

GUÍA

ENFOQUE A FAMILIA®

Curso

Pre-Matrimonial



BASADO EN EL LIBRO *Ready to Wed*™

DE DR. GREG & ERIN SMALLEY

Bienvenidos al *Curso Pre-Matrimonial*

ENFOQUE A LA FAMILIA®

Les felicitamos por la decisión de invertir en su futuro matrimonio, y les agradecemos por confiar en nosotros para acompañarles en los pasos iniciales de su formación como esposo y esposa.

Jonatán y yo seremos sus anfitriones a lo largo del curso. Junto a otros matrimonios amigos, también compartiremos con ustedes la exposición de cada uno de los temas del curso. Al final de cada semana de estudio, uno de nuestros consejeros se reunirá con ustedes para facilitar la aplicación de los contenidos de la semana a su caso particular.

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 consejería para revisar los principales puntos de cada uno de los tres temas de la semana con los novios.

Es muy importante que cada semana, antes de la reunión con su consejero, 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 vean 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 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 & Ana Leonor Jiménez.</i>	
<i>Semana 1: EL VÍNCULO MATRIMONIAL</i>	8
Tema 1: La Unión Matrimonial. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez.....	10
Tema 2: El Compromiso Matrimonial. Sixto Porras.....	14
Tema 3: Para Toda la Vida. Jason Cordero y Pamela Taylor.....	19
<i>Semana 2: LA INTIMIDAD MATRIMONIAL</i>	25
Tema 4: La Intimidad Espiritual. James Taylor y Milena Guevara.....	19
Tema 5: La Intimidad Sexual. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez.....	27
Tema 6: Intimidad y Comunicación. Sixto Porras.....	32
<i>Semana 3: LOS CONFLICTOS MATRIMONIALES</i>	42
Tema 7: Las Diferencias. Jason Cordero y Pamela Taylor.....	43
Tema 8: Las Expectativas. Sixto Porras.....	50
Tema 9: Conflictos y Desacuerdos. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez	58
<i>Semana 4: LOS ACUERDOS MATRIMONIALES</i>	65
Tema 10: El Trabajo en Equipo. Jonatán Picado y Ana Leonor Jiménez	66
Tema 11: La Relación con el Dinero. Esteban Porras y Dyane Carvajal.....	72
Tema 12: Las Crisis y el Estrés. Sixto Porras.....	77
<i>Tema Extra:</i> EL PRIMER AÑO. JONATÁN PICADO Y ANA LEONOR JIMÉNEZ	84

— — — — —
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 USTEDES 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.

TEMA 1: LA UNIÓN MATRIMONIAL

Resumen de lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 2: Leaving your parents and cleaving to your spouse.*

La Biblia enseña que el matrimonio es la unión de un hombre y una mujer que deciden dejar a sus padres y unirse en un solo ser.

GÉNESIS 2.24 Por eso 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.

El texto de Génesis indica que para que el hombre y la mujer se unan, deben primero dejar a sus respectivos padres. El matrimonio no es la unión de un esposo, una esposa y cuatro suegros. Quienes se funden en un solo ser son únicamente el esposo y la esposa. Por eso es necesario que ambos se separen de sus padres.

TRES SENTIDOS EN LOS QUE SE DEBEN SEPARAR DE SUS PADRES:

1. Sepárense de la soltería patrocinada por sus padres.

Por definición una persona que contrae matrimonio deja de ser soltera. Es común que las personas solteras vivan y dependan en varios sentidos de sus padres. Si este es el caso, el soltero que vive con sus padres disfruta más privilegios que responsabilidades. Dejar la soltería significa un cambio en la forma de pensar y en el orden de las prioridades.

Los problemas aparecen cuando una persona que ha contraído matrimonio decide seguir viviendo en la práctica como si todavía estuviera soltera.

2. Sepárense financieramente de sus padres.

Dejar a su padre y a su madre requiere cortar la dependencia económica que como solteros podrían tener respecto a sus padres y hacerse responsables financieramente de su nueva familia.

Esto implica trabajar duro para poder cubrir todos los gastos y necesidades que el nuevo hogar implica. También significa no pedir prestado a sus padres para hacer frente a las responsabilidades propias de la pareja. También puede significar ajustar el nivel de vida de uno o de ambos cónyuges respecto al nivel de vida que tenían cuando vivían bajo la tutela de sus padres.

3. Sepárense emocionalmente de sus padres.

Aunque los padres y suegros pueden ser una fuente de apoyo y de ánimo, la nueva pareja no les debe permitir que lleguen a controlar en ninguna medida su relación matrimonial.

La nueva pareja no debe tomar decisiones sobre la base de los deseos y expectativas de los padres y suegros. Las decisiones en la nueva pareja deben ser tomadas sobre la base del mutuo acuerdo entre cónyuges. Las decisiones deben ser tomadas con el o la cónyuge en mente, no los 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 la del padre o la madre, si no la propia y la del cónyuge.

SEIS CLAVES PARA UNIRSE EN UN SOLO SER:

En el libro *Ready to Wed*, Ted Cunningham propone los siguientes consejos para facilitar su unión como un solo ser.

1. Den prioridad a su cónyuge sobre sus padres.

El lazo de unión entre cónyuges debe ser más fuerte que el lazo de unión que cada uno tenía previamente con su padre y con su madre. Si sus padres y suegros quieren estar involucrados con ustedes como familia, es su decisión qué tanto involucramiento les van a permitir. Y este nivel de involucramiento debe ser mutuamente decidido por ambos cónyuges.

2. No busquen a sus padres cuando tengan un conflicto matrimonial.

La perspectiva de los padres respecto al conflicto matrimonial de sus hijos tiende a estar influenciada por el afecto paternal. Los padres sabios, sin embargo, saben guiar a sus hijos y darles perspectiva para que luchen por su matrimonio por sobre sus intereses personales.

3. No comparen a su cónyuge con su padre o con su madre.

Su esposo no es su papá. Su esposa no es su mamá. No espere que su cónyuge sea como su padre o como su madre. Nunca contraste las debilidades de su cónyuge con las fortalezas de su padre o su madre. Son personas distintas con virtudes y áreas de crecimiento diferentes.

4. No asuman responsabilidad por las emociones de sus padres.

Ustedes no controlan lo que sus padres sienten, piensan o dicen. Y no pueden comenzar a tomar decisiones de matrimonio preocupados por las reacciones que sus padres vayan a tener al respecto.

5. Perdonen a sus padres.

Procuren dejar su hogar de origen con un corazón sano. Si tienen asuntos no resueltos a nivel familiar busquen ayuda antes de casarse para reducir el impacto que estos asuntos puedan tener en su vida matrimonial.

6. Cambien la obediencia a sus padres por la honra hacia ellos.

Como adultos de un nuevo hogar independiente, ustedes ya no deben obediencia a sus padres. Ya no les tienen que pedir permiso para tomar decisiones, ni reportar las horas de llegada. Sin embargo sí deben continuar honrándoles como padres.

La clave para mantener una relación saludable con sus padres y suegros, al mismo tiempo que se separan de ellos para unirse en un solo ser, se halla en el concepto de honor y honra. Cada pareja debe encontrar las formas ideales para mostrar respeto y honor hacia sus padres y suegros mientras crecen en independencia respecto a ellos.

ARTÍCULO RECOMENDADO.

Para profundizar en este tema, lean el artículo [El Matrimonio Significa Dejar el Hogar y Unirse el Uno al Otro, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 1, LA UNIÓN MATRIMONIAL.

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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?

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

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

TEMA 2: EL COMPROMISO MATRIMONIAL

Resumen de lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love*. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 3: *The power of commitment*.

La pregunta que algunas parejas de novios se hacen cuando se enfrentan a la decisión del matrimonio es: ¿sabremos cómo mantener el compromiso a lo largo de los años?

El compromiso es el fundamento que se necesita para construir y mantener una relación duradera y verdaderamente feliz juntos como pareja matrimonial.

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.

La idea de fundirse en un solo ser significa mucho más que estar juntos todo el tiempo. Refiere a una unión más profunda. En el matrimonio esta unión es el compromiso escogido libremente por cada miembro de la pareja. Escoger estar unidos en compromiso no significa esclavizarnos o atarnos. Más bien significa liberarnos a un nivel de intimidad y conexión tan profundos que no compartiremos con nadie más que nuestro cónyuge. Este nivel de libertad que nos otorga el compromiso matrimonial es lo que nos permite estar desnudos sin sentir vergüenza.

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.

Los cónyuges comprometidos por decisión muestran su compromiso en formas específicas:

- **Le dan alta prioridad a su cónyuge y a su matrimonio.**
- **Protegen su relación de la atracción a otros.**
- **Se sacrifican uno por el otro sin resentimiento.**
- **Toman decisiones en equipo.**
- **Invierten en sí mismos para construir un futuro juntos.**
- **Desarrollan una visión a largo plazo para su matrimonio.**
- **Sueñan juntos y crean planes específicos para su futuro.**

COMPROMETERSE ES DECIDIR. EL COMPROMISO ES UNA DECISIÓN.

El compromiso básicamente requiere tomar la decisión de renunciar a otras opciones. Las parejas que desarrollan una relación matrimonial duradera son aquellas que consistentemente toman buenas decisiones a lo largo de su vida. Tomar buenas decisiones significa renunciar a otras opciones, renunciar a aquellas opciones que no sean las mejores, renunciar a todas aquellas opciones que traigan dolor o destrucción al matrimonio. Las decisiones que toman confirman su compromiso y protegen su matrimonio.

COMPROMETERSE ES ACTUAR CON DEDICACIÓN:

1. Decidir con libertad.

Comprometernos es decidir libremente por nuestra pareja en lugar de cualquier otra persona. Es renunciar a la posibilidad de que cualquier otra persona se convierta en mi pareja.

2. Tomar la decisión de decir no.

Esto es decir no a cualquier otra persona que se interponga en nuestra relación de pareja. Decir no a cualquier actividad que atente contra nuestra relación. Decir no a sobrecargar nuestra agenda de manera que resulte peligroso para nuestra relación.

3. Tomar la decisión de decir sí.

En primer lugar por supuesto, decir sí a mi pareja. Pero no sólo en el altar, si no consistentemente a lo largo de los años de nuestra relación. Decir sí a tiempo de calidad con mi pareja, y a buscar todo aquello que signifique crecimiento para los dos juntos.

4. Reorganizar mis prioridades.

Decir que algo es mi prioridad no es suficiente para que en efecto lo sea. Para que algo o alguien se convierta efectivamente en mi prioridad, mi agenda mis proyectos y mis intereses tienen que verse modificados en función de aquello que es verdaderamente mi prioridad.

EL COMPROMISO ES UNA INVERSIÓN A LARGO PLAZO.

El matrimonio no es un proyecto de corto o mediano plazo. Tal vez la boda sí lo sea, pero el matrimonio es un proyecto a largo plazo. En este sentido nuestra inversión de tiempo y energía debe ser consecuente con ello. Hay pequeñas acciones que podemos hacer para invertir pro-activamente en nuestro compromiso a largo plazo.

En el libro Ready to Wed, Scott Stanley recomienda las siguientes:

- **Déjense pequeñas notas de amor en lugar inesperados.**
- **Hagan cosas divertidas juntos.**
- **Planeen salidas especiales.**
- **Trabajen juntos en el presupuesto.**
- **Oren por su cónyuge y por su matrimonio.**
- **Resuelvan en pareja los conflictos sobre dinero.**
- **Aprendan sobre comunicación matrimonial para llevarse mejor.**
- **Planeen las vacaciones juntos.**
- **Vayan a la iglesia y sirvan juntos.**

El compromiso es una decisión. Es una decisión que requiere acciones. Tomar acciones constantemente para invertir en su compromiso matrimonial fortalecerá su relación a lo largo de los años.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [El compromiso en la pareja,](#) en el sitio web de Enfoque a la Familia.

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 2: EL COMPROMISO MATRIMONIAL

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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

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

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

TEMA 3: PARA TODA LA VIDA

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love*. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 4: *Honoring you all the days of my life*.

“Te amaré y te honraré todos los días de mi vida.” Esta es la promesa que los novios hacen en el altar cuando contraen matrimonio. Ambas acciones son importantes, amar y honrar. Pero creemos que el honrar a nuestro cónyuge es la acción más importante para construir una relación matrimonial que dure por siempre.

Honrar es mostrar estima y respeto por la otra persona, es demostrar el aprecio que le tenemos y la admiración por sus virtudes y méritos. Cuando honramos a nuestra pareja todas las demás actividades, actitudes y acciones de la relación matrimonial se ven potenciadas, fortalecidas y estimuladas.

La honra mutua crea seguridad emocional en el matrimonio.

Honrar a mi cónyuge es construir un lugar emocional seguro. Cuando nos honramos hacemos que nuestro matrimonio se convierta en el lugar más seguro sobre la faz de la tierra.

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.”

Cuando le preguntaron a Jesús sobre el divorcio, él afirmó que el divorcio fue permitido por la dureza del corazón de los seres humanos. Es decir por corazones que fueron endurecidos.

Cuando un corazón se endurece se cierra a las otras personas y esto crea un ambiente pesado. Cuando nuestro corazón se endurece respecto a nuestro cónyuge se nos hace difícil honrarle como se merece.

Si nuestros corazones se mantienen abiertos uno al otro disfrutamos con más facilidad de toda nuestra relación matrimonial. Si nuestros corazones están abiertos disfrutamos la pasión, la diversión, la conexión, la comunicación, la intimidad, el sexo, y cualquier otra actividad con nuestra pareja. Si nuestros corazones están abiertos disfrutamos estar juntos.

PROVERBIOS 4.23 NTV “Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida”

Es muy probable que cuando una persona dice que ya no siente amor por su pareja, sea por que su corazón se ha endurecido, se ha cerrado. Si no cuidamos nuestro corazón, este se puede endurecer poco a poco conforme nuestro matrimonio avanza en el tiempo.

Cuando experimentemos problemas con nuestro cónyuge, cuando nuestra pareja hiera nuestros sentimientos con alguna frase que dijo sin cuidado, cuando nos sintamos frustrados o decepcionados con alguna actitud de nuestra pareja, debemos cuidar nuestro corazón para que no se endurezca y no llegue a cerrarse.

De igual manera, cuando juntos enfrentemos los retos de la vida, como asuntos de salud, la pérdida de un ser amado o problemas financieros, debemos cuidar nuestro corazón y el de nuestro cónyuge.

La clave para mantener un corazón abierto en el matrimonio es la seguridad emocional. Cuando usted se siente seguro con su cónyuge su corazón se mantiene abierto y conectado con él. Al contrario cuando usted se siente emocionalmente inseguro con su pareja su corazón se cierra y se desconecta emocionalmente.

CUIDAR Y NUTRIR ES HONRAR A MI CÓNYUGE EN EL MATRIMONIO.

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.”

El apóstol Pablo enseña en su libro de Efesios que así como alimentamos y cuidamos nuestro cuerpo debemos alimentar y cuidar a nuestro cónyuge. Cuando constantemente nos cuidamos y alimentamos el uno al otro, construimos una base sólida de honra y seguridad para nuestra vida matrimonial

Cuida a tu cónyuge.

Una forma de manifestar honra hacia nuestro cónyuge es cuidar de él o de ella. Cuando cuidamos algo o alguien es porque reconocemos su increíble valor. Cuidamos aquello que valoramos. Cuidamos aquello que consideramos muy valioso. Cuando cuidamos a nuestro cónyuge le estamos mostrando que le consideramos muy valioso.

Cada día tenemos la oportunidad para mostrar a nuestro cónyuge cuán valioso consideramos que él o ella es. Cuando una persona sabe que su cónyuge le considera muy valioso se siente seguro y amado. Si ambos se saben amados, cuidados y valorados, sus corazones se mantendrán abiertos y la relación matrimonial se verá fortalecida.

Al contrario cuando alguien no se siente valorado por otra persona, su corazón comienza a cerrarse. Si un cónyuge se siente descuidado por su pareja, se sentirá inseguro en la relación y le será más difícil mantener su corazón abierto.

LUCAS 12.34 NTV “Donde esté su tesoro, allí estarán también los deseos de su corazón.”

Tenemos que considerar a nuestro cónyuge como un tesoro. Nuestro cónyuge será nuestro principal tesoro aquí en la tierra. Cuanto más valioso consideremos a nuestro cónyuge, más pro-activamente le honraremos.

En el libro *Ready to Wed*, Gary Smalley sugiere que cada miembro de la pareja haga una lista de todas aquellas cosas que admira en su futuro cónyuge. Entre más detalles se agreguen a esta lista será mucho mejor. Y esta lista debe ser actualizada todos los años, y cada vez que descubra una nueva característica que le encanta en su cónyuge puede ir y anotar la en la lista. Tengan cerca esta lista siempre y vuelvan a leerla cada vez que sea necesario recordar todo lo valioso que es su cónyuge.

Nutre a tu cónyuge.

La segunda forma de manifestar honra a nuestro cónyuge es nutriéndole emocionalmente.

1 JUAN 3.18 NVI “No amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad.”

Honar a nuestro cónyuge debe ser puesto en práctica. No es suficiente 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.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [Los Enemigos Silenciosos del Matrimonio](#) en el sitio web de Enfoque a la Familia.

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 3: PARA TODA LA VIDA

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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.

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?

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

Cada persona es diferente. Así como lo son sus personalidades, intereses, sexo, trasfondo y expectativas. Por ello sus necesidades afectivas también lo son. Por eso es muy importante conocer directamente de parte de nuestro futuro cónyuge cuáles son sus necesidades emocionales y relacionales, es decir cuáles son sus lenguajes de amor.

Para conocer los lenguajes de amor de su cónyuge usted le puede pedir que complete la frase “Yo me siento amado cuando tú...”

Para construir un matrimonio que dure por siempre se requiere amor y honra. Cuidando y nutriendo las necesidades emocionales de mi cónyuge, construiremos un ambiente de seguridad y mantendremos nuestros corazones abiertos conforme crecemos en nuestra relación matrimonial.

CURSO DE ENFOQUE A LA FAMILIA



Inscríbete en
www.enfoquealafamilia.com/aprenda-a-decir-te-amo

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.

TEMA 4: LA INTIMIDAD ESPIRITUAL

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love*. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 5: *Soul mates: building spiritual intimacy*.

La intimidad espiritual es un lazo fuerte para el matrimonio. Sin ella los matrimonios no funcionan de la forma en que deberían hacerlo. Para desarrollarla se requiere colocar a Jesucristo en el centro de la vida de cada uno, pero también en el centro de la relación matrimonial. De hecho para tener intimidad espiritual en el matrimonio, es necesario vivirla desde la relación de noviazgo. Sin embargo, algunas parejas de novios ni siquiera conversan detalles de su fe antes de casarse.

La intimidad espiritual incluye, por supuesto, prácticas espirituales como la oración, congregarse, servir y ofrendar. Pero también incluye aspectos más íntimos y relacionales, como conocer las perspectivas espirituales de su futuro cónyuge, lo que hay en su mente y en su corazón respecto a Dios. También conocer las preguntas, dudas, miedos, convicciones, prioridades, y dones espirituales de la persona con la que contraerá matrimonio.

El apóstol Pablo describe en una de sus cartas la forma en la que se vive la intimidad espiritual:

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 lléntenme 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.

Según la perspectiva de Pablo, personas que comparten la intimidad espiritual viven en armonía espiritual, en un ambiente de confianza y de crecimiento mutuo.

DIEZ ACCIONES PRÁCTICAS PARA CONSTRUIR LA INTIMIDAD ESPIRITUAL

En el libro *Ready to Wed*, Joe White propone diez acciones para construir la intimidad espiritual en el matrimonio.

1. Compartan su historia de fe.

El primer paso para construir la intimidad espiritual es compartir su historia de fe con su futuro cónyuge. Compartan sobre el papel que la fe jugó en sus años de crianza y de juventud y lo que la fe significa para ustedes ahora. Pueden compartir en qué etapa de su vida se sintieron verdaderamente cerca de Dios y en cuáles más bien experimentaron temporadas de sequía espiritual.

2. Crezcan individualmente.

Asegúrense de tener primero una relación personal con Jesucristo cada uno de los dos. Ninguno debe depender espiritualmente de la otra persona. Para que ambos crezcan espiritualmente y puedan desarrollar intimidad espiritual se requiere que cada uno la desarrolle personalmente primero con Dios.

3. Muestren 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.

4. Valoren más su relación que ganar.

No peleen por asunto espirituales. Ustedes no son competencia ni enemigos, son una pareja de novios comprometidos para casarse. Así que cuando encuentren diferencias sobre asuntos espirituales recuerden que el objetivo que deben buscar es el crecimiento mutuo, nunca ganar una discusión. Es sumamente importante que su futuro cónyuge se sienta escuchado, comprendido y respetado cuando tenga una opinión diferente a la suya.

5. Oren Juntos.

No hay nada que produzca más intimidad espiritual que orar juntos. Si no lo están haciendo aún, pónganse de acuerdo para orar juntos por lo menos una vez al día, aunque sea un par de minutos. Den gracias a Dios cada día conforme se acerca la fecha de su boda. Compartan sus peticiones de oración entre ustedes dos y oren juntos cuando tengan que tomar una decisión importante y cuando se encuentren frente a un momento difícil. Si lo hacen desde el noviazgo, esto sentará las bases para una práctica espiritual que durará toda la vida.

6. Lean la Biblia juntos.

Una de las mejores formas de crecer espiritualmente como futuros cónyuges es leer la biblia juntos. El tiempo de lectura de la Biblia es para aprender y crecer en el conocimiento de Dios. Pueden compartir preguntas y pensamientos sobre lo que leen. Pueden escoger un libro de la biblia directamente para leer juntos, o pueden seguir un libro de devocionales.

7. Crezcan en una iglesia local juntos.

Por más obvio que parezca, congregarse es una forma excelente de crecer en su intimidad espiritual. Congréguese en una iglesia con fundamento bíblico, en donde se sientan a gusto pero donde también se sientan desafiados e inspirados. El crecimiento en la iglesia local se puede experimentar por medio de amigos cristianos, grupos pequeños y mentores. Un matrimonio mentor es aquel del que pueden aprender gracias a su experiencia y a su disposición de compartirla con ustedes.

8. Sirvan juntos.

En el servicio se benefician las personas a quienes se sirve, pero aún se benefician más las personas que sirven. El servicio juntos traerá emoción a su matrimonio. Harán equipo con Dios mientras realizan su misión en la tierra. Si no lo están haciendo en este momento consideren los dones, talentos y habilidades que Dios les ha dado a ambos y piensen en formas creativas de usarlos en una iglesia local o en un proyecto como matrimonio.

9. Cuenten las bendiciones de Dios diariamente.

Distinguir y contar las bendiciones de Dios en el día a día es una práctica espiritual que puede transformar su relación. Contar las bendiciones de Dios en sus vidas les dará muchísimos motivos para glorificar juntos al Señor y le dará fuerza para afrontar desafíos en el futuro. Cada día antes de despedirse hagan un breve recuento de la forma en que Dios les ha bendecido durante el día. Cuando sean matrimonio lo seguirán haciendo antes de dormir.

10. Lideren bíblicamente.

Liderar en el matrimonio requiere tiempo, paciencia y humildad. Conversen sobre este tema de forma respetuosa, amorosa y humilde. El plan de Dios es que el liderazgo en el matrimonio les acerque a una intimidad espiritual cada vez más profunda.

Priorizar la fe en el matrimonio les dará una relación más fuerte. Sustentar la intimidad espiritual en nuestra relación de matrimonio requiere que esta sea una relación de tres personas, esposo, esposa y Cristo en el centro.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [Cómo Fortalecer su Conexión Espiritual en el Matrimonio, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)



GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 4: LA INTIMIDAD ESPIRITUAL

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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.

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?

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

TEMA 5: LA INTIMIDAD SEXUAL

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love*. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 6: *One flesh: Sexual Intimacy in Marriage*.

El sexo es un regalo que ofrece muchas bendiciones al matrimonio. El sexo crea vulnerabilidad entre el esposo y la esposa. También es una fuente de bendiciones físicas, pues nos produce placer, nos hace sentir amados, ayuda con la presión arterial y nos hace sentir mejor. Además el sexo es también completamente espiritual.

Sin embargo, aunque el sexo fue diseñado para ser una parte hermosa de su relación matrimonial como un regalo de parte de Dios, también puede implicar ciertos desafíos desde el inicio del matrimonio.

Algunos desafíos que podrían encontrar son:

- **Problemas para excitarse o alcanzar el clímax.**
- **Mayor deseo de parte de uno respecto al otro.**
- **Sentimientos de rechazo cuando un cónyuge declina la invitación.**
- **Falsas expectativas a causa de la pornografía.**
- **Dolor físico.**
- **Culpa respecto a actividades previas al matrimonio.**
- **Temores de no llenar expectativas del cónyuge.**
- **Asuntos médicos.**
- **Traumas sexuales no tratados.**

La buena noticia respecto a estos desafíos es que cada uno de ellos se puede convertir en una oportunidad para superarlos y crear mayor intimidad, y una mejor experiencia en el sexo.

SOBRE EL SEXO PREMATRIMONIAL

Algunas parejas de novios tienen relaciones sexuales antes de contraer el matrimonio. Si este es su caso deben entender que:

1. El hecho de que estén pronto a contraer matrimonio no significa que Dios deja de ver el sexo fuera del matrimonio como un pecado.
2. Dios espera que se arrepientan, que le confiesen su pecado y que vivan en obediencia a su palabra el resto de su noviazgo.

Decidir honrar a Dios con su sexualidad desde su noviazgo sentará las bases para su futura vida familiar.

CONFLICTOS EN EL SEXO.

Aunque el sexo fue pensado para que sea una fuerza dinámica que genera unidad y vínculo entre los cónyuges, también puede resultar una importante fuente de conflicto. Por ello, deben saber que cuando el conflicto por el sexo aparezca, Dios lo usará para refinar y profundizar su amor.

Los conflictos por el sexo pueden revelar rasgos de egoísmo y miedo en el matrimonio. Si no son atendidos a tiempo pueden llevar a los cónyuges a un punto de desgano sexual, a la frustración y al desencanto. Deben estar listos para asumir cada conflicto por sexo como un desafío para mostrar su más profundo amor por su cónyuge. La clave es asumir cada desafío y conflicto por sexo siendo un verdadero equipo.

RESPONDIENDO A LOS CONFLICTOS Y DESAFÍOS EN EL SEXO.

En el libro *Ready To Wed*, Juli Slattery nos brinda cuatro sugerencias prácticas para nutrir la intimidad sexual en el matrimonio. Las cuatro sugerencias se basan en una actitud de equipo entre los cónyuges.

1. Mantengan una comunicación fluida.

Es imposible resolver conflictos si no hay comunicación, no obstante hablar de sexo no siempre es sencillo. Para facilitar la comunicación sobre el sexo en su relación matrimonial pueden usar algunos recursos que sirvan para iniciar la conversación, como libros, artículos, videos o seminarios de matrimonio. Pueden revisar juntos el recurso seleccionado y después conversar sobre el contenido. Muy importante conversar con una actitud de gracia y empatía mientras aprenden uno del otro.

2. 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.

3. Nunca confundan a su cónyuge con su oponente.

Una de las estrategias exitosas del enemigo para destruir matrimonios es convertir a los esposos y esposas en enemigos entre sí. Si alguno de los dos lucha con un problema en materia sexual, deberán asumirlo como un problema del matrimonio, que requerirá la participación activa de ambos cónyuges para poder superarlo. Deberán luchar juntos contra el problema o el desafío, nunca contra su cónyuge.

4. Jueguen en defensa y ataque.

Jugar a la defensiva significa proteger la pureza e intimidad de su matrimonio por medio de establecer límites y barreras contra la infidelidad, así como hacerle frente juntos a las tentaciones sexuales. Esto es bueno, pero se requiere también jugar al ataque. Jugar ofensivamente significa trabajar juntos en el diseño y puesta en práctica de estrategias para disfrutar el mejor sexo posible en el matrimonio, uno que les provea satisfacción mutua y una experiencia excitante, así como placer físico y emocional.

La voluntad de Dios es que ambos desarrollen y disfruten la mejor experiencia sexual en la intimidad del matrimonio disfrutándose mutuamente.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [La Verdadera Intimidad, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 5: LA INTIMIDAD SEXUAL

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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 en este momento?.

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

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. Jugar a la defensiva es cuidarse de tentaciones y de la infidelidad, mientras que jugar al ataque es buscar el acercamiento de intimidad con nuestro cónyuge. ¿Qué ideas podrían poner en práctica para jugar a la defensiva y al ataque en su intimidad sexual cuando sean matrimonio?

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

CURSO DE ENFOQUE A LA FAMILIA



SEXUALIDAD &
Matrimonio

Inscríbese en: app.enfoquealafamilia.com

TEMA 6: INTIMIDAD Y COMUNICACIÓN

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love*.
Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 7: *Communication: The Language of love*.

Comunicación es una pieza clave para el éxito de la relación matrimonial. La fuente de muchos conflictos matrimoniales se encuentra en una pobre comunicación. Una comunicación pobre ocurre cuando alguien le oculta sus sentimientos negativos a su cónyuge, y cuando actúa de forma agresiva o defensiva hacia él o ella. Al contrario una buena comunicación ocurre cuando nos atrevemos a comunicar inclusive nuestros sentimientos negativos a nuestro cónyuge en un ambiente de intimidad.

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

Una buena relación matrimonial inicia con una comunicación pro-activa en la que hablamos vida a nuestro cónyuge. Una comunicación pro-activa ocurre cuando usted intencionalmente busca conocer a su futuro cónyuge y que él o ella le conozca a usted.

Esto implica, en primer lugar entender las motivaciones de su cónyuge y la forma en que él o ella se las quiere comunicar a usted. En segundo lugar, implica comunicarse en una manera en la que usted busca honrar el corazón de su cónyuge al tiempo que le revela sus propias motivaciones.

¿POR QUÉ SE ROMPE LA COMUNICACIÓN?

1. *Diferencias de sexo.*

Las diferencias de comunicación entre hombres y mujeres hacen que resulte desafiante desde el inicio del matrimonio. Por ejemplo, el propósito de los hombres al comunicarse es la acción. Los hombres tienden a enfocarse en hechos y buscan soluciones inmediatas. Se comunican para resolver un problema o tomar decisiones, y en promedio hablan 12,500 palabras al día. Mientras que el propósito de la comunicación de las mujeres es la intimidad y la conexión. Buscan hablar como un acto de compartir, como una oportunidad para crecer en intimidad con su esposo. Buscan hablar de sus sentimientos. Tienden a conversar más acerca de los problemas y emociones antes de llegar a resoluciones y acciones puntuales. Y en promedio hablan alrededor de 25,000 palabras al día.

2. Agendas ocupadas.

Algunos estudios han concluido que el matrimonio promedio dedica menos de cuatro minutos al día a conversaciones profundas. Si no se es intencional, los quehaceres diarios serán una excusa para evitar hablar de asuntos importantes.

3. Conversaciones de rutina.

Las conversaciones de rutina son aquellas en las que los cónyuges abordan asuntos como el trabajo, el presupuesto, los deberes de la casa, el menú de la semana, las compras y otros asuntos que podrían ser calificados como administrativos. Todos estos temas son importantes, pero no deben ser excusa para no conversar sobre asuntos más profundos, como los sentimientos de nuestro cónyuge.

4. Fuentes externas.

Llamamos fuentes externas a los terceros en la relación matrimonial, principalmente las familias políticas. Es necesario que los asuntos importantes de comunicación sean tratados exclusivamente entre los cónyuges. Si algún tercero va a tener participación en un tema específico debe ser por invitación de mutuo acuerdo entre ambos cónyuges.

5. Postergación de temas.

Postergar la conversación sobre temas importantes con el fin de no crear un conflicto, crea en realidad un mayor conflicto a largo plazo. Con el tiempo la comunicación se ve afectada negativamente, generando desconexión entre los cónyuges con tal de evitar problemas y asuntos profundos.

LA SEGURIDAD EMOCIONAL FAVORECE LA COMUNICACIÓN.

La buena comunicación necesita seguridad emocional. Hay cuatro decisiones que una persona puede tomar para crear seguridad emocional para su cónyuge.

1. Construya sobre la intimidad: inicie conversaciones sobre asuntos importantes con su futuro esposo o esposa, incluyendo aquellos temas que les resultan particularmente difíciles de abordar.

2. Renuncie a la culpa: cuando su futuro cónyuge le señale algo que a usted no le agrada, no tome una actitud defensiva, en su lugar reflexione sobre lo que le está comunicando y valide los sentimientos de su novio o novia.

3. No compare: renuncie a comparar a su futuro cónyuge con otra persona, esto es una forma de traicionarle.

4. 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.

HABILIDADES ESENCIALES PARA LA COMUNICACIÓN.

En el libro *Ready to Wed*, Joshua Straub, pone tres habilidades esenciales que toda pareja matrimonial puede desarrollar para facilitar la buena comunicación.

1. Empatía.

Comunicarse con empatía es sentir junto a su cónyuge. Es sentir lo que su futuro cónyuge está sintiendo y comprender por qué lo está sintiendo de esa manera. Cuando respondemos de forma empática durante una conversación abrimos la posibilidad de conocer las motivaciones, deseos y temores profundos de nuestro cónyuge que están por detrás de sus acciones. El objetivo de la empatía es que nuestro cónyuge sepa que le estamos entendiendo y comprendiendo.

2. Exprese sus sentimientos.

Una vez que su cónyuge se siente comprendido, usted puede comenzar a expresar lo que usted siente, es decir sus emociones. Puede hacerlo utilizando la expresión “siento que...” Al expresar sus sentimientos usted comparte lo que está sucediendo en su vida y se muestra vulnerable al compartir información sobre sus más profundos pensamientos, creencias, sentimientos, sueños, esperanzas y deseos.

3. Respeto.

Comunicarse con respeto significa tratar a su futuro cónyuge con amabilidad y gentileza aún cuando usted pueda estar molesto o irritado. Respetar es rehusarse a ser grosero aún cuando su cónyuge lo sea con usted. Cuando nos comunicamos con respeto evitamos el uso de generalizaciones con frases como “usted siempre”. Respetar a su futuro cónyuge significa que usted le da a él o a ella el beneficio de la duda en cada circunstancia al no juzgarlo con base en una sola acción o circunstancia.

ACCIONES PRÁCTICAS PARA FAVORECER LA COMUNICACIÓN.

1. Hagan preguntas.

El hacer preguntas a su futuro cónyuge es un arte que necesita ser practicado. Puede comenzar simplemente por preguntar cómo estuvo su día. Una pregunta llevará otra pregunta, y así se conocerán mejor. Trate de descubrir cosas nuevas cada día en su futuro cónyuge. Por medio de preguntas trate de conocer lo más que pueda el corazón de su prometido. Hágale preguntas sobre asuntos emocionales, espirituales y relacionales.

2. Den gracias.

Tener una actitud agradecida frente a la vida favorece la comunicación. Pueden hacer juntos diarios de gratitud donde toman nota todo aquello que agradecen a Dios y a su cónyuge. Pueden también crear algunos rituales de agradecimiento. Y sobre todo, tomen tiempo para verbalizar todo aquello que agradecen el uno al otro.

3. Disfruten momentos de gozo.

El gozo no sólo ocurre cuando hay eventos extraordinarios. Más bien el gozo verdadero se disfruta en las cosas sencillas de la vida diaria. Disfruten juntos momentos de gozo y compartan de forma pro-activa con su cónyuge todo aquello que les produce gozo durante el día.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [6 Herramientas para una Comunicación Saludable en su Matrimonio, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 6: INTIMIDAD Y COMUNICACIÓN

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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

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.

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

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.

TEMA 7: LAS DIFERENCIAS

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love.* Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 8: *We Are So Different!*

No es extraño que temprano en el matrimonio los cónyuges lleguen a entender que sus personalidades son tan diferentes que sientan que ellas les hacen incompatibles el uno con el otro. Sin embargo, lo cierto es que las fortalezas dadas por Dios a cada uno, así como las características en las que son diferentes, pueden ser en realidad la base sobre la cual construir un gran matrimonio.

VALOREN SUS DIFERENCIAS.

PROVERBIOS 3.13 NVI Dichoso el que halla sabiduría, el que adquiere inteligencia. Aunque afrontar las diferencias entre cónyuges puede resultar irritante y doloroso, cada matrimonio podrá superar la frustración de ello si cada cónyuge aprende a valorar esas diferencias en el otro. Para hacerlo, cada uno debe también reconocer sus propias fortalezas al tiempo que se dedica a entender las del otro.

Al entender mejor las fortalezas propias y las de su cónyuge, ustedes:

- Aprenderán a identificar sus propias debilidades y a lidiar con ellas en su relación, mientras aprenden lo que sucede cuando sus fortalezas son llevadas a un extremo,
- Verán las fortalezas de su cónyuge cada vez con más cariño, cercanía y sentimientos positivos en cada etapa de su matrimonio, y
- Se les facilitará resolver problemas y hacer mejores y más sabias decisiones como pareja.

PRIMERO ENTIÉNDANSE A SÍ MISMOS.

Cada uno de ustedes dos fue creado de una forma particularmente hermosa por nuestro Dios. Dios le dio un paquete único de personalidad, de fortalezas, de dones y de habilidades a cada uno. Éste paquete de características es, típicamente, aquello que nos atrajo en primer lugar de nuestro novio o novia. Estas características únicas se notan o se hacen evidentes en la forma en que tomamos decisiones, en la forma en que afrontamos o evitamos los problemas, y en la forma en que lidiamos con nueva información o con recién conocidos.

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. Al leer las descripciones a continuación podremos sentirnos identificados con alguno de los animales. Pero también es común que una persona se identifique con algunas características de dos de los cuatro tipos de personalidad. Esto es esperable, pues cada uno de nosotros ha sido diseñado de forma particular por Dios. Estos cuatro tipo de personalidad son las siguientes:

1. Los Leones.

Los leones tienen fortalezas de personalidad que los motivan a hacerse cargo de forma natural y ser asertivos. Aman tomar el liderazgo y la iniciativa, y típicamente saben a dónde quieren ir. Esa habilidad natural y esa confianza en sí mismos que los mueve a conseguir metas y objetivos es su principal fortaleza. Son por naturaleza competitivos y no le temen a los desafíos.

Los leones quieren hacer las cosas de inmediato. A ellos no les gusta perder el tiempo cuando podrían estar invirtiéndolo en algo valioso. Esto los lleva a tomar decisiones apresuradamente, aunque no tengan toda la información necesaria para hacerlo, o aunque no cuenten con el tiempo suficiente.

Los leones avanzan a un ritmo rápido, son competitivos y orientados a las metas. Por ello cuando conversan no quieren escuchar todos los detalles, de hecho les molesta cuando alguien se detiene a relatar cada particular evento de su día. Los leones prefieren los puntos importantes en lugar de las grandes descripciones.

Un Problema para los leones, es que como quieren hacer las cosas tan rápido, tienden a ignorar el consejo de los otros antes de tomar decisiones. Las personas a su alrededor pueden sentir que para los leones son más importantes las metas que las personas o sus sentimientos. Los leones pueden tornarse impacientes, argumentativos y exigentes.

Los leones harán bien en reducir la velocidad para, pro-activamente, involucrar a su novio o novia en las decisiones. Los leones sabios saben valorar e incorporar las opiniones y perspectivas de su cónyuge en la toma de decisiones.

2. Las Nutrias.

A las nutrias les encanta la diversión, son entusiastas, juguetonas y son muy buenas animando a los demás. Las nutrias no se enfocan en los detalles como los nombres de las personas, pero son tan naturalmente amigables que pueden crear relaciones de amistad rápidamente con otros, y es común que sean el centro de atención en una fiesta.

Las nutrias son muy creativas y disfrutan empezar proyectos. Son muy optimistas y pueden ver el potencial en ideas y personas que nadie más distingue. Pero, no siempre observan el riesgo asociado con esas ideas. Les molesta leer las instrucciones.

Las nutrias tienden a ser no muy organizadas, y pueden no importarles mucho las fechas límite ni distinguir la forma en que su irresponsabilidad afecta a

los demás. Las nutrias pueden no tomar tan en serio algunas discusiones o desafíos, de tal manera que las personas les perciban como insensibles.

Las nutrias pueden decir sí a prácticamente cualquier cosa, ya sea una tarea, una invitación o una petición de ayuda de cualquier persona, sin darse cuenta del impacto que sus decisiones pueden tener en su vida y en la vida de su familia.

Las nutrias sabias aprenderán a valorar a las personas que están a su alrededor, desarrollarán sensibilidad, y serán un poco más precavidos a la hora de tomar decisiones.

3. Los Labradores.

Los labradores son personas amables, bien intencionadas, y muy buenas para el trabajo en equipo. Son por naturaleza buenas personas y les encanta ayudar servir y llevarse bien con las demás personas. Los labradores buscan siempre la forma de animar y ayudar las personas que están sufriendo o afrontando situaciones difíciles.

Los labradores tienden a evitar los problemas, minimizan las causas de enojo y postergan abordar conversaciones complicadas. Usan frases como “mejor no hablemos de eso” o “conversemos mañana” con la falsa idea que así evitarán generar un conflicto en la relación.

Los labradores son excelentes para buscar la paz y la armonía con otros, así como para manifestarse cercanos y cariñosos en el hogar y en el matrimonio. Son personas muy afectivas y tienen en muy alto valor estar bien con todos.

Los labradores sabios reconocerán la necesidad de lidiar con los asuntos de hoy, y lo molesto que puede ser para otras personas postergar los asuntos durante meses.

4. Los Castores.

Los castores son organizados, precisos y detallistas. Se les puede ver corrigiendo errores de pronunciación y de ortografía a las demás personas. Y son muy buenos siguiendo instrucciones al detalle.

A los castores les encanta mantener sus finanzas en orden. Duermen mejor sabiendo exactamente cuánto tienen en el banco y se aseguran de que todos los pagos estén al día. Para esto y otros asuntos suelen llevar listas de cosas por

hacer y van verificando conforme avanzan sobre cada una de ellas.

Ahora bien, los castores son personas muy críticas, que tienden a alejar a las personas que se sienten juzgadas por ellos. Además los castores pueden aferrarse a un presentimiento por mucho tiempo, recordando de forma detallada una ofensa o un maltrato que hayan percibido.

Los Castores son exigentes no solamente con las demás personas sino, y sobretodo consigo mismos. Tienden a cargarse de culpa y frustración cuando algo hicieron mal. Se preguntan frecuentemente si lo que hicieron o dijeron estuvo bien o mal. Y se preocupan por la forma en que las personas les hayan percibido.

Los castores sabios sabrán aportar su observación detallada a la toma de decisiones al tiempo que dan espacio al error y validan las emociones de las personas a su alrededor. También harán bien en aprender a perdonarse y perdonar a los demás.

TRES SUGERENCIAS PARA APRECIAR LAS DIFERENCIAS EN SU FUTURO MATRIMONIO:

1. Conviértanse en estudiantes de las fortalezas de su futuro cónyuge.

Entre más aprendan sobre la particular personalidad de su novio o novia más fácil les será comprender cuan diferente ven la vida cada uno. Comprenderán cada vez mejor las diferencias con las que cada uno aborda los asuntos y toma decisiones. Esto les llevará a apreciarse y amarse cada día más.

2. Estén dispuestos a preguntarse así mismos si están llevando sus características de personalidad a un extremo.

Matrimonios sabios son aquellos en los que los cónyuges están dispuestos a auto evaluarse antes de tratar de cambiar a su esposo o esposa. Esta auto-evaluación busca identificar aquellas actitudes o virtudes que están siendo mal utilizadas en la relación matrimonial o inclusive con otras personas.

3. Tomen tiempo para mezclar sus diferencias.

Esto es apreciar la forma en que las diferencias de cada uno son en realidad complementarias para la vida matrimonial. Cada uno puede expresar cuánto valora la personalidad del otro, destacando las virtudes que su cónyuge aporta a la relación. Así identificarán esas cualidades que usted no tiene pero que su futuro cónyuge sí posee y crecerán como matrimonio.

Conforme pase el tiempo, si siguen estas instrucciones, comenzarán a darse cuenta que verdaderamente son el uno para el otro, y percibirán la forma única en que Dios les hizo para que fuera de esta manera. Así, en lugar de criticar o juzgar a su cónyuge por su personalidad, agradecerán a Dios por sus diferencias.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [Entre el Esposo y la Esposa hay Complemento no Competencia, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 7: LAS DIFERENCIAS

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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

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

TEMA 8: LAS EXPECTATIVAS

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 9: What Do You Expect?*

Aunque nos demos cuenta o no de ello, hemos acumulado expectativas sobre nuestra relación matrimonial toda nuestra vida. Estas expectativas se han alimentado de nuestra experiencia familiar. El modelo de matrimonio que observamos en nuestros padres nos sirve como ejemplo de lo que quisiéramos imitar o evitar.

Es posible que consideremos como “normales” actitudes de nuestra familia de origen que serían rechazadas por la familia de origen de nuestro futuro cónyuge. Es posible también que podamos identificar conductas de nuestros hogares que hemos decidido no llevar a nuestra nueva familia porque las consideramos no apropiadas.

Ya sea que el ejemplo de nuestros padres haya sido positivo o negativo, ese ejemplo es la primera fuente de nuestras expectativas sobre el matrimonio. A esta se le suma nuestra imaginación, es decir, nuestros sueños sobre lo que deseamos sea nuestra vida en matrimonio. Sueños y deseos no solo sobre la boda, sino sobre lo que será convivir juntos conforme pasen los años.

Las expectativas sobre la vida matrimonial pueden abarcar temas tan variados como la boda, la intimidad sexual, dormir y despertar juntos, la forma de administrar el dinero, la decoración de nuestra casa, los hijos y la relación con las familias políticas.

Aunque las expectativas nos pueden llevar a la frustración cuando nos damos cuenta que la vida matrimonial es imperfecta, tener expectativas no es necesariamente malo. Las expectativas nos acercan a nuestro novio o novia, nos producen esperanza y nos crean un sentido de anticipación emocionante sobre el futuro.

RECONOCER LAS EXPECTATIVAS DE AMBOS.

Para que las expectativas no se conviertan en un foco de conflicto, los cónyuges harán bien en reconocerlas y aprender a adaptarlas a la vida real de su relación como matrimonio. El primer paso es reconocer las expectativas propias y de mi novio o novia.

En el libro Ready to Wed, Bill y Pam Farrel presentan una lista de potenciales expectativas que novios y novias pueden traer a su matrimonio.

Lista de potenciales expectativas de los futuros cónyuges:

- Nunca harás nada que me desagrade.
- Siempre llegaremos puntualmente a los compromisos.
- Cuando yo quiera tener intimidad sexual, tú también lo querrás.
- Te gustará pasar el tiempo libre en la misma forma en que a mí me gusta.
- Estaremos de acuerdo en la mayoría de las decisiones.
- Me recordarás las fechas importantes, como aniversarios y cumpleaños.
- No ganaremos ni perderemos peso.
- Ambos trabajaremos (o tú trabajarás y yo no).
- Usarás el dinero en la misma forma que yo.
- Mantendremos la casa siempre ordenada.
- Comeremos saludablemente.
- Haremos ejercicio juntos.
- Te vestirás siempre como a mí me gusta.
- Seremos afectuosos.
- No saldrás con personas del sexo opuesto.
- No socializarás sin mí.
- No te distraerás en TV, video juegos o redes sociales cuando yo esté en casa.
- No fumarás ni tomarás alcohol.
- Nunca usarás drogas.
- Estaremos en contacto durante el día.
- No serás amigo de personas que me caen mal.
- Nunca me mentirás.
- Tendrás el mismo compromiso de fe que yo.
- Estarás feliz cuando yo esté feliz.
- Estarás triste cuando yo esté triste.
- Serás mi mejor amigo.
- Me extrañarás mucho cuando no estemos cerca.
- Siempre pasaremos las vacaciones y días de descanso juntos.

La idea de reconocer y comparar las expectativas de cada uno es pasar de pensar solo en mí a pensar en nosotros. Desarrollar un modo de vida matrimonial que priorice el “nosotros” antes del “mí” es una característica presente en los matrimonios duraderos. Priorizar el “nosotros” sobre el “mí” produce unidad que se manifiesta en forma de aceptación, cooperación y romance.

Es común ver matrimonios jóvenes que entran en una batalla de voluntades para ver cuáles expectativas se cumplen, las de él o la de ella. Pero el matrimonio no debe ser una competencia. El matrimonio es compañerismo y cooperación para lograr metas comunes y alcanzar sueños de ambos.

AMAR CON TODO LO QUE SOMOS.

El progreso en el matrimonio se obtiene cuando fundamentamos nuestras expectativas en una base de valores comunes. Por ello es tan importante que nuestra relación matrimonial tenga a Jesucristo como el centro. Él nos puede mostrar como amar de tal manera que el “nosotros” supere al “yo”.

Marcos 12.30 NVI dice: “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas”. En este texto se describe cómo es una relación de amor completo, en este caso hacia Dios. Conforme ustedes aprendan a adaptar sus expectativas en estas cuatro áreas de compromiso, verán cómo se mueven de una perspectiva del tipo “yo” a una del tipo “nosotros”.

1. Amen con todo el corazón.

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.

A. EL CORAZÓN DE LA MUJER.

Estar cerca del corazón de mi esposo o esposa significa comprender lo que es importante para él o para ella. Para la mayoría de las mujeres la seguridad es su más profunda necesidad. Se sienten amadas cuando están seguras y protegidas. La seguridad en la vida de una mujer puede incluir lo siguiente:

- Sentirse físicamente segura.
- Tener suficiente dinero para cubrir las necesidades de su familia.
- Sentirse valorada por sus seres amados.
- Tener la oportunidad de expresar sus pensamientos y convicciones.
- Ser productiva.
- Tener un lugar al cual poder llamar hogar.
- Tener tiempo suficiente para cuidar de sí misma.

- Ser mimada de vez en cuando.
- Saber que a su esposo le importan las cosas que a ella le importan.
- Disfrutar la libertad de ser quien ella es.
- Sentirse amadas cuando tienen buenos y malos días.

B. EL CORAZÓN DEL HOMBRE.

Por su parte, el corazón del hombre es diferente. Los hombres necesitan sentirse exitosos. Esto puede determinar la calidad de casi todo en sus vidas. Sentirse exitoso para un hombre puede significar lo siguiente:

- Descubrir en qué actividad es bueno y en cuál no lo es.
- Dedicar su tiempo a aquello en lo que es bueno porque es una necesidad emocional.
- Evaluar su vida con base en lo que es bueno haciendo.
- Comprometerse con aquello en lo que es bueno.
- Esperar que sus relaciones personales sean buenas.
- Evitar áreas de su vida en las que no se siente exitoso.
- Sentirse presionado cuando tenga que trabajar en áreas en las que no se siente confiado.
- Desear que las relaciones interpersonales sean lo más sencillo posible.
- Confundirse cuando las cosas no funcionan en la forma en que cree que deben hacerlo.

Es por eso que un hombre concluirá que la relación con su esposa es exitosa cuando:

- Sus niveles de estrés se reducen cuando pasa tiempo con ella.
- Toman decisiones y las mantienen.
- Se ríen cuando están juntos.
- Tiene tiempo para trabajar en sus compromisos.
- Su esposa coquetea con él.
- Sus esfuerzos por construir la relación son reconocidos.

2. Amen con toda el alma.

El alma es la combinación de factores que hacen de una persona un individuo único. Incluye aspectos físicos, emocionales y motivacionales. Cada uno de ustedes fue creado por Dios de una forma única. Y ambos pueden usar estas particularidades de personalidad para enriquecer su matrimonio al comprender las expectativas de su cónyuge. Bill y Pam Farrell usan la metáfora de waffles y espagueti para describir este aspecto de los hombres y las mujeres.

A. LOS HOMBRES SON COMO WAFLES.

Los hombres procesan la vida en cajones. Es como un waffle, que están formados por series de cajones separados por paredes. De la misma forma la mente de los hombres está dividida en cajones en los que coloca un solo tema en cada uno. Los científicos sociales le llaman a esto compartimentalización, que es colocar las responsabilidades de la vida en diferentes compartimentos o cajones.

Los hombres, de manera estratégica, organizan su vida en cajones, y después pasan su tiempo en los cajones en los que se sienten exitosos, mientras que ignoran aquellos en los que experimentan una sensación de fracaso.

B. LAS MUJERES SON COMO ESPAGUETI.

Contrario a los hombres, las mujeres procesan la vida como un plato de espagueti. Si vemos un plato de espagueti podemos notar que cada pieza de pasta parece tocarse con todas las demás y si intentamos seguirle el rastro en el plato notaremos que se cruza con muchos otros y hasta nos será fácil confundir uno con el otro. Así es como las mujeres afrontan la vida. Cada pensamiento y asunto está interconectado de alguna manera con todos los demás asuntos y pensamientos.

Es por ello que las mujeres pueden estar en modo multitarea mucho mejor que los hombres. Y ya que todos sus pensamientos, emociones y convicciones están conectadas entre sí, ellas son capaces de procesar más información que los hombres y llevar el recuento de las acciones y actividades. Esta es la razón por la cual las mujeres tienden a conversar más, ya que conectan distintos elementos de la vida en una forma completamente natural.

Así que para atender las expectativas de su cónyuge, el esposo, al comprender que para su esposa cada elemento de la relación está ligado al resto de la vida, validará que ella parezca mezclar un tema con otro y le respetará al abordar

de forma integral sus intereses y preocupaciones. La esposa, por su parte, al comprender que su esposo piensa en cajones separados, tratará de mantener cada situación desde una perspectiva particular, reconociendo que su esposo está concentrado en un solo asunto de interés a la vez.

3. Amen con toda la mente.

La forma en la que cada uno piense de su novio o novia afectará lo que sientan el uno por el otro. Si piensan en las características que más le atraen sentirán gozo y deseo de estar juntos. Pero conforme pase el tiempo es común que aquello que más apreciamos de nuestro cónyuge se convierta en un desafío y motivo de conflicto en la relación a menos que mantengamos una perspectiva positiva de ello.

Cuando el conflicto por las expectativas aparezca, y les resulte fácil olvidar por qué se enamoraron, traigan sus pensamientos cautivos a su corazón. No permitan que los pensamientos automáticos negativos se asienten en su espíritu.

Para mantener la mente enfocada cuando esté irritado o irritada por alguna expectativa no cumplida puede seguir este sencillo proceso de tres pasos:

- a. Pregúntese:** ¿Qué es lo contrario de esta molestia que siento? ¿Con qué cualidad me enamoré de mi cónyuge?
- b. Dígase a sí mismo:** “Te encanta”. O verbalice algún cumplido para su cónyuge, aunque no le tenga en frente.
- c. Manténgase enfocado en el lado positivo,** no en el negativo, hasta que se sienta bien con su cónyuge nuevamente. No le dé rienda suelta a la queja.

4. Amen con todas sus fuerzas.

Otra palabra para referirse a las fuerzas es poder. Las fuerzas y el poder para amarse por siempre se verán drenadas si no están conscientes de sus expectativas y de la forma en la que cada uno maneja el conflicto.

Los hombres tienden a evitar las conversaciones sobre temas difíciles, mientras que las mujeres prefieren resolverlos conversando. De esta manera, es común que las mujeres se sientan traicionadas si el hombre no conversa con ellas sobre los asuntos que son importantes, mientras que los hombres se sientan manipulados y controlados. Cuando esto ocurra deben traer sus emociones a

la realidad, dar espacio el uno al otro y retomar las conversaciones con toda su energía enfocada en reconocer las expectativas mutuas y atenderlas colocando la relación matrimonial como prioridad. “Nosotros” antes que “yo”.

Con cada decisión que tomen sobre cómo comunicarse, cómo manejar las expectativas, y cómo abordar el conflicto, aumentará su poder y sus fuerzas y les acercará cada vez más como matrimonio.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo

[Por qué no estoy disfrutando el Matrimonio, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 8: LAS EXPECTATIVAS

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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

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

TEMA 9: CONFLICTOS Y DESACUERDOS

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 10: Fight Our Way to a Better Marriage.*

Su futura relación matrimonial necesitará conflictos. Los conflictos pueden ser una puerta a niveles más profundos de intimidad y conexión en su matrimonio. No son pocas las parejas que argumentan “diferencias irreconciliables” como razón para el divorcio porque no supieron hacer que los conflictos les sirvieran para bien.

Usted y su cónyuge tendrán la oportunidad de usar los conflictos — esos momentos cuando se sientan heridos, molestos, frustrados, lastimados, confundidos, enojados y desanimados con su esposo o esposa — para crecer en su cercanía como matrimonio. Por eso es imperativo que aprendan a afrontar sus diferencias en su relación y a trabajar sobre los desacuerdos y sentimientos que puedan experimentar a raíz de ellos.

No es realista esperar que dos personas que Dios creó de forma tan particular y singular nunca tengan desacuerdos. El desacuerdo y los conflictos no son malos en sí mismos. Tampoco son opcionales. Lo que sí es opcional es la forma de lidiar con ellos. Usted pueden decidir manejar los conflictos de forma saludable o de forma no saludable.

La idea central es que el conflicto es bueno, mientras que el combate es malo. Combatir el uno con el otro es gritar, distanciarse, criticar, evadir, o cualquier otra forma de violencia. Nada de esto debe ser permitido en el matrimonio. Gálatas 5.15 NVI advierte “si siguen mordiéndose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros.” No se trata de cuántos desacuerdos o conflictos tengamos, sino de cómo los manejamos.

Cuando estén en un momento de conflicto recuerden:

- **Esos momentos son una oportunidad para fortalecer su matrimonio.**
- **El conflicto se maneja, no se evita.**
- **Afronten el conflicto en forma saludable.**
- **Nunca combatan entre ustedes.**
- **Aborden la causa del conflicto lo más pronto posible.**
- **Coloquen como meta reparar su relación, no ganar una discusión.**

Los conflictos pueden ser manejados de forma saludable o no saludable. En el libro *Ready to Wed*, Greg y Erin Smally señalan las diferencias entre afrontar el conflicto de manera saludable y de manera no saludable.

Afrontando el conflicto de manera no saludable.

Es en extremo importante reconocer que cuando discutimos en el matrimonio, el tema de la discusión no es en realidad el verdadero motivo por el cual discutimos. Ya sea dinero, tareas del hogar, los niños, la intimidad sexual, el tiempo libre, la familia política, proyectos y decisiones, ninguno de ellos es en realidad la verdadera razón por la que peleamos. Lo que en realidad sucede cuando discutimos es que alguno de nuestros “botones” ha sido activado.

Todos tenemos “botones” emocionales. Estos botones son emociones sensibles fácilmente activadas. Son emociones intensas que sentimos sin previo aviso. Son emociones que nos hacen sentir irrespetados, rechazados, controlados, abandonados, despreciados o invalidados. Cuando uno de nuestros botones es activado nuestro corazón se cierra automáticamente y el conflicto pasa del tema de nuestro desacuerdo a nuestras emociones que han sido alteradas.

Como los botones emocionales nos causan tanto dolor, tendemos a actuar en dos formas no saludables cuando esto ocurre: pelear o revolotear.

RESPUESTA NO SALUDABLE 1: PELEAR.

Cuando peleamos saltamos de inmediato a empeorar el conflicto defendiendo e imponiendo nuestro punto de vista, opinión o perspectiva. Al pelear nos enojamos, usamos la lógica para criticar, somos sarcásticos, gritamos, hacemos berrinches, debatimos, ofendemos, invalidamos los sentimientos de nuestro cónyuge, tratamos de arreglar los problemas o encontrar una solución pero a nuestra propia medida sin importar la opinión del otro.

El problema mayor con este tipo de reacción no saludable es que, aún cuando en apariencia hubiésemos arreglado el problema, en realidad hemos causado más heridas en nuestra esposa o esposo, y le hemos comunicado que no estamos listos para tener conversaciones significativas sobre nuestros desacuerdos.

RESPUESTA NO SALUDABLE 2: REVOLOTEAR.

Revolotear es dar vueltas alrededor del conflicto sin verdaderamente atenderlo. Es desconectarnos emocionalmente y evitar las conversaciones difíciles. Revoloteamos porque le tenemos miedo al desacuerdo y al conflicto. Revoloteamos cuando guardamos silencio o llegamos rápidamente a acuerdos falsos con la intención de no volver a conversar del tema.

El problema con este tipo de reacción es que evitamos temas sensibles que son cruciales para nuestra relación matrimonial. También minimizamos el conflicto con tal de estar en paz pero en realidad no lo estamos. Y al creer que no hay mayor ganancia en el conflicto, perdemos valiosas oportunidades de crecimiento relacional. De este modo comunicamos a nuestro cónyuge que no estamos listos para profundizar en nuestra relación.

Afrontando el conflicto de manera saludable.

El mejor consejo posible para afrontar el conflicto de forma saludable fue ofrecido por Jesucristo cuando afirmó en Mateo 7.3-5 NVI: “¿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.”

Cuando uno de nuestros botones emocionales ha sido activado en medio de un desacuerdo, es buena idea hacer una pausa para aquietar nuestras emociones antes de intentar abordar el problema. Ya que, si uno de nuestros botones emocionales ha sido activado, nuestro cuerpo y nuestro espíritu se ven afectados, nuestro entendimiento se nubla y tendemos a reaccionar de formas no saludables, peleando o revoloteando.

Conforme al consejo de Jesús, lo mejor que podemos hacer cuando nuestros 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.

Greg y Erin Smally han encontrado tres pasos sencillos para poder responder de forma saludable:

1. Pidan un “tiempo fuera”.

En lugar de seguir con una discusión acalorada, pidan un tiempo fuera para pausar la conversación. Esto es tomar un lapso adecuado para calmar los ánimos y aquietar el corazón. Durante el tiempo fuera cada uno puede realizar alguna actividad que le relaje y despeje. La persona que pidió el tiempo fuera es la indicada para sugerir el momento de retomar el tema. Sin embargo ambos cónyuges deben estar de acuerdo y en el estado anímico correcto.

2. Identifiquen sus emociones.

Para poder retomar la conversación con calma debemos enfocarnos en nuestras emociones. Tenemos que dejar de pensar en lo que hizo o hizo la otra persona y pensar en lo que estamos sintiendo. Durante el “tiempo fuera” podemos reconocer lo que estamos sintiendo y hacer un esfuerzo por identificar los botones emocionales que nos fueron activados. Se trata de poner un nombre a lo que estoy sintiendo. Solo hacer esto ya nos pondrá un paso adelante y ayudará a calmar nuestro corazón.

3. Descubran la verdad.

Uno de los grandes errores que cometemos con nuestras emociones es ignorarlas o actuar al calor de ellas. Tenemos que encontrar la información que nos están brindando nuestras emociones. Y la mejor manera de hacerlo es llevarlas a Dios. La idea es no confiar en nuestra propia interpretación de lo que estoy sintiendo, sino preguntarle al Señor qué significa lo que estoy experimentando. No buscamos solo nuestra perspectiva herida sobre lo que hizo nuestro cónyuge, buscamos ver la situación tal como la ve Dios. Se trata de cambiar nuestras propias conclusiones por la verdad de Dios.

Después de esto pueden retomar la conversación con el compromiso de escucharse, comprenderse, validarse y mostrarse empatía mutuamente, ahora de la mano de Dios.

El verdadero valor del desacuerdo.

Cuando discutimos por un desacuerdo, lo que importa más no es cómo o quién inició la discusión, sino cómo terminará. Cuando un conflicto ha sido manejado de forma saludable ambos cónyuges se sienten seguros el uno con el otro. Se sienten libres para expresar y mostrar sus preocupaciones, miedos, heridas y frustraciones. Pero también se sienten seguros para mostrarse tal como son con su esposo o esposa. El conflicto y el desacuerdo se convierten así en puertas a una mayor intimidad.

Algunas personas no logran apreciar el valor del conflicto y el desacuerdo debido a experiencias negativas previas. Sin embargo el desacuerdo presenta potenciales beneficios si es llevado de manera saludable:

- Trae luz a los problemas.
- Provee oportunidades para romper patrones negativos.
- Ayuda a apreciar y valorar las diferencias entre esposo y esposa.
- Ofrece una oportunidad para cuidar y mostrar empatía al cónyuge.
- Produce humildad en cada uno.
- Nos da perspectiva sobre los asuntos personales que cada uno debe trabajar.

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.

Si manejamos los conflictos y el desacuerdo de manera saludable, aprovechamos todas las oportunidades de crecimiento que ello nos ofrece y nuestra relación matrimonial se desarrollará más fuerte y duradera.

ARTÍCULO RECOMENDADO.

Para profundizar en este tema, lean el artículo
[Para Resolver Conflictos, Abra su Corazón](#)



GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 9: CONFLICTOS Y DESACUERDOS

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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.

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

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.

TEMA 10: EL TRABAJO EN EQUIPO

Resumen de Lección basado en *Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 11: Teammates: Ending the Chore Wars Before They Start.*

De acuerdo al plan

de Dios, estamos en esta tierra para amar y servir. Por ello, su futuro rol como esposo o esposa será en primer lugar amar y servir a su cónyuge. Aunque servir y amar puede aparecer de forma natural al inicio del matrimonio, no es extraño que, conforme avance el tiempo, ambos cónyuges pierdan el gusto y el disfrute de servirse mutuamente.

EFESIOS 6:7: Sirvan de buena gana, como quien sirve al Señor.

La idea de servirnos mutuamente es la clave para tener éxito en nuestro trabajo en equipo como matrimonio. El trabajo en equipo se vive mejor cuando decidimos servirnos uno al otro en cuanto a los roles matrimoniales, las responsabilidades del hogar y el proceso para la toma de decisiones en pareja, que son las tres áreas principales del trabajo en equipo.

Los Roles en el Matrimonio.

Si ustedes vivieron con sus padres siendo niños, inevitablemente fueron testigos de los roles que ellos modelaban como esposo y esposa. Ahora que planean casarse, es el momento ideal para que analicen esa experiencia y decidan lo que quieren imitar en su matrimonio y aquello que intencionalmente desean no replicar en su relación.

Todos cumplimos con varios roles a la vez. Ustedes pronto asumirán el rol de esposo y esposa, y eventualmente los de papá y mamá. Pero también mantendrán el rol de adulto, hijo, amigo, empleado, ciudadano, miembro de iglesia, vecino y otros más. Cada uno de estos roles trae consigo expectativas y responsabilidades, algunos de ellos muy importantes e intensos, por esta razón, desde antes de casarse, deben comprometerse con dar prioridad a su rol como esposo o esposa.

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.

En el libro *Ready to Wed*, Susan y Dale Mathis comparten su perspectiva sobre los roles de esposo y esposa desde la creación de Dios, con base en Efesios 6

El rol de esposo:

Dios creó al hombre para ser proveedor y protector de su esposa y de su familia.

Como un líder-siervo, el esposo está llamado a guiar a su familia con gentileza y paciencia, tal como lo haría Jesús con sus discípulos.

El rol de la esposa:

Dios creó a la mujer para ser complemento y ayuda para su esposo y para su familia. Como una sierva de vida, ella nutre a su familia y trae balance a la vida de su esposo y de sus hijos en una forma en la que solo una mujer lo puede hacer.

Se requieren dos personas decididas a servirse de esta manera para poder desarrollar un matrimonio saludable. Desde ahora, antes de casarse, deben discernir si su futuro cónyuge tiene verdaderamente un corazón de servicio, o si por el contrario, tiene patrones de comportamiento que demuestran egoísmo o egocentrismo.

Una persona que tiene un corazón de servicio es humilde y flexible, tiene una actitud cooperativa y una mentalidad que le lleva a servir a su novio o novia. Si su futuro cónyuge no tiene este corazón de servicio, actuará de forma controladora, se resistirá a la autoridad, evitará la rendición de cuentas con usted y mostrará algunos comportamientos o actitudes que le generarán dudas o preocupaciones a usted. Si esto es así, usted debe considerar las eventuales consecuencias de contraer matrimonio y vivir con estas preocupaciones.

Si alguno de los dos, o ambos, tienen dudas o preocupaciones sobre sus futuros roles como esposo o esposa, pueden solicitar ayuda u orientación a un consejero o líder espiritual.

LAS RESPONSABILIDADES EN EL MATRIMONIO.

Como esposo y esposa, cada uno de ustedes tendrá responsabilidades especiales que solamente cada uno podrá cumplir.

LAS RESPONSABILIDADES DE LOS ESPOSOS:

De acuerdo con 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.

Esto significa...

- **Estar dispuesto a sacrificarse por su esposa.**
- **Mostrar cada día que su compromiso es para siempre.**
- **Mostrar cada día que es un hombre fiel, leal y devoto a su esposa.**
- **Atender las necesidades de su esposa antes que las propias.**
- **Proteger física y emocionalmente a su esposa.**
- **Atender las necesidades de cuidado y cariño de su esposa.**
- **Escucharla, hablar con ella y pasar tiempo con ella.**
- **Servirle con su mente, cuerpo y corazón.**

LAS RESPONSABILIDADES DE LAS ESPOSAS:

De acuerdo con Efesios 5.33, las mujeres deben respetar a sus esposos.
Esto significa...

- **Mostrarle respeto, aprecio y afirmación.**
- **Hacerle saber que aprecia lo que él hace por ella y por la familia.**
- **Mostrarle aprecio de forma práctica.**
- **Afirmarlo regularmente de forma verbal.**
- **Manifestarle respeto con sus palabras, tono de voz y lenguaje corporal.**

Tomando decisiones en Equipo.

Antes de comprometerse para matrimonio cada persona toma sus decisiones de forma individual, y ocasionalmente lo hacen contando con el consejo de otras personas. Pero una vez que contraen matrimonio la vida cambia y la forma de tomar decisiones cambia también. Es de suma importancia que este aspecto de la vida matrimonial sea afrontado por ambos con un profundo sentido de equipo, sobre todo cuando se trata de repartirse responsabilidades en el hogar.

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.

Para tomar decisiones sobre las responsabilidades a delegarse en el matrimonio los cónyuges pueden preguntarse cuál de los dos es el más dotado para realizar cada actividad. De hecho es posible que alguno de los dos, no solo sea el más capacitado para asumir alguna tarea, sino que también disfrute realizándola. Por supuesto, las decisiones al respecto deben ser balanceadas de tal manera que ninguno de los dos se vea sobrecargado mientras el otro goza mucho más tiempo libre.

En cuanto a las decisiones mayores, como dónde vivir, cuántos hijos tener, el cambio de un trabajo o la educación de los menores, entre otras, estas requieren más consideración y reflexión. Para cada una de estas decisiones deben tomar el tiempo que sea necesario para que cada uno se sienta en paz y seguro con la decisión que vayan a tomar. La clave será nuevamente asumirse como un equipo de dos para tomar la decisión más sabia.

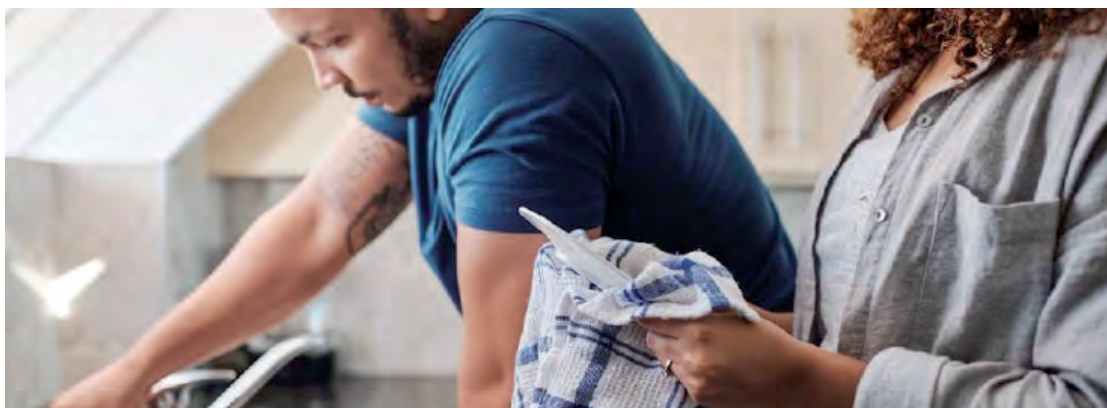
Cuando vayan a tomar una decisión importante, recurran a la Palabra de Dios, oren y asegúrense que la decisión esté alineada a sus prioridades como matrimonio. En todo tiempo mantengan en mente las necesidades, metas, valores, y sueños de su cónyuge, y procuren llegar a acuerdos que les honren a ambos.

Para tomar decisiones como equipo mientras cumplen con los roles y responsabilidades del matrimonio se requiere crecer en amor mutuo.

Las palabras de Pablo en 1 Corintios 13 sirven como guía para lograrlo:

- **Sean pacientes: eviten quejarse por hacer una tarea del hogar.**
- **Sean amables: sírvanse con dedicación.**
- **Eviten la envidia: estén dispuestos a aprovechar las habilidades de cada uno.**
- **Eviten el orgullo: den espacio a la humildad mientras se sirven mutuamente.**
- **Hónrense: eviten criticarse cuando algo no salga bien.**
- **Eviten el egoísmo: piensen en el mayor interés de su cónyuge.**
- **No se alteren: mantengan un corazón de servicio en lugar de molestarse.**
- **Eviten resentimiento: no guarden un registro de los errores de su cónyuge.**
- **Sean honestos: sean transparentes en cuanto al estado de sus responsabilidades.**
- **Siempre amen: protejan, confíen, esperen lo mejor y perseveren juntos.**

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [Casado con las Tareas del Hogar, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)



GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 10: EL TRABAJO EN EQUIPO

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

1. ¿El servicio mutuo es una característica presente en su relación? ¿Por qué sí o por qué no? Compartan sus respuestas.

2. ¿Cuáles acciones prácticas usa cada uno para servir a su novio o novia?

3. ¿Cuáles acciones prácticas usa cada uno para servir a su novio o novia?

4. ¿Cuáles acciones prácticas usa cada uno para servir a su novio o novia?

5. Hagan una lista de decisiones importantes que tendrán que tomar en el futuro. ¿Pueden llegar a acuerdos sobre esas decisiones desde este momento?

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

TEMA 11: LA RELACIÓN CON EL DINERO

Resumen de Lección basado en Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 12: Our Money Relationship.

Uno de los temas que más temen discutir los novios es su relación con el dinero. La mayoría encuentra incómodo hablar sobre el tema y tristemente lo evaden hasta después de la boda, lo que resulta peligroso pues los conflictos por dinero son una de las principales causas del divorcio.

El camino para hacerle frente a los temores producto del tema financiero es sencillo: identificar esos temores y compartir sus perspectivas con su futuro cónyuge.

IDENTIFICANDO LOS TEMORES SOBRE EL DINERO.

Es común que los futuros cónyuges tengan diferentes perspectivas sobre el dinero. La forma en que cada uno se relaciona con el dinero es parte de su personalidad. Por ello cada uno tendrá sus propios temores, algunos muy distintos de los de su novio o novia. Pero entre más aprendan el uno del otro y conversen sobre esos temores, ellos tenderán a reducirse.

En el libro Ready to Wed, Scott y Bethany Palmer comparten algunos de los resultados de sus investigaciones sobre el tema del dinero en el matrimonio. Ellos han identificado cinco tipos de “Personalidad Financiera”: los ahorradores, los gastadores, los tomadores de riesgos, los buscadores de seguridad, y los voladores. Y cada una de estas personalidades tiene miedos particulares sobre el manejo del dinero en su futuro matrimonio.

Los Ahorradores temen:

- Mi cónyuge gastará mucho dinero.
- Mi cónyuge nunca pedirá un descuento.
- Mi cónyuge no respetará mis ahorros.
- Mi cónyuge pensará que soy tacaño.
- Mi cónyuge no se ajustará al presupuesto.
- Vamos a tener deudas.

Los Gastadores temen:

- Mi cónyuge estará vigilando mis gastos.
- No podré gastar con libertad.
- Mi cónyuge pensará que soy materialista.
- No voy a poder dar los regalos que quiero dar.
- No voy a tener suficiente dinero para gastar.

Los Tomadores de Riesgos temen:

- No voy a poder aventurarme nunca más.
- Mi cónyuge me va a detener.
- Me voy a sentir atrapado.
- El matrimonio me limitará las posibilidades de hacer nuevos negocios.

Los Buscadores de Seguridad temen:

- No tendremos un plan a largo plazo.
- Cómo voy a poder hacerme cargo de todo.
- Mi cónyuge pensará que me sobre-preocupo por todo.
- No tendremos suficiente para nuestro retiro.

Los Voladores temen:

- Voy a tener que involucrarme en las finanzas de la casa.
- Mi cónyuge querrá hablar sobre dinero constantemente.
- Mi cónyuge se preocupará más por el dinero que por mis sentimientos.
- Voy a tener que seguir un plan todo el tiempo.

COMPARTIENDO NUESTRAS PERSPECTIVAS.

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.

Los Ahorradores necesitan:

- Que el cónyuge se dé cuenta del costo de las cosas y esté dispuesto a optar por un mejor precio.
- Conversar sobre las deudas para reducirlas o eliminarlas.
- Comprometerse a ahorrar, aunque sea en pequeñas cantidades.
- Usar las tarjetas de crédito de manera muy cuidadosa.

Los Gastadores necesitan:

- Que el cónyuge le dé algunas libertades de gasto.
- No estar revisando las diferencias ínfimas de precio en todas las compras.
- Una cuenta de regalos para poder comprar algo especial a su cónyuge.
- Flexibilidad en el presupuesto.

Los Tomadores de Riesgo necesitan:

- Que el cónyuge le escuche y le responda frente a nuevas oportunidades.
- Compartir la emoción por ideas nuevas sin tener todos los detalles desde el inicio.
- Posibilidad de liquidez para invertir en la próxima idea de negocio.
- Libertad para conversar y considerar cualquier asunto.

Los Buscadores de Seguridad necesitan:

- Que el cónyuge le apoye en los planes sobre el futuro.
- Que el cónyuge esté dispuesto a pagar por cosas de mayor calidad.
- Tiempo para tomar decisiones sobre el gasto.
- Uso sabio del dinero con garantías de retorno.

Los Voladores necesitan:

- Que el cónyuge reconozca el valor de la relación por encima del dinero.
- No estar a cargo de los planes o de los detalles.
- Que no confundan su consentimiento con desinterés.
- Formas sencillas y automáticas para ahorrar.

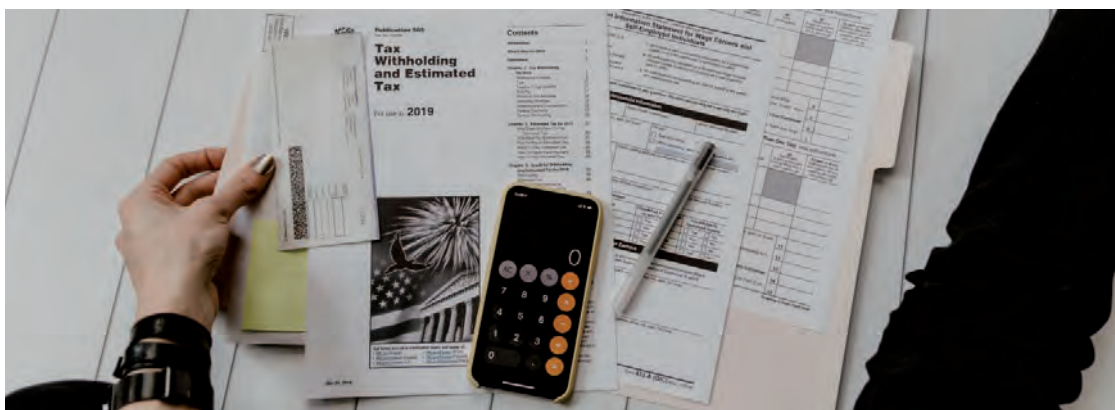
Si sus necesidades son opuestas no deben sentirse más atemorizados. Una pareja matrimonial con personalidades financieras opuestas pueden convertir esas diferencias en un maravilloso equilibrio que les produzca beneficios a lo largo de su matrimonio.

Sobre las deudas.

Las deudas pueden ser una fuente de más temores y tensiones en el matrimonio. Esconder las deudas antes del matrimonio nunca es una buena idea y causará problemas en el futuro. Cuando contraemos matrimonio las deudas de cada uno se convierten en las deudas de los dos.

Si tienen deudas o planean tenerlas conversen abierta y honestamente al respecto. Evalúen qué tan cómodos se sienten con ellas y busquen llegar a acuerdos sobre la forma en la que las manejarán.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [Finanzas Familiares, quién administra qué, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 11: LA RELACIÓN CON EL DINERO

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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.

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

TEMA 12: LAS CRISIS Y EL ESTRÉS.

Resumen de Lección basado en Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 13: Storm Shelter: Dealing With Stress and Crises.

Las crisis y el estrés producto de ellas pueden impactar la relación matrimonial de muchas maneras, pero también pueden ser fuerte de crecimiento y madurez para el esposo y para la esposa. El impacto del estrés puede experimentarse de diferente modo en cada uno de los cónyuges, por ello lo primero que debemos hacer es reconocer la forma en que el estrés puede afectarnos.

El estrés hace que nuestro cuerpo piense que estamos en peligro y nos ponemos a la defensiva. El estrés puede agotar a las personas, drenándolas física, emocional, mental y espiritualmente.

El estrés desatendido puede generar mayores problemas relacionales en el matrimonio:

- **Aumento del conflicto y las discusiones.**
- **Desconexión emocional.**
- **Reducción de la libido y de la intimidad sexual.**
- **Distanciamiento físico.**
- **Escasa comunicación.**
- **Ausencia del disfrute y del gozo.**
- **Aumento de reacciones negativas.**
- **Pensamientos sobre el divorcio.**

El estrés producido por las crisis puede reducir la habilidad de los cónyuges para lidiar con sus diferencias, puede producir una sensación de inseguridad en el matrimonio y, finalmente, endurecer el corazón.

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.

Los corazones cerrados y endurecidos en el matrimonio se manifiestan por:

- Ausencia de contacto visual.
- Traición.
- Resentimiento.
- Lenguaje corporal negativo.
- Modo de ataque.
- Evadir el toque corporal.
- Insensibilidad.
- Desconexión relacional.
- Egoísmo.
- Falta de perdón.
- Distanciamiento emocional.
- Desesperanza.
- Ira.

DURANTE EL PRIMER AÑO.

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.

Los estresantes internos son los cambios que ocurren a lo interno del matrimonio. Algunos pueden ser:

- Cambiar de casa a un nuevo lugar con su cónyuge.
- Vivir ahora con alguien más todos los días.
- Hacer los ajustes financieros necesarios para la nueva realidad.
- Dejar a la familia de origen.
- Hacer las tareas del hogar.
- Tomar las decisiones, grandes y pequeñas, en pareja.
- Lidar con expectativas del cónyuge no conocidas previamente.
- Manejar los primeros desacuerdos.
- Adaptarse a las diferencias que van descubriendo en su cónyuge.

Los estresantes externos son aquellos que se originan afuera de la relación matrimonial, pero que de alguna manera afectan a los cónyuges. Algunos pueden ser:

- La enfermedad o muerte de un familiar.
- Crisis financieras.
- La familia política.
- Guerra espiritual.
- La pérdida de empleo.
- Ser víctimas de crímenes.
- Accidentes de tránsito.
- Electrodomésticos que fallan.
- Problemas legales.
- Desastres naturales.
- Conflictos en la familia extendida.
- Distracciones electrónicas como las redes sociales.

La clave para lidiar con todos los estresantes del primer año de matrimonio no es esperar que nada de esto suceda, sino más bien aprender a manejarlos cuando aparezcan. Las parejas que perduran en su matrimonio no son aquellas que no tienen problemas, sino aquellas que han aprendido a ver los desafíos y las crisis como oportunidades para el crecimiento y para el cambio positivo en su relación.

FORMAS NO SALUDABLES DE MANEJAR LAS CRISIS Y EL ESTRÉS.

Algunas formas no saludables en las que las personas suelen manejar el estrés son:

- Minimizarlo o normalizarlo.
- Ignorarlo.
- Obsesionarse con él.
- Alejarse de los amigos y los familiares.
- Descargar el estrés en otros por medio de la violencia.
- Refugiarse en la adicción al trabajo.
- Comer en exceso o no comer.
- Ver televisión o electrónicos de forma adictiva.
- Postergar los asuntos importantes.
- Comprar de más.
- Sobre-ocuparse.
- Usar drogas.
- Consumir pornografía.

Ninguna de estas actividades sirven para atender de forma saludable las crisis o el estrés.

FORMAS SALUDABLES PARA MANEJAR LAS CRISIS Y EL ESTRÉS.

La mejor manera de manejar las crisis y el estrés que ellas pueden producir es reconocer las crisis, analizarlas, auto-cuidarnos y afrontarlas juntos.

1. Reconocer que están experimentando un evento estresante.

Algunas señales de estar experimentando estrés pueden ser:

- Tensión en el cuello y los hombros.
- Dolor en las manos.

- Ansiedad.
- Dolor en la espalda.
- Malestar estomacal.
- Depresión.
- Fatiga sin motivo aparente.
- Dolor de cabeza.
- Presión arterial alta.
- Insomnio.
- Problemas relacionales.

2. Analizar la fuente del estrés.

Para abordar bien el estrés es necesario identificar lo que lo está causando. Algunas causas obvias pueden ser:

- Contraer matrimonio.
- Ser despedido.
- La muerte de un ser querido.
- Una enfermedad.
- Una lesión.
- Un ascenso laboral.
- Problemas financieros.
- Una mudanza.
- Asuntos diarios, como manejar al trabajo o las responsabilidades del hogar.

3. Practicar el auto-cuidado.

Cuando estemos experimentando una crisis es necesario cuidar nuestro corazón. Para hacerlo podemos:

- Decidir que nuestro corazón se mantendrá abierto a nuestro cónyuge.
- Expresar nuestros sentimientos en un ambiente seguro.
- Reducir el ritmo de la vida, eliminando las prisas.
- Dormir suficiente, ocho horas por lo menos.
- Descansar y relajarse, tomando por lo menos un día de descanso semanal.
- Hacer ejercicio de forma regular para liberar tensión y ganar energía.
- Mantener el sentido del humor, buscando oportunidades para reír juntos.
- Aprender a decir no, declinando de forma amable las demandas de los externos.

4. Aprender juntos.

El matrimonio es una aventura par dos, es un viaje diseñado para disfrutarse en pareja. Cada crisis que enfrenten durante este viaje puede darles valiosas enseñanzas y ayudarles a madurar y crecer. Afírmense mutuamente, recordándose que cuentan el uno con el otro. Cuando el momento de crisis termine, hagan un resumen de lo que aprendieron y celebren que lo han superado juntos.

ARTÍCULO RECOMENDADO.



Para profundizar en este tema, lean el artículo [Lidiando con la Preocupación y el Estrés junto a mi Cónyuge, en el sitio web de Enfoque a la Familia.](#)

GUÍA DE EJERCICIOS DEL TEMA 12: LAS CRISIS Y EL ESTRÉS

Después de ver el video, repasar el resumen de la lección, y leer el artículo de la lección, conversen juntos sobre las siguientes preguntas.

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?

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?

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

TEMA EXTRA

El Primer Año.



TEMA EXTRA: EL PRIMER AÑO

Resumen de Lección basado en Ready to Wed. 12 Ways to Start a Marriage You'll Love. Dr. Greg & Erin Smalley. Capítulo 14: How to Have a Great First Year of Marriage.

Hay por lo menos 10 cosas que los matrimonios habrán aprendido al final de su primer año:

1. Los sentimientos no siempre son acorde a la realidad.
2. El esposo no es Ken, y la esposa no es Barbie.
3. La esposa no es la suplente de la mamá del esposo.
4. El esposo no es el suplente del papá de la esposa.
5. Cuando la esposa le pregunta al esposo en qué está pensando y él responde “nada”, verdaderamente él está pensando en nada.
6. Cuando el esposo le pregunta a la esposa en qué está pensando y ella responde “nada”, en realidad está pensando en muchas cosas al mismo tiempo.
7. Ambos cónyuges son más egoístas de lo que imaginaban.
8. Los métodos anticonceptivos son 99% seguros.
9. Los esposos no siempre entienden la idea de llamar durante el día nada más para saber “cómo estás”.
10. El matrimonio es impresionante, pero también es un trabajo duro.

El matrimonio es un trabajo duro porque siempre estará experimentando oposición. Los ataques al matrimonio pueden llegar de repente y sin previo aviso. Es por esta razón que los matrimonios se deben construir sobre una base sólida.

¿CÓMO CONSTRUIR UN MATRIMONIO FIRME DESDE ANTES DE LA BODA?

Hay algunas acciones que los novios pueden poner en práctica desde el momento en que se comprometen para edificar su futuro matrimonio:

1. Prepararse para dejar a sus padres y unirse a su cónyuge.
2. Comprometerse a eliminar la idea del divorcio como una opción.
3. Honrarse mutuamente cada día, considerando a su futuro cónyuge como lo máspreciado.
4. Compartir intimidad espiritual por medio de la oración y estudio bíblico.
5. Cultivar una sexualidad saludable para el matrimonio.

6. Crecer en comunicación positiva, conociéndose y comprendiéndose mutuamente.
7. Valorar sus diferencias, resultado de sus personalidades únicas.
8. Crear expectativas honestas y realistas para su vida matrimonial.
9. Manejar el conflicto en maneras saludables.
10. Compartir responsabilidades como un equipo.
11. Conversar sobre sus finanzas y llegar a acuerdos para el matrimonio.
12. Prepararse para afrontar las crisis de la vida juntos.
13. Rodearse de una comunidad cristiana que les provea apoyo y orientación.

En el Curso Pre-Matrimonial de Enfoque a la Familia desarrollamos a profundidad cada una de estas acciones. Usted puede inscribirse al curso pre-matrimonial en nuestro sitio web.

Algunas recomendaciones sencillas y prácticas para su primer año de matrimonio.

1. Tomen sabático de todas sus otras relaciones.

Dedíquense exclusivamente a su cónyuge y a alimentar su relación matrimonial. Los recién casados necesitan darse el permiso de ausentarse de sus otras relaciones, como hijo, hermano o amigo por un espacio de tiempo para poder construir su nueva relación sin presiones externas. Esto les facilitará ubicar su relación matrimonial en el lugar de prioridad que le corresponde.

2. Encuentren una iglesia en la cual vincularse.

Busquen una iglesia en la que puedan conectarse con otros creyentes, ahora como matrimonio. Congréguese regularmente. Participen en espacios diseñados para matrimonios. Algunas iglesias tienen ministerios específicos para matrimonios en sus primeros años, que pueden resultar una gran bendición.

3. Encuentren un matrimonio que les sirva como mentores.

Un matrimonio mentor es una pareja madura a quienes los cónyuges admiran porque les inspiran el tipo de matrimonio que desean desarrollar. Son mentores que están dispuestos a compartir su experiencia con el nuevo matrimonio y que desean el éxito en su relación. Podrán servirles como referentes para la rendición de cuenta y como consejeros de primera mano cuando lleguen los momentos de crisis.

4. Involúcrense juntos en el servicio.

Servir ayuda a cultivar el sentido de servicio que necesitamos en nuestra relación matrimonial. Servir en el ministerio de hombres o en el de mujeres puede proveer a los esposos de nuevos amigos casados con quienes compartir sus experiencias y de quienes aprender también.

5. No dejen de tener citas, como si continuaran siendo novios.

Salir juntos es una forma de expresarle a nuestro cónyuge que él o ella es especial para nosotros y que deseamos pasar tiempo juntos. Salir y pasar tiempo juntos aparte de la rutina diaria les ayudará a mantener su matrimonio saludable y emocionante.

INFORMACIÓN OFICINAS

Regional : www.enfoquealafamilia.com

Costa Rica: www.enfoquealafamilia.com/costarica


Ecuador: www.enfoquealafamilia.com/ecuador

**¿Desea recibir
consejería?**

 **Escribanos al
WhatsApp: 8788-9211**



ENFOQUE A LA FAMILIA®



**DIOS TIENE GRANDES PLANES PARA SU
MATRIMONIO, ASÍ QUE PREPÁRENSE PARA
INICIARLO BIEN.**



ENFOQUE
A LA FAMILIA.®

WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM