de la semana. **20 MINUTOS.**
4. Responder preguntas de los participantes sobre la forma de aplicar los contenidos a su relación presente y futura. **10 MINUTOS.**
5. Instrucciones para Semana 2. Despedida. **5 MINUTOS.**

### 1. BIENVENIDA AL CURSO. PRESENTACIÓN. 5 MINUTOS.

En esta sección el consejero o consejera se presenta y felicita a los participantes por inscribirse al Curso Prematrimonial de Enfoque a la Familia. Luego da un breve espacio para que los participantes se presenten.

### 2. REPASAR LOS PUNTOS DESTACADOS DE CADA TEMA. 20 MINUTOS.

Esta sección presenta un esquema de contenido de los tres temas de esta semana indicando los puntos más importantes para el resumen con la palabra “DESTACADO”. Se incluyen extractos de los puntos destacados al final del esquema, así como las bases bíblicas más importantes usadas durante los temas de la semana. No es necesario ni recomendable abarcar todo el esquema durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para repasar los puntos señalados como “DESTACADO”, así como la base bíblica referida.

## ESQUEMA DE TEMAS DE LA SEMANA:

### ***A. INTRODUCCIÓN. EL DISEÑO DE DIOS PARA EL MATRIMONIO:***

1. Heterosexual.
2. Entre adultos.
3. Monógamo.
4. Voluntario. ***DESTACADO***
5. Para toda la vida.

## ***B. TEMA 1: LA UNIÓN MATRIMONIAL***

### ***- Tres sentidos en los que se deben separar de sus padres:***

1. Separarse de la soltería patrocinada por los padres.
2. Separarse financieramente de los padres.
3. Separarse emocionalmente de los padres. **DESTACADO**

### ***- Seis claves para unirse en un solo ser:***

1. Priorizar al cónyuge sobre los padres.
2. No recurrir a los padres cuando tengan conflicto matrimonial.
3. No comparar al cónyuge con el padre o madre propio.
4. No asumir responsabilidad por las emociones de los padres.
5. Perdonar a los padres.
6. Cambiar obediencia a los padres por honra hacia ellos.

## ***C. TEMA 2: EL COMPROMISO MATRIMONIAL***

### ***- Dos tipos de compromiso:***

1. Compromiso por obligación. Negativo.
2. Compromiso por decisión. Positivo. **DESTACADO**

### ***- Actuar con dedicación:***

1. Decidir con libertad.
2. Tomar la decisión de decir no.
3. Tomar la decisión de decir sí.
4. Reorganizar las decisiones.

## ***D. TEMA 3: PARA TODA LA VIDA***

***-La honra mutua crea seguridad emocional en el matrimonio.***

***- El divorcio tiene su origen en la dureza del corazón.***

***-Cuidar y nutrir es honrar a mi pareja en el matrimonio.***

1. Cuida a tu cónyuge.
2. Nutre a tu cónyuge. **DESTACADO**

## **PUNTOS DESTACADOS. (TEXTO TOMADO DE LOS RESÚMENES DE LECCIÓN) DE LA INTRODUCCIÓN.**

Es matrimonio es un vínculo voluntario. En el texto el hombre por su propia voluntad se une a su mujer. Lo mismo se infiere de la mujer. El matrimonio es un compromiso por decisión propia.

Bases bíblicas para la conversación.

### **DEL TEMA 1: LA UNIÓN MATRIMONIAL.**

Separarse emocionalmente de los padres. Las decisiones en la nueva pareja deben ser tomadas sobre la base del mutuo acuerdo entre cónyuges. La nueva pareja no debe tomar decisiones sobre la base de los deseos y expectativas de los padres y suegros. Las decisiones deben ser tomadas con mi cónyuge en mente, en lugar de mis padres. La primer persona a la que un cónyuge debe consultar respecto a una decisión es su cónyuge, no sus padres. En el mismo sentido, la opinión determinante para la toma de decisiones no debe ser más de mi padre o madre, si no la propia y la de mi cónyuge.

### **DEL TEMA 2: EL COMPROMISO MATRIMONIAL**

Compromiso por decisión. Hay dos tipos de compromisos, el compromiso por obligación y el compromiso por decisión. Cuando alguien está comprometido por obligación se siente atrapado, obligado y sin salida. Pero cuando alguien está comprometido por decisión se siente impulsado, motivado y libre. Quien está comprometido por obligación quiere liberarse de su compromiso. Mientras que la persona que está comprometida por decisión experimenta una especie de devoción hacia la otra persona.

### **DEL TEMA 3: PARA TODA LA VIDA.**

Nutre a tu cónyuge. Honrar a nuestro cónyuge debe ser puesto en práctica. No es suficiente con considerar que mi pareja es valiosa. Es necesario mostrárselo. La pregunta es cómo hacerlo. La clave está en preguntarle directamente a nuestro cónyuge de qué manera se siente amado o amada. Una de las mejores y más prácticas formas para comenzar a nutrir a su futuro cónyuge y mostrarle honra desde este momento es entender lo que él o ella necesita de usted para sentirse amado o amada.

## Base bíblica clave citada en los temas de la semana.

**GÉNESIS 2.24-25 NVI:** El hombre deja a su padre ya su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser. En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza.

**MATEO 19.8 NVT:** Jesús contestó:—Moisés permitió el divorcio solo como una concesión ante la dureza del corazón de ustedes, pero no fue la intención original de Dios.

**PROVERBIOS 4.23 NTV:** Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida.

**EFESIOS 5.28-29 NTV:** El marido debe amar a su esposa como ama a su propio cuerpo. Pues un hombre que ama a su esposa en realidad demuestra que se ama a sí mismo. Nadie odia su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida tal como Cristo lo hace por la iglesia.

### 3. REVISAR LOS EJERCICIOS DE LOS TRES TEMAS DE LA SEMANA. 30 MINUTOS.

Esta sección presenta los ejercicios de lección de los tres temas de esta semana indicando las preguntas recomendadas para la revisión. No es necesario ni recomendable revisar las respuestas de todas las preguntas durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para revisar las preguntas recomendadas.

#### ***EJERCICIOS DEL TEMA 1: LA UNIÓN MATRIMONIAL***

1. ¿Cuál aspecto de separación respecto a sus padres les parece más desafiante: separarse de su soltería, separarse financieramente, o separarse emocionalmente? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Cuál sería una distancia geográfica que ustedes considerarían saludable para vivir respecto a la casa de sus padres?

---

---

3. ¿Cuál sería una forma sabia de comunicar a sus padres que ustedes son independientes pero que no están cortando la relación con ellos? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

4. ¿Cómo piensan manejar la situación cuando alguno de sus padres pretenda involucrarse más de lo debido en la relación de ustedes o en la toma de decisiones de ustedes? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

5. ¿Cuál sería una forma creativa de honrar a sus respectivos padres al tiempo que crecen en sus tareas de separarse de ellos?

---

---

### ***EJERCICIOS DEL TEMA 2: EL COMPROMISO MATRIMONIAL***

1. Redacten su propia definición de compromiso para la vida matrimonial. Cada uno puede redactar una definición individual y después comentarlas, para finalmente redactar una en conjunto.

---

---

2. Los cónyuges comprometidos por decisión (no por obligación) muestran su compromiso en formas específicas ¿Cuáles de las formas específicas mencionadas en la lección están ustedes practicando actualmente?

---

---

3. ¿De qué manera ajustarán su agenda para dedicarse con prioridad a su cónyuge una vez que estén casados? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

4. ¿Qué sienten cuando piensan que al decir sí a su pareja, le están diciendo no al resto de personas? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

5. Hagan una lista corta de “inversiones” de compromiso que harán durante su primer año de matrimonio.

---

---

***EJERCICIOS DEL TEMA 3: PARA TODA LA VIDA.***

1. ¿Han pensado ya en sus votos matrimoniales? Cada uno puede comenzar a redactar los votos que ofrecerá a su novio o novia el día de su boda. Este es un ejercicio individual que no necesitan escribir acá ni compartir con su pareja en este momento.

---

---

2. ¿Cómo se imaginan un ambiente emocionalmente seguro? Describan con sus propias palabras lo que esperan que este ambiente sea en su futuro matrimonio. RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

3. La lista de virtudes. Cada uno escriba de forma individual una lista de todas las virtudes que aprecia y valora en su pareja. Coloque el nombre de su pareja en el título de la lista. Después dediquen un tiempo especial para compartir la lista juntos.

---

---

4. La lista de acciones de amor. Cada uno escriba de forma individual una lista de acciones que completan la frase “Yo me siento amado cuando tú...” Después tomen un espacio para compartir su lista con su pareja.

---

---

5. Después de revisar la lista de acciones de amor. ¿Cuáles acciones les sorprendieron en la lista de su pareja? ¿En cuáles acciones de amor coinciden? Y, ¿cuáles piensan que son un desafío para realizar? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

#### **4. RESPONDER PREGUNTAS DE LOS PARTICIPANTES SOBRE LA FORMA DE APLICAR LOS CONTENIDOS A SU RELACIÓN PRESENTE Y FUTURA. 10 MINUTOS.**

Esta sección buscamos evacuar consultas de las parejas sobre la aplicación específica de puntos de los temas de la semana a su relación de noviazgo y de futuro matrimonio.

Si los participantes no presentan consultas, el facilitador puede revisar otras preguntas de los ejercicios de los temas de la semana o revisar los contenidos de los artículos de lectura.

#### **5. INSTRUCCIONES PARA SEMANA 2. DESPEDIDA. 5 MINUTOS**

En esta sección el consejero o consejera repasa lo que las parejas deben completar durante la semana 2 previo a la segunda reunión de orientación conforme a lo que se indica al inicio de la guía de la reunión de orientación número 2. Termina con una oración breve.

SEMANA 2  
LA INTIMIDAD

# Matrimonial



*Esta semana apreciaremos todo el significado de la intimidad matrimonial:*

- Aprenderemos a desarrollar la intimidad espiritual.
- Conversaremos sobre la intimidad sexual. .
- Y destacaremos el papel fundamental de la comunicación para la intimidad.

### **LOS TEMAS DE ESTA SEMANA SON:**

**TEMA 4:** La Intimidad Espiritual. James Taylor y Milena Guevara.

**TEMA 5:** La Intimidad Sexual. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez

**TEMA 6:** Intimidad y Comunicación. Sixto Porras.

### ***VISTA GENERAL DE LA SEMANA.***

Esta semana ustedes completarán las siguientes actividades:

- Ver el video del tema 4, La Intimidad Espiritual.
- Revisar el resumen de lección del tema 4, La Intimidad Espiritual.
- Leer el artículo Cómo Fortalecer su Conexión Espiritual en el Matrimonio.
- Completar la guía de ejercicios del tema 4, La Intimidad Espiritual.
- Ver el video del tema 5: La Intimidad Sexual.
- Revisar el resumen de lección del tema 5: La Intimidad Sexual.
- Leer el artículo La Verdadera Intimidad.
- Completar la guía de ejercicios del tema 5: La Intimidad Sexual.
- Ver el video del tema 6: Intimidad y Comunicación.
- Revisar el resumen de lección del tema 6: Intimidad y Comunicación.
- Leer el artículo El arte de entender a mi cónyuge.
- Completar la guía de ejercicios del tema 6: Intimidad y Comunicación.
- Asistir a la reunión de orientación de la semana 2.

## PROGRAMA DE LA REUNIÓN DE ORIENTACIÓN. 60 MINUTOS.

1. Bienvenida a la segunda semana del curso. Presentación. **5 MINUTOS.**
2. Repasar los puntos destacados de cada tema. **20 MINUTOS.**
3. Revisar los ejercicios de los tres temas de la semana. **20 MINUTOS.**
4. Responder preguntas de los participantes sobre la forma de aplicar los contenidos a su relación presente y futura. **10 MINUTOS.**
5. Instrucciones para Semana 2. Despedida. **5 MINUTOS**

### 1. BIENVENIDA A LA SEGUNDA SEMANA DEL CURSO. PRESENTACIÓN. 5 MINUTOS.

En esta sección el consejero o consejera saluda y felicita a los participantes por completar las tareas de la semana dos del Curso Prematrimonial de Enfoque a la Familia. Luego da un breve espacio para que los participantes comenten alguna impresión general de la semana.

### 2. REPASAR LOS PUNTOS DESTACADOS DE CADA TEMA. 20 MINUTOS.

Esta sección presenta un esquema de contenido de los tres temas de esta semana indicando los puntos más importantes para el resumen con la palabra “DESTACADO”. Se incluyen extractos de los puntos destacados al final del esquema, así como las bases bíblicas más importantes usadas durante los temas de la semana. No es necesario ni recomendable abarcar todo el esquema durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para repasar los puntos señalados como “DESTACADO”, así como la base bíblica referida.

## ESQUEMA DE TEMAS DE LA SEMANA:

### A. TEMA 4: LA INTIMIDAD ESPIRITUAL

#### - *Diez acciones prácticas para construir la intimidad espiritual*

1. Compartan su historia de fe.
2. Crezcan individualmente.
3. Muestren paciencia con sus diferencias de madurez espiritual. **DESTACADO.**
4. Valoren más su relación que ganar.
5. Oren Juntos.
6. Lean la Biblia juntos.
7. Crezcan en una iglesia local juntos.
8. Sirvan juntos.
9. Cuenten las bendiciones de Dios diariamente.
10. Lideren bíblicamente.

## ***B. TEMA 5: LA INTIMIDAD SEXUAL***

### ***- Sexo prematrimonial***

1. Es pecado.
2. Requiere arrepentimiento

### ***- Sugerencias para nutrir la intimidad sexual:***

1. Mantengan una comunicación fluida..
2. Obtengan ayuda profesional. **DESTACADO**
3. Nunca confundan a su cónyuge con su oponente.
4. Jueguen en defensa y ataque.

## ***C. TEMA 6: INTIMIDAD Y COMUNICACIÓN***

### ***- ¿Por qué se rompe la comunicación***

1. Diferencias de sexo.
2. Agendas ocupadas.
3. Conversaciones de rutina.
4. Fuente externas.
5. Postergación de temas.

### ***- Decisiones para crear seguridad emocional***

1. Construya sobre la intimidad.
2. Renuncia a la culpa.
3. No compare.
4. Cambie a la persona que usted puede cambiar.

### ***- Habilidades esenciales para la comunicación***

1. Empatía
2. Exprese sus sentimientos
3. Respeto

### ***- Acciones prácticas para favorecer la comunicación***

1. Hagan preguntas.
2. Den gracias.
3. Disfruten momentos de gozo

## PUNTOS DESTACADOS. (TEXTO TOMADO DE LOS RESÚMENES DE LECCIÓN)

### DEL TEMA 4: INTIMIDAD ESPIRITUAL.

Muestran paciencia con sus diferencias de madurez espiritual. Reconozcan y acepten el nivel de madurez espiritual que cada uno tiene. No es de extrañar que en una relación de noviazgo uno de los miembros sienta que vive una relación más íntima con Dios que el otro, o bien que alguno de los dos se sienta rezagado respecto a la madurez espiritual de su futuro cónyuge. Si esta es su situación, muestren y experimenten paciencia y gracia mientras ambos crecen y se ayudan mutuamente.

### DEL TEMA 5: INTIMIDAD SEXUAL.

Obtengan ayuda profesional. Admitir que se tiene un problema sexual no es cosa fácil, pero sí que es muy útil. Si la situación lo amerita, es importante que puedan consultar con un doctor, un psicólogo o un líder espiritual sobre los desafíos y conflictos que estén experimentando en el momento. Asuntos como adicciones sexuales, problemas físicos, infertilidad, o traumas por abuso sexual deben ser tratados por un profesional. Admitir que ese tiene un problema es el primer paso para sanarlo y superarlo.

### DEL TEMA 6: INTIMIDAD Y COMUNICACIÓN.

Cambie a la persona que usted puede cambiar: sólo usted mismo puede hacer ajustes a su forma de comunicación. En lugar de tratar de cambiar a su cónyuge enfóquese en hacer los ajustes en usted mismo.

*Base bíblica clave citada en los temas de la semana.*

**FILIPENSES 2.1-4 NVI:** 1 Por tanto, si sienten algún estímulo en su unión con Cristo, algún consuelo en su amor, algún compañerismo en el Espíritu, algún afecto entrañable, 2 lléname de alegría teniendo un mismo parecer, un mismo amor, unidos en alma y pensamiento. 3 No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. 4 Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.

**PROVERBIOS 18.21 NVI:** En la lengua hay poder de vida y muerte.

### 3. REVISAR LOS EJERCICIOS DE LOS TRES TEMAS DE LA SEMANA. 30 MINUTOS.

Esta sección presenta los ejercicios de lección de los tres temas de esta semana indicando las preguntas recomendadas para la revisión. No es necesario ni recomendable revisar las respuestas de todas las preguntas durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para revisar las preguntas recomendadas.

#### ***EJERCICIOS DEL TEMA 4: INTIMIDAD ESPIRITUAL.***

1. ¿Cuál es su historia de fe? Cada uno puede escribir o compartir verbalmente con el otro su propia historia de fe. Pueden compartir detalles sobre su trasfondo familiar en cuanto a la religión, los momentos de decisión personal sobre asuntos de fe y cualquier otro detalle relevante para su futuro matrimonio.

---

---

2. ¿Cuáles son sus diferencias más notables en cuanto a la vivencia de su fe? ¿De qué maneras piensan que esas diferencias podrían afectar positiva o negativamente su futura relación matrimonial.

---

---

3. ¿Cuáles expectativas tiene cada uno sobre la intimidad espiritual en su futuro matrimonio? Compartan sus expectativas honestamente y consideren lo que será alcanzable y lo que será un desafío alcanzar. ***RECOMENDADA PARA REVISAR***

---

---

4. ¿Cómo es su vida devocional personal? Cada uno puede describir sus prácticas de oración, lectura bíblica y tiempo devocional con el otro.

---

---

5. ¿Cuáles son los dones, talentos y habilidades que Dios le ha brindado a cada uno? ¿De qué manera lo han puesto o pondrán al servicio de Dios? ¿Cómo piensan que esos dones se suman para el propósito de servicio de Dios para su futuro matrimonio? ***RECOMENDADA PARA REVISAR***

---

---

## ***EJERCICIOS DEL TEMA 5: INTIMIDAD SEXUAL.***

1. De la lista de posibles desafíos que una pareja puede enfrentar respecto al tema del sexo, ¿identifican algún tema que pueden o deben comenzar a tratar de este momento?

---

---

2. En la misma línea de pensamiento, ¿notan algún tema sobre el cual puedan o deban requerir ayuda profesional? ***RECOMENDADA PARA REVISAR***

---

---

3. Si están experimentando intimidad sexual antes del matrimonio, ¿hay alguna decisión que deban tomar al respecto en este momento?

---

---

4. ¿Habían considerado la idea de que el sexo, además de proporcionar gran satisfacción en el matrimonio, también puede significar una serie de desafíos o conflictos? ¿Qué sienten y piensan cuando consideran esa afirmación?

---

---

5. ¿Cuáles podrían ser algunas ideas que puedan poner en práctica para jugar a la defensiva y al ataque en cuanto a la intimidad sexual? ***RECOMENDADA PARA REVISAR***

---

---

***EJERCICIOS DEL TEMA 6: PARA TODA LA VIDA.***

1. ¿Cómo describirían su relación en términos de su comunicación? ¿Se sienten pro-activos o más bien reactivos?

---

---

2. ¿Han notado algunas diferencias entre ustedes en cuanto a su forma de comunicarse? ¿Cuáles les parecen especialmente desafiantes?  
RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

3. ¿Qué elementos de su propia comunicación puede ajustar cada uno para facilitar una mejor comunicación con su futuro cónyuge? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

4. ¿Qué se les hace más sencillo y qué se les hace más desafiante: mostrar empatía o expresar sus propios sentimientos?

---

---

5. Hacer preguntas favorece la buena comunicación ¿Pueden hacerse un par de preguntas cada uno con el fin de conocerse mejor? Cada uno puede expresar dos preguntas al otro.

---

---

#### 4. RESPONDER PREGUNTAS DE LOS PARTICIPANTES SOBRE LA FORMA DE APLICAR LOS CONTENIDOS A SU RELACIÓN PRESENTE Y FUTURA. 10 MINUTOS.

Esta sección buscamos evacuar consultas de las parejas sobre la aplicación específica de puntos de los temas de la semana a su relación de noviazgo y de futuro matrimonio.

Si los participantes no presentan consultas, el facilitador puede revisar otras preguntas de los ejercicios de los temas de la semana o revisar los contenidos de los artículos de lectura.

#### 5. INSTRUCCIONES PARA SEMANA 3. DESPEDIDA. 5 MINUTOS.

En esta sección el consejero o consejera repasa lo que las parejas deben completar durante la semana 3 previo a la segunda reunión de orientación conforme a lo que se indica al inicio de la guía de la reunión de orientación número 3. Termina con una oración breve.

### CURSO DE ENFOQUE A LA FAMILIA



Inscríbese en: [app.enfoquealafamilia.com](http://app.enfoquealafamilia.com)

SEMANA 3

LOS CONFLICTOS

# Matrimoniales



Esta semana aprenderemos a manejar los conflictos en el matrimonio:

- Apreciaremos nuestras diferencias como oportunidades.
- Reconoceremos las expectativas que traemos al matrimonio.
- Y revisaremos acciones prácticas para tratar con los desacuerdos.

### **LOS TEMAS DE ESTA SEMANA SON:**

**TEMA 7:** Las Diferencias. Jason Cordero y Pamela Taylor.

**TEMA 8:** Las Expectativas. Sixto Porras.

**TEMA 9:** Conflictos y Desacuerdos. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez

### ***VISTA GENERAL DE LA SEMANA.***

Esta semana ustedes completarán las siguientes actividades:

- Ver el video del tema 7: Las Diferencias.
- Revisar el resumen de lección del tema 7: Las Diferencias.
- Leer el artículo Entre el esposo y la esposa hay complemento no competencia.
- Completar la guía de ejercicios del tema 7: Las Diferencias.
- Ver el video del tema 8: Las Expectativas..
- Revisar el resumen de lección del tema 8: Las Expectativas.
- Leer el artículo Por qué no estoy disfrutando el Matrimonio.
- Completar la guía de ejercicios del tema 8: Las Expectativas.
- Ver el video del tema 9: Conflictos y Desacuerdos.
- Revisar el resumen de lección del tema 9: Conflictos y Desacuerdos.
- Leer el artículo 5 claves para manejar el conflicto de pareja.
- Completar la guía de ejercicios del tema 9: Conflictos y Desacuerdos.
- Asistir a la reunión de orientación de la semana 3.

## PROGRAMA DE LA REUNIÓN DE ORIENTACIÓN. 60 MINUTOS.

1. Bienvenida a la tercera semana del curso. Presentación. **5 MINUTOS.**
2. Repasar los puntos destacados de cada tema. **20 MINUTOS.**
3. Revisar los ejercicios de los tres temas de la semana. **20 MINUTOS.**
4. Responder preguntas de los participantes sobre la forma de aplicar los contenidos a su relación presente y futura. **10 MINUTOS.**
5. Instrucciones para Semana 2. Despedida. **5 MINUTOS.**

### 1. BIENVENIDA AL CURSO. PRESENTACIÓN. 5 MINUTOS.

En esta sección el consejero o consejera saluda y felicita a los participantes por completar las tareas de la semana dos del Curso Prematrimonial de Enfoque a la Familia. Luego da un breve espacio para que los participantes comenten alguna impresión general de la semana.

### 2. REPASAR LOS PUNTOS DESTACADOS DE CADA TEMA. 20 MINUTOS.

Esta sección presenta un esquema de contenido de los tres temas de esta semana indicando los puntos más importantes para el resumen con la palabra **“DESTACADO”**. Se incluyen extractos de los puntos destacados al final del esquema, así como las bases bíblicas más importantes usadas durante los temas de la semana. No es necesario ni recomendable abarcar todo el esquema durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para repasar los puntos señalados como **“DESTACADO”**, así como la base bíblica referida.

## ESQUEMA DE TEMAS DE LA SEMANA:

### A. TEMA 7: LAS DIFERENCIAS

- *Valores sus diferencias*
- *Entiéndanse a sí mismos.*
- *Metáforas de personalidad. DESTACADO*

1. Los Leones
2. Las Nutrias
3. Los Labradores
4. Los Castores

- *Tres sugerencias para apreciar las diferencias.*

1. Conviértanse en estudiantes de las fortalezas de su futuro cónyuge.
2. Estén dispuestos a preguntarse así mismos si están llevando sus características de personalidad a un extremo.
3. Tomen tiempo para mezclar sus diferencias.

## **B. TEMA 8: LAS EXPECTATIVAS**

*- Reconocer las expectativas de ambos: Lista de potenciales expectativas de los futuros cónyuges.*

*- Amar con todo lo que somos.*

1. Amen con todo su corazón. **DESTACADO**

1. El corazón de la mujer.
2. El corazón del hombre.
2. Amen con toda su alma.
1. Los hombres son como waffles.
2. Las mujeres son como espagueti.
3. Amen con toda la mente.
4. Amen con todas sus fuerzas.

## **C. TEMA 9: CONFLICTOS Y DESACUERDOS.**

*- Afrontando el conflicto de manera no saludable.*

1. Pelear.
2. Revolotear.

*- Afrontando el conflicto de manera saludable. DESTACADO*

1. Pidan un “tiempo fuera”.
2. Identifiquen sus emociones.
3. Descubran la verdad.

*- El verdadero valor del desacuerdo.*

## **PUNTOS DESTACADOS. (TEXTO TOMADO DE LOS RESÚMENES DE LECCIÓN)**

### **DEL TEMA 7: LAS DIFERENCIAS.**

En el libro Ready to Wed, el autor John Trent comparte los resultados de una encuesta de auto-conocimiento que desarrolló sobre personalidad. Él utiliza cuatro animales como metáforas de personalidad que sirven para describir las fortalezas y debilidades. Estos cuatro tipo de personalidad son las siguientes: Leones, Nutrias, Labradores, Castores.

## DEL TEMA 8: LAS EXPECTATIVAS

Es sumamente importante estar conectado con el corazón de nuestro cónyuge. El amor por él o por ella nos llevará a adaptar nuestras expectativas más fácilmente. Cuando estamos lejos del corazón de la persona que amamos tendemos a evaluarle y a juzgarle según nuestras expectativas. Esto resultará en decepción y frustración, ya que nadie puede llenar por completo nuestras expectativas siempre.

## DEL TEMA 9: LOS CONFLICTOS Y DESACUERDOS

Conforme al consejo de Jesús, lo mejor que podemos hacer cuando nuestro botones emocionales han sido activados es tomar control de nuestro corazón para poder responder de manera saludable a nuestro cónyuge en lugar de reaccionar ante él o ella. Responder es lo opuesto a reaccionar. Reaccionar es una acción defensiva mientras que responder es una acción constructiva. Responder es amar, cuidar, escuchar, entender, validar y mostrar empatía.

*Base bíblica clave citada en los temas de la semana.*

**PROVERBIOS 3.13** Dichoso el que halla sabiduría, el que adquiere inteligencia.

**MARCOS 12.30** Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas.

**GÁLATAS 5.15** Si siguen mordiéndose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros.

**MATEO 7.3-5** ¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: 'Déjame sacarte la astilla del ojo', cuando ahí tienes una viga en el tuyo? ¡Hipócrita!, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano.

**EFESIOS 4.31-32 NVI** Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

### 3. REVISAR LOS EJERCICIOS DE LOS TRES TEMAS DE LA SEMANA. 30 MINUTOS.

Esta sección presenta los ejercicios de lección de los tres temas de esta semana indicando las preguntas recomendadas para la revisión. No es necesario ni recomendable revisar las respuestas de todas las preguntas durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para revisar las preguntas recomendadas.

#### ***EJERCICIOS DEL TEMA 7: LAS DIFERENCIAS.***

1. ¿Cuáles son las diferencias más notorias entre ustedes dos? ¿Cómo se sienten con ellas?

---

---

2. ¿Con cuál tipo de personalidad se identifica más el novio? ¿Cuál de las recomendaciones para ese tipo de personalidad considera más valiosa para su relación?

---

---

3. ¿Con cuál tipo de personalidad se identifica más la novia? ¿Cuál de las recomendaciones para ese tipo de personalidad considera más valiosa para su relación?

---

---

4. ¿Cuál de las características de cada uno puede resultar particularmente peligrosa para su relación si esta característica es llevada a un extremo no saludable? ¿Qué podrían hacer para evitar llegar a ese punto? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

5. ¿Pueden apreciar la forma en que sus diferencias les hace complementarse uno con el otro? ¿De qué manera? **RECOMENDADA PARA REVISAR**

---

---

6. Anoten cualquier pregunta, duda o asunto que desean conversar con su consejero durante la sesión semanal.

---

---

### ***EJERCICIOS DEL TEMA 8: LAS EXPECTATIVAS***

1. Piensen en sus familias de origen. ¿Cuáles comportamientos o actitudes de sus familias de origen desearían replicar en su futuro matrimonio? Y ¿cuáles comportamientos o actitudes han decidido no imitar en su nueva familia?

---

---

2. ¿Cómo han imaginado que será la vida en matrimonio? Compartan algunas de sus ideas?

---

---

3. Hagan de forma individual una lista de las expectativas que cada uno tiene sobre el comportamiento de su futuro cónyuge. Después compartan las listas y conversen sobre ellas.

---

---

4. Para el novio: ¿Cómo planea apoyar la expectativa de seguridad de su futura esposa? **RECOMENDADA PARA REVISAR**

---

---

5. Para la novia: ¿Cómo planea apoyar la expectativa de éxito de su futuro esposo? **RECOMENDADA PARA REVISAR**

---

---

6. Anoten cualquier pregunta, duda o asunto que desean conversar con su consejero durante la sesión semanal.

---

---

### ***EJERCICIOS DEL TEMA 9: CONFLICTOS Y DESACUERDOS***

1. ¿Siendo novios han experimentado algún conflicto o desacuerdo del cual han obtenido aprendizajes positivos para su relación? Identifiquen algún conflicto y describan la forma en que lo usaron como una oportunidad para mejorar su relación.

---

---

2. ¿Han identificado sus “botones” emocionales? Cada uno puede comentar con el otro cuáles son sus botones emocionales? **RECOMENDADA PARA REVISAR**

---

---

3. ¿Han afrontado el conflicto peleando? Si lo han hecho, ¿cuál fue el resultado y cómo lo pueden evitar en el futuro?

---

---

4. ¿Han afrontado el conflicto “revoloteando”? Si lo han hecho, ¿cuál fue el resultado y cómo lo pueden evitar en el futuro?

---

---

5. Practiquen la forma en que pedirán un tiempo fuera cuando se encuentren en un conflicto que aumente de intensidad. Cada uno puede ensayar las palabras que usará para pedir el tiempo fuera y las que usará para pedir retomar la conversación. **RECOMENDADA PARA REVISAR**

---

---

6. Anoten cualquier pregunta, duda o asunto que desean conversar con su consejero durante la sesión semanal.

---

---

#### **4. RESPONDER PREGUNTAS DE LOS PARTICIPANTES SOBRE LA FORMA DE APLICAR LOS CONTENIDOS A SU RELACIÓN PRESENTE Y FUTURA. 10 MINUTOS.**

Esta sección buscamos evacuar consultas de las parejas sobre la aplicación específica de puntos de los temas de la semana a su relación de noviazgo y de futuro matrimonio.

Si los participantes no presentan consultas, el facilitador puede revisar otras preguntas de los ejercicios de los temas de la semana o revisar los contenidos de los artículos de lectura.

#### **5. INSTRUCCIONES PARA SEMANA 4. DESPEDIDA. 5 MINUTOS**

En esta sección el consejero o consejera repasa lo que las parejas deben completar durante la semana 2 previo a la segunda reunión de orientación conforme a lo que se indica al inicio de la guía de la reunión de orientación número 2. Termina con una oración breve.

**¿Desea recibir  
consejería?**

Escríbanos al  
WhatsApp: 8788-9211



ENFOQUE A FAMILIA®

SEMANA 4

LOS ACUERDOS

# Matrimoniales



Esta semana construiremos sobre los acuerdos en el matrimonio:

- Reconoceremos la importancia del trabajo en equipo..
- Conversaremos sobre nuestras emociones sobre el dinero.
- Y aprenderemos a afrontar las crisis y el estrés como cónyuges..

### **LOS TEMAS DE ESTA SEMANA SON:**

**TEMA 10:** El Trabajo en Equipo. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez

**TEMA 11:** La Relación con el Dinero. Esteban Porras y Dyane Carvajal.

**TEMA 12:** Las Crisis y el Estrés. Sixto Porras.

### ***VISTA GENERAL DE LA SEMANA.***

Esta semana ustedes completarán las siguientes actividades:

- Ver el video del tema 10: El Trabajo en Equipo.
- Revisar el resumen de lección del tema 10: El Trabajo en Equipo.
- Leer el artículo Casado con las Tareas del Hogar.
- Completar la guía de ejercicios del tema 10: El Trabajo en Equipo.
- Ver el video del tema 11: La Relación con el Dinero.
- Revisar el resumen de lección del tema 11: La Relación con el Dinero.
- Leer el artículo Finanzas Familiares, quién administra qué.
- Completar la guía de ejercicios del tema 11: La Relación con el Dinero.
- Ver el video del tema 12: Las Crisis y el Estrés.
- Revisar el resumen de lección del tema 12: Las Crisis y el Estrés.
- Leer el artículo 5 Pasos para Afrontar una Crisis Matrimonial.
- Completar la guía de ejercicios del tema 12: Las Crisis y el Estrés.
- Asistir a la reunión de orientación de la semana 4.

## PROGRAMA DE LA REUNIÓN DE ORIENTACIÓN. 60 MINUTOS.

1. Bienvenida a la cuarta semana del curso. Presentación. **5 MINUTOS.**
2. Repasar los puntos destacados de cada tema. **20 MINUTOS.**
3. Revisar los ejercicios de los tres temas de la semana. **20 MINUTOS.**
4. Responder preguntas de los participantes sobre la forma de aplicar los contenidos a su relación presente y futura. **10 MINUTOS.**
5. Instrucciones para el aprendizaje continuo y Despedida. **5 MINUTOS.**

### 1. BIENVENIDA AL CURSO. PRESENTACIÓN. 5 MINUTOS.

En esta sección el consejero o consejera saluda y felicita a los participantes por haber completado las tareas de la semana cuatro del Curso Prematrimonial de Enfoque a la Familia. Luego da un breve espacio para que los participantes comenten alguna impresión general de la semana.

### 2. REPASAR LOS PUNTOS DESTACADOS DE CADA TEMA. 20 MINUTOS.

Esta sección presenta un esquema de contenido de los tres temas de esta semana indicando los puntos más importantes para el resumen con la palabra **“DESTACADO”**. Se incluyen extractos de los puntos destacados al final del esquema, así como las bases bíblicas más importantes usadas durante los temas de la semana. No es necesario ni recomendable abarcar todo el esquema durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para repasar los puntos señalados como **“DESTACADO”**, así como la base bíblica referida.

## ESQUEMA DE TEMAS DE LA SEMANA:

### A. TEMA 10: EL TRABAJO EN EQUIPO

#### - *Los roles en el matrimonio. DESTACADO*

1. El rol del esposo.
2. El rol de la esposa.

#### - *Las responsabilidades en el matrimonio.*

1. Las responsabilidades de los esposos.
2. Las responsabilidades de las esposas.

#### - *Tomando decisiones en equipo.*

## ***B. TEMA 11: LA RELACIÓN CON EL DINERO.***

### ***- Identificando los temores sobre el dinero.***

1. Los ahorradores temen.
2. Los gastadores temen.
3. Los tomadores de riesgo temen.
4. Los buscadores de seguridad temen.
5. Los voladores temen.

### ***- Compartiendo nuestras perspectivas. DESTACADO***

1. Los ahorradores necesitan.
2. Los gastadores necesitan.
3. Los tomadores de riesgo necesitan.
4. Los buscadores de seguridad necesitan.
5. Los voladores necesitan.

### ***- Sobre las deudas.***

## ***C. TEMA 12: LAS CRISIS Y EL ESTRÉS.***

### ***- Durante el primer año. DESTACADO***

### ***- Formas no saludables de manejar las crisis y el estrés.***

### ***- Formas saludables de manejar las crisis y el estrés.***

1. Reconocer que están experimentando un evento estresante.
2. Analizar la fuente del estrés.
3. Practicar el auto-cuidado.
4. Aprender juntos

## **PUNTOS DESTACADOS. (TEXTO TOMADO DE LOS RESÚMENES DE LECCIÓN)**

### **DEL TEMA 10: EL TRABAJO EN EQUIPO.**

Sobre el detalle específico de lo que significa el rol de esposo y el rol de esposa, cada uno debe compartir con el otro lo que siente, lo que piensa y la perspectiva que tiene al respecto, de tal forma que puedan llegar a acuerdos que les resulten satisfactorios a ambos.

## **DEL TEMA 11: LA RELACIÓN CON EL DINERO.**

Cada cónyuge, con su particular personalidad financiera, se sentirá liberado cuando sus necesidades financieras sean atendidas. Aunque no siempre resulta sencillo conversar con el novio o novia al respecto, al hacerlo aumentan la confianza y las posibilidades de trabajo como equipo en un tema tan delicado.

## **DEL TEMA 12: LAS CRISIS Y EL ESTRÉS.**

Contraer matrimonio es en sí mismo una fuente de crisis y estrés por la cantidad de cambios que significa. Durante el primer año de matrimonio, los cónyuges lidiarán con distintos factores estresantes, tanto internos como externos.

*Base bíblica clave citada en los temas de la semana.*

**EFESIOS 6.7:** Sirvan de buena gana, como quien sirve al Señor.

**EFESIOS 5.25:** Los hombres deben amar a sus esposas en la misma manera en la que Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella.

**EFESIOS 5.33:** Las mujeres deben respetar a sus esposos.

**1 PEDRO 4.10** Cada uno ponga al servicio de los demás el don que haya recibido, administrando fielmente la gracia de Dios en sus diversas formas.

**MATEO 19.8** Jesús contestó: Moisés permitió el divorcio solo como una concesión ante la dureza del corazón de ustedes, pero no fue la intención original de Dios.

### **3. REVISAR LOS EJERCICIOS DE LOS TRES TEMAS DE LA SEMANA. 30 MINUTOS.**

Esta sección presenta los ejercicios de lección de los tres temas de esta semana indicando las preguntas recomendadas para la revisión. No es necesario ni recomendable revisar las respuestas de todas las preguntas durante la reunión de orientación. En lugar de ello, se recomienda utilizar el tiempo de esta sección para revisar las preguntas recomendadas.

***EJERCICIOS DEL TEMA 10: EL TRABAJO EN EQUIPO.***

1. ¿Siendo novios han experimentado algún conflicto o desacuerdo del cual han obtenido aprendizajes positivos para su relación? Identifiquen algún conflicto y describan la forma en que lo usaron como una oportunidad para mejorar su relación.

---

---

2. ¿Han identificado sus “botones” emocionales? Cada uno puede comentar con el otro cuáles son sus botones emocionales? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

3. ¿Han afrontado el conflicto peleando? Si lo han hecho, ¿cuál fue el resultado y cómo lo pueden evitar en el futuro?

---

---

4. ¿Han afrontado el conflicto “revoloteando”? Si lo han hecho, ¿cuál fue el resultado y cómo lo pueden evitar en el futuro?

---

---

5. Practiquen la forma en que pedirán un tiempo fuera cuando se encuentren en un conflicto que aumente de intensidad. Cada uno puede ensayar las palabras que usará para pedir el tiempo fuera y las que usará para pedir retomar la conversación. RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

6. Anoten cualquier pregunta, duda o asunto que desean conversar con su consejero durante la sesión semanal.

---

---

## ***EJERCICIOS DEL TEMA 11: LA RELACIÓN CON EL DINERO***

1. ¿Han conversado antes sobre el manejo del dinero en su futuro matrimonio?  
¿Por qué?

---

---

2. Compartan sus temores sobre el dinero según sus personalidades financieras.  
¿Comparten algunos?

---

---

3. Compartan sus necesidades sobre el dinero según sus personalidades financieras.  
¿Pueden llegar a algunos acuerdos desde ahora? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

4. ¿Tienen deudas? Si las tiene, ¿cuáles son sus planes con ellas? ¿Pueden imaginar un matrimonio libre de deudas?

---

---

5. Elaboren un presupuesto preliminar. Anoten los ingresos mensuales, luego anoten todos los gastos mensuales. Tomen en cuenta un monto de ahorro mensual para cubrir los gastos no mensuales que se puedan presentar (el mantenimiento del vehículo por ejemplo). Incluyan los montos del pago de deudas y los montos de ahorro. RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

6. Anoten cualquier pregunta, duda o asunto que desean conversar con su consejero durante la sesión semanal.

---

---

## ***EJERCICIOS DEL TEMA 12: LAS CRISIS Y EL ESTRÉS.***

1. ¿Cuál de los efectos negativos del estrés les parece más peligroso para su futuro matrimonio? ¿Por qué?

---

---

2. Revisen la lista de posibles factores estresantes internos del primer año de matrimonio. ¿Pueden identificar alguno sobre el cuál puedan prepararse desde antes de la boda para manejarlo de la mejor manera posible? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

3. ¿Acostumbra alguno de los dos (o ambos) a manejar el estrés usando alguna de las formas no saludables presentadas en la lección?

---

---

4. ¿Cuáles son las señales que les hacen saber que están experimentando estrés? Pueden compartir sus respuestas para que su novio o novia las conozca de antemano y puedan apoyarse mutuamente.

---

---

5. ¿Cómo pueden practicar el auto-cuidado desde ahora y cómo planean practicarlo cuando sean matrimonio? RECOMENDADA PARA REVISAR

---

---

6. Anoten cualquier pregunta, duda o asunto que desean conversar con su consejero durante la sesión semanal.

---

---

## **RESPONDER PREGUNTAS DE LOS PARTICIPANTES SOBRE LA FORMA DE APLICAR LOS CONTENIDOS A SU RELACIÓN PRESENTE Y FUTURA. 10 MINUTOS.**

Esta sección buscamos evacuar consultas de las parejas sobre la aplicación específica de puntos de los temas de la semana a su relación de noviazgo y de futuro matrimonio.

Si los participantes no presentan consultas, el facilitador puede revisar otras preguntas de los ejercicios de los temas de la semana o revisar los contenidos de los artículos de lectura.

## **5. INSTRUCCIONES PARA EL APRENDIZAJE CONTINUO. DESPEDIDA. 5 MINUTOS**

Enfoque a la Familia Costa Rica pone al servicio de los matrimonios:

### ***1. El sitio web Enfoque a la Familia Costa Rica.***

En el sitio web de Enfoque a la Familia Costa Rica encontrará una sección dedicada a temas sobre el matrimonio. En esta sección encontrarán auto-evaluaciones, artículos y videos que les serán de utilidad para su crecimiento continuo.

### ***2. El servicio de Consejería Matrimonial.***

Consejeros y profesionales en psicología están disponibles para ustedes para atenderles en temas personales y matrimoniales. Pueden agendar una cita presencial o virtual en el sitio web de Enfoque a la Familia Costa Rica.

### ***3. El App de Enfoque a la Familia.***

En el App de Enfoque a la Familia ponemos a su disposición series de video, programas de audio, cursos y conferencias sobre la relación matrimonial. En el App encontrarán el video titulado “El Primer Año”, de Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez, con recomendaciones prácticas para implementar durante su primer año de matrimonio.

## **INFORMACIÓN OFICINAS**

Regional : [www.enfoquealafamilia.com](http://www.enfoquealafamilia.com)

Costa Rica: [www.enfoquealafamilia.com/costarica](http://www.enfoquealafamilia.com/costarica)

Ecuador: [www.enfoquealafamilia.com/ecuador](http://www.enfoquealafamilia.com/ecuador)



ENFOQUE  
A LA FAMILIA.®  
*Costa Rica*

[WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM](http://WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM)