

ENFOQUE ^A LA FAMILIA®

FORTALE CIENDO MATRI MONIOS

GUÍA DEL PARTICIPANTE

Donald y Silvia Franz

Si desea saber más sobre la serie de videos

FORTALECIENDO MATRIMONIOS

visite nuestra página web:

www.enfoquealafamilia.com/fortaleciendo

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



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

ÍNDICE

Sesión 1: Descubre el diseño original del matrimonio.....	5
Sesión 2: El regalo más grande: Perdonar	20
Sesión 3: Renovando la intimidad I.....	36
Sesión 4: Renovando la intimidad II	51
Sesión 5: Renovando el modelo	63
Sesión 6: Renovando los roles	76
Sesión 7: ¿Cómo resolver conflictos en el matrimonio?.....	86
Sesión 8: ¿Cómo resolver conflictos en la práctica?.....	97
Sesión 9: La importancia de la comunicación	105

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

SESIÓN

01

**DESCUBRE EL DISEÑO ORIGINAL
DEL MATRIMONIO**

¡ES BUENO A LO GRANDE!

El matrimonio no fue una invención humana. Fue **diseñado por Dios**, y por eso tiene garantía de éxito. No se trata de probar si funciona o no – ya funciona, siempre que sigamos las instrucciones de su Creador (Proverbios 18.22).

Al completar la obra de la creación, Dios mismo la calificó: “era bueno en gran manera” (Génesis 1.31). El matrimonio no es la excepción. El problema no está en el diseño; está en que hemos ignorado al Diseñador.

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

“La cantidad de fracasos matrimoniales en ninguna manera es una indicación de que la institución del matrimonio ha perdido su efectividad, sino más bien es la consecuencia de que hemos ignorado los principios sobre los cuales Dios lo ha establecido. No podemos redefinir el matrimonio, pues por derecho de creación Dios tiene la última palabra en cuanto a su funcionamiento.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

*“El que halla esposa halla el bien,
y alcanza la benevolencia de Jehová.”*

PROVERBIOS 18:22 (RVR1960)

Primero: ¿Para qué existe el matrimonio?

Antes de entender por qué el matrimonio es bueno, necesitamos responder una pregunta más fundamental: **¿para qué fue diseñado?** El matrimonio no fue diseñado principalmente para hacerte feliz – fue

diseñado para hacerte más como Cristo. Hay una verdad que muchos aprenden tarde: **si no eres feliz estando solo, no lo serás casado.**

El matrimonio no produce felicidad – la revela o la amplifica. Lo que eres antes del altar es lo que llevas al altar.

Jesús dijo: “El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva” (Juan 7.38). Esa fuente de vida interior solo la da Cristo – no un cónyuge. Nadie puede darte lo que solo Él puede dar. Por eso la frase correcta no es “me caso para ser feliz” sino “me caso porque soy feliz y puedo compartir esa felicidad contigo.” Un matrimonio sano está formado por dos personas completas en Cristo, no por dos personas incompletas buscando completarse la una a la otra.

El matrimonio es el laboratorio más efectivo que Dios diseñó para eliminar el egocentrismo, desarrollar el carácter y aprender a amar de manera incondicional. La convivencia diaria con otra persona – con sus manías, miedos, necesidades y diferencias – es el proceso que Dios usa para pulirte. No es cómodo, pero es transformador.

¿Por qué el matrimonios es bueno en gran manera?

1. Acaba con la soledad humana. Dios observó que “no es bueno que el hombre esté solo” y proveyó una compañera idónea (Génesis 2.18). El matrimonio es la respuesta de Dios a la necesidad más profunda del ser humano: ser conocido y amado por alguien.

2. Refleja la fidelidad de Dios. En Malaquías 2.13-15, Dios rechaza las ofrendas de quienes traicionaron a la esposa de su juventud. Dios no es indiferente a los pactos rotos; Él es guardador de pactos y espera lo mismo de nosotros.

3. Protege de la inmoralidad sexual. El matrimonio es el único espacio diseñado por Dios para expresar la sexualidad en plenitud, sin consecuencias destructivas (1 Corintios 7.2; Proverbios 6.29).

4. Ilustra el amor de Cristo por su Iglesia. Efesios 5.25-26 nos presenta al matrimonio como un cuadro sagrado: el esposo que ama como Cristo amó, entregándose a sí mismo por ella.

5. Crea el ambiente ideal para los hijos. El hogar unido es el suelo más fértil para que los hijos crezcan emocionalmente sanos y arraigados en los valores del Reino (Salmos 127.3-5).

La neurociencia confirma lo que muchas parejas descubren con dolor: el enamoramiento tiene fecha de vencimiento. Los estudios muestran que la euforia química del enamoramiento dura entre 18 meses y 3 años. Cuando termina, muchas parejas concluyen equivocadamente que el amor se acabó.

La verdad es lo contrario: **ese es el momento en que el amor real comienza.**

ENAMORAMIENTO	AMOR VERDADERO
Es un sentimiento	Es una decisión
Sucede sin esfuerzo	Se cultiva con intención
Se enfoca en lo que recibo	Se enfoca en lo que doy
Depende de las circunstancias	Persiste a pesar de ellas
Ve al otro idealizado	Ve al otro como es - y lo elige
Dura meses o pocos años	Puede durar toda la vida

Cuando la emoción inicial mengua, no estamos perdiendo el amor; estamos siendo invitados a **construirlo**. Esta es exactamente la razón por la cual el matrimonio se funda sobre un compromiso, no sobre un sentimiento.

REFLEXIÓN EN PAREJA

¿Qué ha traído tu cónyuge a tu vida?

Muchas veces damos por sentado los dones que Dios nos entregó a través de nuestra pareja. Tomemos un momento para reconocerlos.

1. El reconocimiento del don:

Nombra tres formas concretas en las que tu cónyuge ha enriquecido tu vida, tu fe o tu familia – cosas que no habrías logrado sin él/ella.

2. Gracia en lo cotidiano:

¿Hay algo en tu pareja que antes veías como defecto y hoy reconoces como un regalo de Dios? ¿Qué cambió en ti para poder verlo así?

3. Gratitud expresada:

Comparte con tu cónyuge, usando sus propias palabras: “Gracias por ser el regalo que Dios me dio porque...”

“Muchos cometemos el error de casarnos como una salida a los problemas emocionales, solo para darnos cuenta de que una persona soltera amargada, luego de casarse, será una persona amargada casada. El matrimonio no cambia nuestro interior, solo expone mi verdadero yo que nunca mostré durante el noviazgo.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 



En la pantalla: Vea y discuta la sesión uno antes de continuar con el material escrito

Artículo Complementario:

Los fascinantes beneficios del matrimonio para la salud

La Constitución del Matrimonio

El manual del Fabricante –la Biblia– establece desde el principio los lineamientos precisos para el funcionamiento del matrimonio. En Génesis 2.24, tres verbos describen el diseño completo:

“Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne”

GÉNESIS 2:24 (RVR1960)

VERBO 1

DEJAR

Independencia emocional y física. Un nuevo centro de lealtad.

VERBO 2

UNIR

Compromiso sin condiciones. El pacto que sustituye al contrato.

VERBO 3

SER

Unidad plena. El “mío” que se convierte en “nuestro”.

1. Dejar – La Independencia Necesaria

Dejar no es un evento de un solo día; es un proceso continuo que va perfeccionándose a lo largo de toda la vida matrimonial. Implica tres dimensiones fundamentales:

Independencia emocional y física de los padres, como condición previa a la unión. Establecer un nuevo hogar exige un cambio genuino de lealtades y prioridades.

Cambio de lealtad: el cónyuge pasa a ser la relación humana prioritaria, por encima de padres, hermanos y amigos. Esta reorientación no es un abandono, sino una madurez necesaria.

Recibir al cónyuge como regalo de Dios: aceptar tanto sus virtudes como sus defectos, renunciando al deseo de moldearlo a nuestra imagen. En ese momento el pacto se inicia como un proceso de unidad que se perfecciona a lo largo de la vida.

“El matrimonio se basa en el compromiso de amar, sin importar lo que nos suceda por el camino. Es la razón por la cual la Biblia define al matrimonio como pacto y no como contrato. El pacto busca beneficiar al otro aun a expensas de uno mismo. En otras palabras, voy a buscar la mejor manera de hacerle la vida más fácil al otro.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

CONVERSACIÓN HONESTA | ¿Has dejado completamente?

1. El inventario de lealtades:

¿Hay alguna relación (padres, amigos, trabajo, pasiones) que compite con la prioridad que merece tu cónyuge? ¿De qué manera lo afecta?

2. Los patrones heredados:

¿Qué dinámicas o expectativas de tu familia de origen has traído al matrimonio – conscientemente o no – que no contribuyen a la unidad?

3. Un paso concreto:

Identifica una acción específica que realizarás esta semana para fortalecer la lealtad hacia tu cónyuge por encima de otras relaciones.

4. Recibir al otro como es:

¿Existe algún aspecto de la personalidad o historia de tu cónyuge que aún te cuesta aceptar? ¿Cómo podrías entregárselo a Dios esta semana?

“Muchos creen que la tarea de conquista concluye una vez que pronunciamos las palabras “sí acepto” en el altar. Ningún matrimonio sobrevive por simple química; los matrimonios exitosos no nacen, se construyen. Los sentimientos pueden fluctuar, pero mi voluntad debe estar firme.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

2. Unir – El compromiso sin condiciones

El acto de unirse va más allá de una ceremonia. Es una declaración de guerra al egoísmo y una rendición total al bien del otro. La unión matrimonial descansa sobre una distinción fundamental: **el matrimonio no es un contrato, es un pacto.**

La diferencia no es solo semántica – es la diferencia entre una relación que sobrevive las tormentas y una que se rompe en la primera crisis. El contrato dice: *“te amo mientras me conviene.”* El pacto dice: *“te elijo aunque no me convenga.”*

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

Cómo funciona el pacto con la práctica

- 1. El Pacto tiene testigos:** El matrimonio no es un acuerdo privado – se hace delante de Dios, la familia y la comunidad. Esos testigos son guardianes del pacto. Muchas parejas en crisis cometen el error de aislarse precisamente cuando más necesitan esa comunidad a su alrededor.
- 2. El Pacto tiene un costo:** Todo pacto bíblico implica un sacrificio. El nuevo pacto costó la vida de Cristo. El matrimonio no es diferente: requiere morir al egocentrismo diariamente. La pregunta correcta no es “¿me hace feliz?” sino “¿estoy dispuesto a pagar el precio?” El amor que no cuesta nada vale exactamente eso.
- 3. El Pacto se renueva:** El pacto no se firma una sola vez en el altar, se renueva cada mañana con decisiones pequeñas. Una palabra de afirmación, una disculpa a tiempo, elegir al otro en lugar de uno mismo. Los matrimonios que duran décadas eligieron al otro miles de veces, en lo ordinario y en lo difícil.
- 4. Dios como tercer socio:** El pacto vertical – la relación personal de cada cónyuge con Dios – es lo que hace posible el horizontal. Sin esa base, el matrimonio descansa sobre dos personas que inevitablemente fallarán. “El cordón de tres dobleces no se rompe con facilidad” (Eclesiastés 4.12).

“Para muchos es más fácil buscar una nueva relación para encontrar lo que han perdido en su matrimonio, en lugar de pagar el precio para resucitar lo que ha muerto entre ellos. Ninguna relación será floreciente y duradera sin arduo trabajo, y será mucho menos doloroso recuperar lo que ya tienen que volver a emprender el mismo ciclo con otra persona.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

3. Ser una sola carne

Cuando Adán y Eva desobedecieron a Dios, no solo se separaron de Él – se separaron el uno del otro. El egoísmo reemplazó al servicio. La culpa reemplazó a la honestidad. El modelo original del matrimonio es precisamente deshacer esa separación: hacer que los dos vuelvan a ser uno solo. Esta implica renunciar a la vida independiente. El “mío” se convierte en “nuestro”.

“Así que ya no son más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre.”

MATEO 19.6 (RVR1960)

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

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Se requiere desnudez

Génesis 2.25 revela que Adán y Eva estaban desnudos y no se avergonzaban. Esa desnudez era símbolo de inocencia, transparencia y vulnerabilidad total. Dios diseñó el matrimonio para ser el único espacio donde podemos ser completamente conocidos sin ser rechazados.

Importante: En el matrimonio no existen pecados privados. Todo lo que permitimos en nuestras vidas –secretos, hábitos ocultos, áreas de desobediencia– afecta inevitablemente al cónyuge y debilita la unidad.

El fundamento: El compromiso como base del pacto

El compromiso no es el punto de llegada del matrimonio – es su punto de partida. Sin él, ninguna técnica de comunicación, ningún consejo práctico ni ningún sentimiento sostendrá la relación en los momentos difíciles.

Es por esto que las relaciones de convivencia sin pacto formal no funcionan: les falta el elemento central que da al matrimonio su poder transformador. Solo el amor comprometido produce sentimientos genuinos, perdón auténtico y servicio sacrificial.

La Biblia registra ocho pactos iniciados por Dios con la humanidad. En todos ellos, el ser humano falló. En todos ellos, Dios permaneció fiel. Ese es el modelo: la fidelidad al pacto no se basa en el desempeño del otro, sino en la decisión inquebrantable tomada en el altar.

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

JUAN 3:16 (RVR1960)

El matrimonio según el diseño de Dios requiere no uno sino **dos pactos**:

1. **El pacto vertical:** cada cónyuge, individualmente, entra en relación personal con Dios a través de Jesucristo. Sin este pacto previo, Dios solo es testigo del matrimonio, no su fundamento.
2. **El pacto horizontal:** el compromiso mutuo entre los cónyuges, sostenido y empoderado por el Espíritu Santo que habita en ambos.

UNA ORACIÓN DE FE

“Señor Jesús: he vivido a mi manera y te he fallado. Me arrepiento. Perdóname por todos mis pecados. Te pido que entres en mi vida, tomes el primer lugar, y a partir de hoy seas mi Señor y Salvador. Amén.

¡Felicitaciones por esta decisión!

Invitar a Jesús a formar parte de tu vida y de tu matrimonio lo cambia todo. No es solo una oración; es el inicio de una nueva historia. Dios no fue invitado como espectador; fue invitado como fundamento. Y un matrimonio edificado sobre Él tiene recursos que ninguna pareja puede generar por sí sola.

Beneficios de entrar en pacto con Dios

- **Eres hijo de Dios** con todos sus derechos y herencia (Juan 1.12)
- **Vida eterna asegurada** más allá de esta vida (Juan 3.36)
- **Dios vive en tu matrimonio** como participante activo (Juan 14.17-18)
- **El Espíritu te transforma** para producir el carácter de Cristo (Gálatas 5.22-23)

**Tarea en Casa:**

Tiempo en pareja esta semana

La sanidad toma lugar cuando los matrimonios hablan sobre lo que aprendieron en la clase. Reserven al menos 30 minutos esta semana – sin distracciones – para completar juntos las siguientes actividades.

Momento de diálogo: Comiencen mirándose a los ojos. El que habla, habla. El otro escucha sin interrumpir.

1. Su historia de amor:

¿Qué fue lo primero que viste en tu cónyuge que te hizo saber que era la persona indicada? Compártelo mirándole a los ojos – sin teléfonos, sin interrupciones.

2. El tema de hoy en su matrimonio:

De todo lo que aprendieron en esta sesión – el propósito del matrimonio, dejar, unir, ser una sola carne – ¿qué área refleja mejor dónde están hoy como pareja? ¿Qué área necesita más atención?

3. Una herida honesta:

¿Hay algo del contenido de hoy que tocó una herida real en tu corazón? Sin acusar ni defender – solo compartir. El otro escucha sin interrumpir.

¿Qué tan “una sola carne” somos?

Respondan individualmente primero, luego compartan sus respuestas.

1. El mapa de la individualidad:

¿En qué áreas de tu vida todavía actúas de forma independiente – finanzas, amistades, decisiones, tiempo libre – como si el matrimonio no existiera?

2. Lo que permanece oculto:

¿Hay algún área de tu vida que guardas de tu cónyuge por vergüenza, temor o costumbre? ¿Cómo afecta eso la unidad entre ustedes?

3. Amarse a uno mismo en el otro:

Efesios 5.28 dice que amar a la esposa es amarse a sí mismo. ¿Cómo cambiaría tu trato hacia tu cónyuge si lo vieras literalmente como parte de tu propio cuerpo?

Un compromiso de acción

Acuerden juntos **un área específica** donde esta semana pasarán del “mío” al “nuestro”. Escríbela aquí como pareja:

Ejemplo: “Vamos a manejar juntos el presupuesto” o “Voy a dejar de guardar mis preocupaciones y compartirlas contigo.”

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

“Señor, gracias por el regalo de este matrimonio. Reconocemos que sin Ti, construimos en arena. Ayúdanos a dejar lo que debemos dejar, a unirnos más profundamente el uno al otro, y a ser verdaderamente una sola carne. Que nuestro hogar sea un reflejo de Tu amor. En el nombre de Jesús, amén.”

Recuerda: El matrimonio no lo construye la emoción – lo construye el compromiso. Cada día es una nueva decisión de elegir al otro, no porque sea fácil, sino porque así funciona el pacto.

Esta semana: Oren juntos todos los días. No tiene que ser largo – cinco minutos tomados de la mano antes de dormir cambian la atmósfera del hogar.

SESIÓN

02

**EL REGALO MÁS GRANDE:
PERDONAR**

EL REGALO MÁS GRANDE: PERDONAR

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

Las ofensas en el matrimonio no solo son “problemas sin resolver”, son dolores del corazón que tarde o temprano deteriorarán la relación si no son tratadas debidamente. El resentimiento que produce la falta de perdón ocasionará distancia espiritual, emocional y física.

“Un buen matrimonio está compuesto de dos buenos perdonadores. El perdón no justifica el mal proceder del otro; simplemente nos hace libres para vivir el futuro que Dios tiene para nosotros. La falta de perdón destruye al que la porta.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

¿Qué es exactamente el perdón?

El perdón es la decisión de liberar a alguien de una deuda que legítimamente usted podría cobrarle. No es un sentimiento. es un acto de la voluntad. **El perdón no es para el que ofende, es para el que perdona.**

Igualmente importante: **perdonar no significa olvidar.** El recuerdo puede quedarse, pero con el tiempo pierde su fuerza para herirle. Cuando el recuerdo ya no detona enojo ni dolor, es señal de que el perdón está completando su obra.

El perdón opera en cuatro direcciones:

1. Ser perdonado **por Dios**
2. Perdonarme **a mí mismo**
3. Perdonar a quien **me ofendió**
4. Pedir perdón a **quien ofendí**

Perdonarse a uno mismo

De las cuatro direcciones del perdón, perdonarse a uno mismo es frecuentemente la más difícil. Cargamos culpa por errores pasados y esa culpa no perdonada crea una distancia invisible que sabotea la intimidad con el otro.

Dios ya pagó el precio de esos errores. Aferrarse a la culpa después de haber recibido su perdón es rechazar lo que Él ya hizo en la cruz. Un cónyuge que no se ha perdonado a sí mismo con frecuencia se torna hiper-crítico del otro, o se aísla emocionalmente por vergüenza. Sanar por dentro es condición para poder amar bien hacia afuera.

“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.”

1 JUAN 1.9 (RVR1960)

El Ciclo del Resentimiento

1. La ofensa:

Algo real o percibido nos hiere – una palabra, una actitud, un descuido.

2. La herida no expresada:

No se habla. Se guarda. Comienza la distancia emocional.

3. El resentimiento:

La herida acumulada se convierte en un filtro: todo lo que hace el otro se interpreta negativamente.

4. El desprecio:

El resentimiento sostenido se convierte en desprecio; el predictor más certero de divorcio según estudios.

5. La desconexión total:

El corazón se cierra. Se coexiste pero ya no se vive juntos de verdad.

El perdón es la única salida del ciclo. Cada etapa que se deja avanzar hace más difícil la restauración, pero no la hace imposible para Dios.

Perdón No es siempre Restauración Inmediata

Muchos creen que perdonar resulta en restauración inmediata de la relación. Son dos realidades distintas que no siempre ocurren al mismo tiempo. Veamos las razones:

EL PERDÓN	LA RESTAURACIÓN
Es una decisión unilateral	Requiere a los dos
Puedes perdonar solo	Solo ocurre en conjunto
No depende del arrepentimiento del otro	Requiere arrepentimiento genuino
Puede ocurrir inmediatamente	Toma tiempo y proceso
Libera al que perdona	Restaura la relación
Siempre es posible y necesario	No siempre es posible ni seguro

Perdonar a alguien no significa necesariamente que la confianza es restaurada de inmediato. La confianza se reconstruye con tiempo y con evidencia de cambio real. Puede amar y perdonar genuinamente a alguien y al mismo tiempo establecer límites saludables.

¿Por qué es tan difícil perdonar?

- A menudo pensamos que debemos **“sentir el deseo”** de perdonar, cuando en realidad el perdón es una decisión que tomamos.
- Creemos que una vez que **olvidamos la ofensa**, el perdón vendrá automáticamente.
- Otra falsa creencia es pensar que **perdonar es permitir que nos vuelvan a lastimar**.

- **El orgullo** puede influir en nuestro deseo de que alguien pague por lo que nos han hecho.
- A veces, nos **aferramos al papel de víctima**, lo que dificulta el proceso de perdón.
- Usamos la ofensa como un medio de **manipulación**, guardándola como una carta bajo la manga.

¿Qué puntaje del 1 al 5 se daría en su capacidad para perdonar?

Nada perdonador



Muy perdonador



En la pantalla: Vea y discuta la sesión dos antes de continuar con el material escrito

Consecuencias de la falta de perdón

- Interrumpe nuestra relación con Dios (Mateo 5.23-24).
- Nuestras oraciones no serán escuchadas (1 Pedro 3.7).
- El perdón que Dios nos otorga está condicionado a que nosotros también perdonemos.
- La amargura encontrará una grieta para crecer en nosotros (Hebreos 12.15).
- Es una puerta abierta al enemigo que destruye nuestro hogar, finanzas, salud y relaciones (Mateo 18.34-35; Efesios 4.27).

“Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.”

MATEO 6.12 (RVR1960)

“Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone.”

MARCOS 11.25 (RVR1960)

¿Cómo acercase al otro en búsqueda de perdón?

Disculpa vs Arrepentimiento Genuino

Antes de pedir perdón, es vital entender la diferencia. Solo el segundo abre la puerta a la restauración real:

DISCULPA SUPERFICIAL

- “Lo siento si te molestó”
- “Perdona, pero tú también...”
- “Está bien, lo siento, ¿ya?”
- Minimiza el daño causado”
- No implica intención de cambio

ARREPENTIMIENTO GENUINO

- Reconoce el daño específico
- Asume responsabilidad completa
- Expresa dolor por el impacto
- Incluye intención de cambio
- Da tiempo al otro para sanar

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

¿Cómo perdonar a la manera de Dios?

*“De la manera en que Cristo os perdonó,
así también hacedlo vosotros.”*

COLOSENSES 3.13 (RVVR1960)

Perdonar a la manera de Dios es un proceso con tres momentos distintos. No todos suceden en un instante, algunos requieren intención diaria:

Antes de perdonar:

1. Presente a Dios el problema en oración y perdónelo en privado, primeramente.
2. Busque la restauración pidiendo perdón por los malos sentimientos que ha sentido por la agresión.

El acto de perdonar:

1. **Perdone unilateralmente:** antes de que el ofensor demuestre arrepentimiento (Lucas 23.34; 2 Corintios 5.19).
2. Pídale a Dios que pueda ver al ofensor como Él lo ve. Por lo general queremos justicia para los demás, pero misericordia para nosotros (Romanos 15.7).
3. Nunca lleve un registro de las ofensas del pasado (Mateo 18.22).
4. Perdone lo antes posible (Efesios 4.26).

Después de perdonar:

1. Nunca olvide que el perdón siempre es inmerecido: “el amor cubre multitud de faltas” (1 Pedro 4.8).
2. El perdón es un acto instantáneo, pero la restauración de la relación y la confianza es un proceso. Se requiere paciencia y la gracia de Dios.
3. Decida no volver a sacar el asunto como arma. Una vez confesada la falta y perdonado el pecado, Él nunca nos vuelve a recordar el asunto (Isaías 43.25).

REFLEXIÓN EN PAREJA | ¿Qué necesitamos perdonar?

1. Inventario honesto:

¿Cuáles son algunas de las cosas que necesitas perdonar a tu cónyuge? ¿Hay alguna ofensa que aún guardas sin resolver?

2. Hacia la restauración:

De los tres momentos del perdón, ¿cuál te resulta más difícil? ¿Qué paso concreto darán esta semana?

¿Qué hacer si siento que no soy correspondido?

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

“Sean compasivos, así como su Padre es compasivo.”

LUCAS 6.36 (NVI)

*Reflexión Bíblica***La compasión del Padre****1. ¿Cómo ha sido compasivo el Padre en tu vida?**

Piensa en un momento concreto en que Dios te extendió su gracia cuando no la merecías.

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

¿Cómo puede esa misma compasión fluir hacia tu cónyuge esta semana?

Lidiando con el corazón herido

Si constantemente hieres a tu cónyuge, debes preguntarte qué te lleva a reaccionar así. Trata con la raíz del problema y considera buscar ayuda para sanar tu corazón. Muchas de las malas reacciones tienen su origen en un corazón roto o lastimado. Como dijo Jesús: “De la abundancia del corazón habla la boca.”

Es muy importante analizar nuestro corazón de forma constante. Un corazón ofendido se endurece y se expone a la amargura (Hebreos 12.15). Buscar ayuda no es debilidad, es sabiduría.

“El cónyuge que no perdona vivirá buscando la mejor oportunidad para desenvainar la espada de la venganza, tratando de aliviar su dolor. Lo cierto es que la venganza nunca ha librado del dolor a nadie, solo lo agrava. El perdón, en cambio, nos libera para vivir el futuro que Dios tiene para nosotros.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

*Conversación Honesta***¿Hay heridas que necesito sanar?****1. ¿Qué me lleva a herir?**

Cuando reacciono hiriendo a mi cónyuge – con palabras, silencios o actitudes – ¿qué hay detrás de esa reacción? ¿Una herida anterior? ¿Miedo? ¿Agotamiento?

2. Un paso hacia la sanidad:

¿Hay alguna área de mi corazón que necesita atención profesional o espiritual? ¿Qué obstáculo me ha impedido buscarlo?

UN MOMENTO PARA SOLTAR

*“Señor, hoy elijo perdonar a _____ por _____.
No porque no duela – sino porque decido soltar la deuda.
Confío en que Tú eres el juez justo, y en Tus manos esta
situación está mejor que en las mías. Amén.”*

**Tarea en Casa:**

Tiempo en pareja esta semana

La sanidad del matrimonio toma lugar cuando las parejas hablan en casa sobre lo que aprendieron en la clase. Reserven al menos 30 minutos esta semana – sin distracciones – para completar juntos estas actividades.

Lista de personas a perdonar

Hagan esto individualmente y en silencio antes de comenzar el diálogo.

Escriban el nombre de cada persona a quien necesitan perdonar dentro o fuera del matrimonio. No tienen que compartir esta lista con nadie más que con Dios:

Lleven esta lista en oración esta semana. Entreguen cada nombre a Dios uno por uno.

Momento de diálogo

El que habla, habla. El otro escucha sin interrumpir ni defenderse.

1. Una ofensa pendiente:

¿Hay algo que tu cónyuge haya hecho (reciente o del pasado) que todavía carga peso en tu corazón? No para acusar, sino para nombrarlo con honestidad y comenzar a soltarlo.

2. Algo que necesito pedir:

¿Hay una acción, palabra o actitud tuya que sabes que ha herido a tu cónyuge y aún no has pedido perdón de forma específica? Este es el momento.

3. ¿Qué me cuesta más perdonar?

De las seis razones por las que es difícil perdonar que vieron en clase, ¿cuál te describe mejor a ti? ¿Cómo afecta eso su relación?

El proceso de los 3 momentos

Respondan individualmente, luego compartan.

1. Antes de perdonar:

¿Hay alguna ofensa que necesitas llevar primero a Dios en oración antes de poder hablarla con tu cónyuge? ¿Qué sientes que necesitas soltar en ese espacio privado con Él?

2. El acto de perdonar:

¿Existe alguien (dentro o fuera del matrimonio) a quien Dios te está llamando a perdonar unilateralmente esta semana, sin esperar arrepentimiento?

3. Después de perdonar:

Cómo puedes evitar volver a sacar como arma lo que ya has decidido perdonar? ¿Qué acuerdo pueden hacer como pareja para honrar ese proceso?

Un compromiso de acción

El perdón florece en terreno de apreciación. Difícilmente podemos perdonar genuinamente a alguien a quien hemos dejado de valorar. Elijan juntos **5 expresiones diarias** de esta lista y comprométanse a comunicarlas esta semana:

Gracias por preparar la cena, estaba deliciosa.	Aprecio mucho que cuides a los niños.
Valoro tu dedicación como padre/madre.	Gracias por ocuparte de limpiar la cocina.
Te agradezco por encargarte de lavar la ropa.	Gracias por escucharme cuando estoy estresado/a.

Te agradezco por dedicarme tiempo para hablar.	Aprecio que me entiendas.
Disfruté mucho nuestro tiempo de intimidad anoche.	Valoro mucho tu afecto hacia mí últimamente.
Gracias por ser una excelente madre/padre.	Disfruté mucho caminar contigo hoy.
Me hizo feliz recibir tu abrazo hoy.	Ese color te queda maravilloso.
Agradezco mucho que compartas tiempo conmigo.	Te agradezco por preocuparte por mis necesidades.
Gracias por traerme flores.	Me alegra que me desees.
Valoro mucho cuando pasas tiempo con los niños.	La forma en que tratas a mis familiares significa mucho para mí.
Gracias por hacerme sentir que soy lo más importante.	Agradezco que pongas la música que me gusta.
Gracias por llevar a los niños a la escuela.	Te agradezco por trabajar tan duro para nuestra familia.

“Restaurar una relación matrimonial requerirá concentrarnos en las cosas agradables que en un momento nos atrajeron el uno al otro. Aquello en lo que nos concentramos se agranda y crece. Cultivar gratitud es preparar el corazón para el perdón.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

“Señor, hoy elegimos perdonar. No porque sea fácil, sino porque Tú lo pediste y porque queremos ser libres. Sana lo que está herido en nosotros. Restaura la confianza donde se ha roto. Enséñanos a amarnos como Tú nos amas, con perdón que no lleva registro. En el nombre de Jesús, amén.”

Recuerda: El perdón no es un sentimiento – es una decisión que tomamos. Cada día que amanece es una nueva oportunidad para soltar la ofensa y vivir en la libertad que Cristo nos da.

“Si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.”

JUAN 8.36 (RVR1960)

Esta semana: Oren juntos todos los días. El orgullo (responsable de la mayoría de las rupturas matrimoniales) termina cuando comienza la oración.

Citas Bíblicas para leer juntos

Usen estos versículos durante su tiempo de oración en pareja esta semana. Pueden leerlos juntos en voz alta, memorizarlos o escribirlos para meditar en ellos.

“Yo, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí mismo, y no me acordaré de tus pecados.”

ISAÍAS 43.25 (RVR1960)

“Asegúrense de que nadie quede fuera de la gracia de Dios, de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos.”

HEBREOS 12.15 (NVI)

“Ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, cada uno trate a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada[a] y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes.”

1 PEDRO 3.7 (NVI)

“De modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro.”

COLOSENSES 3.13 (NVI)

“Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.”

LUCAS 23.34 (RVR1960)

“Por tanto, acéptense mutuamente, así como Cristo los aceptó a ustedes para gloria de Dios.”

ROMANOS 15.7 (NVI)

“No te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces.”

MATEO 18.22 (NVI)

“Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol.”

EFESIOS 4.26 (NVI)

“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.”

1 PEDRO 4.8 (NVI)

“Confíesense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz.”

SANTIAGO 5.16 (NVI)

SESIÓN

03

RENOVANDO LA INTIMIDAD I

El propósito del sexo

EL PROPÓSITO DEL SEXO

Todo lo creado por Dios tiene un propósito. Al diseñar el sexo, Él pensó en tres cosas: la unidad, la procreación y el placer. La relación sexual en el matrimonio es una de las maravillas más extraordinarias que Dios haya creado – pero una buena vida sexual no ocurre por casualidad; es el resultado del trabajo en equipo y la inversión en la relación.

Muchas parejas experimentan frustración y resentimiento en el área de la intimidad. No deben conformarse con menos de lo que Dios diseñó. Fue Él quien dijo que era “bueno en gran manera” – y por derecho de creación, tiene las instrucciones al respecto. Fue Dios mismo quien implantó el deseo sexual en los seres humanos y está profundamente interesado en nuestra vida sexual.

El sexo como expresión del pacto

El sexo proporciona una expresión física de la unión creada por el pacto matrimonial. Al contraer matrimonio nos unimos con la persona amada, y la intimidad sexual es la manifestación física de esa unión espiritual. No es un apéndice del matrimonio – es su lenguaje más profundo.

“El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo. La mujer ya no tiene derechos sobre su propio cuerpo, sino su esposo; tampoco el hombre tiene derechos sobre su propio cuerpo, sino su esposa. No se nieguen el uno al otro.”

1 CORINTIOS 7.3-5 (NVI)

Este pasaje libera a muchas parejas. Dios no solo permite la intimidad sexual, la manda. El cuerpo de cada cónyuge es un regalo para el otro, no una posesión personal. La defraudación (negar intencionalmente la intimidad) es una forma de egoísmo que abre puertas al enemigo.



En la pantalla: Vea y discuta la sesión tres antes de continuar con el material escrito

La Intimidad Verdadera: Estar Desnudos

¿Cuándo fue la última vez que se desnudaron uno frente al otro? No me refiero específicamente a la desnudez física. La intimidad verdadera solo puede suceder cuando vivimos desnudos emocionalmente – compartiendo nuestros más profundos anhelos, temores, sueños y deseos. **Nunca confundan intimidad con genitalidad.**

La genitalidad es el acto físico. La intimidad es la conexión del alma. Se puede tener genitalidad sin intimidad – y eso deja a ambas personas sintiéndose más solas que antes. Pero cuando hay verdadera intimidad emocional y espiritual, la genitalidad se convierte en la expresión más profunda de esa unión. El orden importa: la intimidad precede y produce la genitalidad, no al revés.

Los problemas de intimidad son más bien problemas del corazón. El orgullo y el egocentrismo nos llevan a buscar en el cónyuge lo que solo Dios puede dar. Muchas parejas tienen encuentros sexuales, pero nunca han disfrutado de una verdadera intimidad, porque para ello se requiere total transparencia y desnudez del alma, y esa vulnerabilidad solo fluye cuando cada uno tiene a Dios como fuente.

Él y Ella: Dos Formas de Llegar a la Intimidad

Una de las raíces más comunes de conflicto en la intimidad es no entender que hombres y mujeres llegan al sexo por caminos distintos. Esto no es un defecto – es un diseño. Conocerlo cambia todo:

ÉL GENERALMENTE	ELLA GENERALMENTE
Necesita el sexo para sentirse conectado emocionalmente	Necesita sentirse conectada emocionalmente para desear el sexo
Se excita visualmente con rapidez	Se excita relacionamente y de forma gradual
El sexo le ayuda a relajarse y soltar el estrés	Necesita estar relajada para disfrutar el sexo
Siente rechazo cuando se le niega la intimidad física	Siente rechazo cuando se le niega la intimidad emocional
Puede separar el estado de la relación del deseo sexual	El estado de la relación afecta directamente su deseo

Esto explica por qué dos personas que se aman genuinamente pueden vivir en frustración permanente: cada uno espera que el otro llegue a la intimidad por el mismo camino. La clave es adaptarse al lenguaje del otro, no insistir en el propio.

“El matrimonio fue diseñado para que cada cónyuge ponga al otro primero. Cuando el esposo se convierte en el mayor experto en las necesidades emocionales de su esposa, y ella en las de él, descubren que la intimidad fluye naturalmente.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Expectativas vs Realidad

Cada persona llega al matrimonio con expectativas sobre la intimidad formadas por la cultura, las películas, la pornografía, o simplemente la familia de origen. El problema es que muchas de esas expectativas nunca se verbalizan – y las no verbalizadas se convierten en resentimientos esperando suceder.

Ejercicio Individual

Lo que esperaba – lo que encontré

Respondan individualmente. Luego, si lo desean, compartan.

1. Lo que esperaba de la intimidad en el matrimonio:

2. Lo que he descubierto que realmente necesito:

3. Una expectativa que nunca he verbalizado claramente a mi cónyuge:

El orgasmo

Satisfacer al cónyuge es un mandato bíblico (1 Corintios 7.5). Sin embargo, **la satisfacción sexual va más allá del orgasmo** – este es el resultado de la intimidad, no su único objetivo. Cuando el orgasmo se convierte en la meta principal, la intimidad se convierte en una tarea y ambos terminan frustrados.

La anorgasmia femenina, en la mayoría de los casos, está asociada con factores emocionales: estrés, distancia en la relación, vergüenza, o simplemente falta de comunicación sobre lo que funciona. El orgasmo femenino es una respuesta a la estimulación adecuada – y descubrirla requiere tiempo, conversación y que ella se sienta completamente segura y amada.

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

Los 5 Lenguajes del Amor Aplicados a la Intimidad

Ya conoces los 5 lenguajes del amor del Dr. Gary Chapman. Pero ¿sabes cómo se expresan específicamente en el área de la intimidad sexual? Conocer el lenguaje íntimo de tu cónyuge cambia todo – porque lo que para uno es romanticismo, para el otro puede pasar desapercibido.

Basado en el libro Los 5 Lenguajes del Amor de Gary Chapman. Northfield Publishing, 1992.

1. Palabras de afirmación

En la intimidad, este cónyuge necesita escuchar que lo deseas. Decirle cosas como “eres hermoso/a para mí”, “me encanta estar contigo” o “me atrae todo de ti” enciende su deseo mucho antes de llegar al dormitorio. El silencio durante la intimidad puede hacerle sentir que algo está mal.

2. Tiempo de calidad

Para este cónyuge, la mejor preparación para la intimidad es pasar tiempo juntos sin distracciones. Una conversación profunda, una cena sin teléfonos, una caminata de la mano. La intimidad física es el resultado natural de haberse conectado emocionalmente primero.

3. Regalos

Un regalo inesperado – flores, una nota romántica, preparar el cuarto con velas – comunica “pensé en ti”. Para este cónyuge, el gesto de preparación y detalle es lo que crea el ambiente. No es el objeto, es el esfuerzo visible de querer hacer el momento especial.

4. Actos de servicio

Ver a su cónyuge lavar los platos, poner a dormir a los hijos o preparar el desayuno puede ser más erótico para esta persona que cualquier otra cosa. Cuando se siente servida y aliviada de la carga del hogar, su cuerpo y mente se relajan y la intimidad fluye naturalmente.

5. Toque físico

Para este cónyuge, la intimidad empieza mucho antes de la cama – en el abrazo de la mañana, en la mano tomada durante el día, en el beso de llegada. Necesita contacto físico constante y afectuoso durante el día para sentirse conectado/a. Si no hay contacto fuera del dormitorio, dentro tampoco habrá conexión real.

REFLEXIÓN EN PAREJA | ¿Cuál es tu lenguaje en la intimidad?

1. Mi lenguaje de intimidad es:

2. El de mi cónyuge es:

3. Una forma concreta de amar a mi cónyuge en su lenguaje esta semana:

Enemigos de la Intimidad

Nuestra cultura nos ha sumergido en la búsqueda de una vida sexual según estándares que no corresponden al diseño de Dios. Varios de los siguientes enemigos están basados en la obra del Dr. Kevin Leman. Veamos los más comunes:

Adaptado de Música entre las Sábanas de Kevin Leman. Tyndale House Publishers, 2002.

Para cada enemigo, marquen del 1 al 5 qué tan presente está en su matrimonio. 1 = casi nunca, 5 = con frecuencia.

1. Relación matrimonial deficiente:

Los problemas sexuales no se originan en el lecho matrimonial; los traemos de afuera. La intimidad de la pareja refleja lo que sucede en el día a día – es un termómetro, no un termostato. Cuanto más contacto no sexual tengan fuera del dormitorio, mejor será el contacto sexual durante la intimidad.

¿QUÉ HACER?

Inviertan en su amistad. Conversaciones sin teléfono, salidas juntos, momentos de contacto físico no sexual – un abrazo, tomarse de la mano. La calidad de su vida sexual será exactamente tan buena como esté su relación matrimonial en el resto del día.

El sexo no es el camino hacia la intimidad – es el resultado de una buena relación fuera del dormitorio.

Nada presente



Muy presente

2. Falta de tiempo:

Solo tendremos tiempo para lo que consideramos importante.

Practiquen la intimidad programada – al igual que todo lo importante en su agenda. Las salidas románticas deben planificarse o nunca sucederán. La intencionalidad juega un papel crucial en las relaciones.

¿QUÉ HACER?

Practiquen la intimidad programada. Pongan en el calendario una cita romántica semanal – aunque sea una hora. Pongan la fecha ahora mismo. Lo que no se agenda, no existe.

Lo que no se agenda no existe.

Nada presente



Muy presente

3. Traumas por abuso:

Si ha sido abusado sexualmente, ese trauma puede tener influencias negativas en su vida sexual actual. **El abuso no debe minimizarse ni ignorarse.** La sanación comienza cuando se rompe el silencio y se busca ayuda. Compartir el dolor con el cónyuge les permite enfrentar juntos la batalla por la restauración.

¿QUÉ HACER?

Busquen consejería pastoral o terapéutica especializada. Compartir el dolor con el cónyuge les permite enfrentar juntos la batalla por la restauración. Dios sana memorias – pero ese proceso requiere ayuda profesional y comunidad segura.

La sanidad comienza cuando se rompe el silencio.

Nada presente



Muy presente

4. Conceptos equivocados

Ideas preconcebidas y falsas creencias han llevado a muchas personas a creer que el sexo es sucio o pecaminoso. El sexo fue idea de Dios – y todo lo que Dios crea es bueno. La vergüenza que no viene de Él no debería tener lugar en el matrimonio.

¿QUÉ HACER?

Lean juntos Cantares de Salomón. Es un libro bíblico entero dedicado a celebrar la intimidad conyugal con lenguaje apasionado y sin vergüenza. La Biblia no es púdica sobre el tema – nosotros no deberíamos serlo tampoco.

El sexo fue idea de Dios – y todo lo que Dios crea es bueno.

Nada presente



Muy presente

5. La rutina:

La rutina sexual eventualmente provoca falta de deseo y aburrimiento. Las mujeres son especialmente susceptibles al aburrimiento – la falta de creatividad hace que muchas pierdan el interés. **Hablar abiertamente sobre el problema es fundamental.** Escriban una lista de expectativas no cumplidas y nuevas formas creativas: cambiar de lugar, de horario, escaparse una noche sin los hijos.

¿QUÉ HACER?

Escriban juntos una lista de cosas nuevas que quisieran intentar – cambiar de lugar, de horario, escaparse una noche sin los hijos. Compártanla el uno al otro. La creatividad es una forma de decir: ‘sigues siendo importante para mí’.

La rutina no es el enemigo del amor – es el enemigo de la pasión.

Nada presente



Muy presente

6. Falta de diálogo

No asuma que su cónyuge intuye lo que le agrada o desagrada. Si no lo expresa con palabras, es probable que su cónyuge elija el camino equivocado una y otra vez. Es crucial ser sinceros al expresar lo que les agrada y lo que les apaga. **Nunca presumas que su cónyuge sabe lo que usted desea.**

¿QUÉ HACER?

Esta semana tengan una conversación honesta fuera del dormitorio sobre sus necesidades de intimidad. Usen frases en primera persona: ‘Me siento más conectado/a cuando...’ o ‘Lo que más me ayuda a sentirme amado/a es...’ **Nunca presumas que su cónyuge sabe lo que usted desea.**

Lo que no se dice, no se puede cambiar.

Nada presente



Muy presente

7. No conocer al otro

Nos esforzamos en la carrera profesional pero dejamos al azar conocer a nuestro cónyuge. Intenten descubrir el lenguaje sexual de su pareja – visual, auditivo, kinésico y relacional. La satisfacción sexual es el resultado de conexión emocional y saber cómo tocar a su cónyuge. **Obtenga un doctorado en conocer a su cónyuge.**

¿QUÉ HACER?

Háganse preguntas. ¿Qué te hace sentir más amado/a? ¿Qué momento de nuestra vida íntima recuerdas con más cariño? ¿Hay algo que siempre quisiste pedirme pero no te atreviste? **Obtenga un doctorado en conocer a su cónyuge.**

Conocer bien a tu cónyuge es la mayor inversión que puedes hacer en tu matrimonio.

Nada presente



Muy presente

8. Sexo egoísta

El verdadero placer en la relación sexual se encuentra en satisfacer al cónyuge, no a uno mismo. Concentrarse en el propio placer convierte al otro en un objeto de gratificación personal. Estar casado no da derecho a exigir sexo – es una respuesta de amor para satisfacer las necesidades del otro.

¿QUÉ HACER?

Esta semana, en su próximo encuentro íntimo, dediquen al menos 15 minutos exclusivamente a dar al otro sin esperar nada a cambio. Observen cómo esa actitud de servicio transforma no solo el momento, sino la conexión emocional que sigue.

El verdadero placer está en dar, no en recibir.

Nada presente



Muy presente

9. Pornografía

La pornografía nunca satisface y atenta contra la verdadera intimidad, alejando del cónyuge. Contiene elementos adictivos que requieren dosis cada vez mayores. **Cuanta más pornografía consume, más solo se siente;** y el resultado final será menos interés en la intimidad real con su pareja.

¿QUÉ HACER?

Si la pornografía es parte de su realidad, no enfrenten esto solos. Busquen un grupo de rendición de cuentas, un pastor o un consejero. La transparencia con el cónyuge – aunque duela – es el primer paso hacia la restauración. La gracia de Dios es más grande que cualquier adicción.

La pornografía promete intimidad y entrega soledad.

Nada presente



Muy presente

10. Falta de intimidad espiritual

Orar juntos como pareja es un ingrediente crucial que contribuye a la intimidad sexual. **Cuando buscamos a Dios juntos, invirtiendo tiempo en la oración y Su Palabra, el resultado siempre será una intimidad genuina;** pues es en Su presencia donde somos desnudados. Establezcan tiempos de intimidad con Dios y háganlos una prioridad como pareja.

¿QUÉ HACER?

Comiencen esta semana con algo simple: cinco minutos tomados de la mano antes de dormir, orando juntos. No tiene que ser largo ni elaborado. La constancia importa más que la elocuencia. Ese acto diario cambia la atmósfera del hogar.

La verdadera intimidad no comienza en la cama – comienza sobre las rodillas.

Nada presente



Muy presente

“La mayor expresión de unidad en el matrimonio es la oración, pues es en ese momento cuando somos desnudados ante Dios y nos vemos el uno al otro tal cual somos. La conexión emocional debe comenzar en el ámbito espiritual; como resultado de esa conexión espiritual nos conectaremos en el alma, y eso hará que deseemos estar más cerca el uno del otro en lo físico.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en **amazon**



Tarea en Casa:

Tiempo en pareja esta semana

La sanidad del matrimonio toma lugar cuando las parejas hablan en casa sobre lo que aprendieron en la clase. Reserven al menos 30 minutos esta semana, sin distracciones.

Cuestionario de admiración al cónyuge

Respondan individualmente (Falso / Verdadero). Luego comparen sus respuestas sin juzgar – con curiosidad.

Me siento aceptado y valorado por mi cónyuge.

F

V

Cuando estamos separados, constantemente pienso en mi cónyuge.

F

V

El romance es parte de nuestra relación.

F

V

Rara vez nos vamos a dormir sin una demostración de afecto.

F

V

Estoy realmente orgulloso/a de mi cónyuge.

F

V

Fácilmente puedo mencionar tres cosas que admiro en mi cónyuge.

F

V

A menudo encuentro alguna manera de decirle que le amo.

F

V

Hay fuego y pasión en nuestra relación.

F

V

Si pudiera volver a hacer mi vida, lo volvería a elegir.

F

V

1. ¿En cuáles preguntas coincidieron? ¿Cuáles los sorprendieron?

2. ¿Qué reveló el cuestionario sobre la situación actual de su intimidad?

Momento de diálogo

El que habla, habla. El otro escucha sin interrumpir ni defenderse.

1. El camino de cada uno:

Basándose en la tabla “Él y Ella”, ¿cuál de esas diferencias describe mejor la tensión más frecuente entre ustedes? ¿Qué podrían hacer diferente esta semana?

2. El enemigo más presente:

De los 10 enemigos de la intimidad, ¿cuál describe mejor la situación de su matrimonio ahora mismo? ¿Qué les ha impedido abordarlo?

3. Desnudez emocional:

¿Hay algún temor, sueño o deseo profundo que aún no has compartido completamente con tu cónyuge? Esta semana es el momento.

Un compromiso de acción

Planifiquen juntos una salida romántica esta semana – aunque sea breve. Escribanla aquí con fecha y hora: _____

Lo que no se agenda, no sucede. Esta es la intimidad programada en práctica.

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

*“Señor, gracias por el regalo de la intimidad.
Perdónanos por los momentos en que la hemos
convertido en algo distinto a lo que Tú diseñaste.
Danos vulnerabilidad para desnudarnos
emocionalmente el uno ante el otro.
Que nuestra intimidad sea reflejo de Tu amor.
En el nombre de Jesús, amén.”*

Recuerda: La verdadera intimidad no comienza en la cama; comienza sobre las rodillas. Involucren a Dios en su dormitorio.

Esta semana: Oren juntos todos los días. La conexión espiritual es el fundamento de la conexión física.

SESIÓN
04

RENOVANDO LA INTIMIDAD II

*Sanidad y restauración:
Las heridas del pecado sexual*

SANIDAD Y RESTAURACIÓN

Las heridas del pecado sexual

Pocas cosas hieren el matrimonio tan profundamente como el pecado sexual – ya sea en el pasado de uno de los cónyuges, o como traición dentro del matrimonio. Esta sesión no es para condenar sino para sanar. El evangelio no solo perdona – restaura. Y Dios está en el negocio de hacer nuevas todas las cosas.

“Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.”

1 JUAN 1.9 (RVR1960)

El alcance del pecado sexual

Más allá del placer momentáneo, el pecado sexual deja huellas profundas que afectan múltiples dimensiones de la vida y el matrimonio. Comprenderlas no es para condenar – sino para despertar la necesidad de sanidad y la esperanza que Cristo ofrece.

1. Condenación y culpa

Toda relación sexual fuera del matrimonio termina sembrando vergüenza y remordimiento en el alma. El pecado no solo ofende a Dios – hiere profundamente al pecador.

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

SALMO 32.3 (RVR1960)

LA ESPERANZA

“Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.”

1 JUAN 1.9 (RVR1960)

La confesión honesta ante Dios rompe el ciclo de vergüenza y restaura la paz que el pecado robó.

2. Fragmentación del corazón:

El sexo no es solo físico – involucra el alma. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio generan vínculos profundos que pueden fragmentar la capacidad de entrega total: vacío, confusión y dificultad para darse completamente a uno solo.

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

1 CORINTIOS 6.16

LA ESPERANZA

Dios puede reunir lo que estaba dividido. La renovación de la mente (Romanos 12.2) y el proceso de sanidad emocional – a veces con acompañamiento pastoral o terapéutico – restauran la capacidad de amar con totalidad.

3. Efectos generacionales

Muchas veces aquello que no se sana, no se confronta o no se lleva delante de Dios parece reaparecer en la siguiente generación. No porque exista una maldición inevitable, sino porque los hijos suelen aprender, imitar y heredar aquello que ven y experimentan en su hogar. En Cristo, sin embargo, ninguna persona está condenada a repetir la historia de su familia; la gracia de Dios hace posible reconocer esos patrones, romperlos y construir un legado diferente.

“La espada nunca se apartará de tu casa.”

2 SAMUEL 12.10

“La espada nunca se apartará de tu casa.”

2 SAMUEL 12.10

LA ESPERANZA

La confesión y el arrepentimiento genuino pueden romper patrones generacionales. Orar por los hijos y vivir en santidad es el escudo más poderoso para la siguiente generación.

4. Endurecimiento del corazón

Con el tiempo, el pecado no tratado produce insensibilidad y distorsión del amor. El corazón se endurece, y el cónyuge infiel comienza a ver a su pareja como un objeto. El sexo deja de ser expresión de amor y se convierte en herramienta egoísta de gratificación.

LA ESPERANZA

“Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne.”

EZEQUIEL 36.26

Solo Dios puede hacer ese intercambio.



En la pantalla: Vea y discuta la sesión cuatro antes de continuar con el material escrito

La infidelidad dentro del matrimonio

La infidelidad no siempre comienza con un acto físico. Existen múltiples formas de traición que hieren igualmente el pacto matrimonial:

Infidelidad física

La relación sexual con alguien fuera del matrimonio. La más reconocida pero no la única. Rompe el pacto directamente y deja heridas profundas en el cónyuge traicionado.

Infidelidad emocional

Cuando se entrega intimidad emocional – secretos, vulnerabilidad, afecto – a alguien fuera del matrimonio. Sin contacto físico, pero la conexión que le pertenece al cónyuge se está dando a otro.

Pornografía

Distorsiona la visión del cónyuge, crea expectativas irreales y aleja emocionalmente. El cónyuge que descubre el hábito experimenta el mismo dolor de traición que una infidelidad física.

Infidelidad digital

Mensajes privados íntimos, envío de fotos sexuales, compartir frustraciones del matrimonio con alguien del sexo opuesto, aplicaciones de citas guardadas en el teléfono. El daño al pacto es igual de real aunque no haya contacto físico.

La regla de oro: *si esa conversación no podría mostrarse al cónyuge, ya cruzó una línea.*

REFLEXIÓN PERSONAL | ¿Hay puertas abiertas?

Individual y en silencio. Con honestidad ante Dios.

1. ¿Hay alguna relación, conversación o hábito en mi vida actual que esté compitiendo con la intimidad que le debo exclusivamente a mi cónyuge?

2. ¿Hay algo que debo confesar, cerrar o poner en la luz para proteger mi matrimonio?

Para el que hirió

Si has sido el que infligió la herida – ya sea por infidelidad, pornografía o cualquier forma de traición – el camino hacia la restauración comienza contigo. No hay atajos.

1. Arrepentimiento genuino – no solo disculpa:

Una disculpa dice “lo siento”. El arrepentimiento genuino dice “lo siento, y voy a cambiar”. Requiere reconocer el daño causado sin minimizarlo, sin excusas, sin culpar al cónyuge por “haberlo empujado”. El dolor del cónyuge traicionado debe ser validado completamente antes de pedir restauración.

2. Transparencia radical:

La confianza rota se reconstruye con transparencia total – no con promesas, sino con acceso. Eso puede significar: teléfono abierto, contraseñas compartidas, rendición de cuentas con un pastor o consejero. La transparencia radical no es una humillación – es la evidencia visible del arrepentimiento.

3. Paciencia con el proceso de sanidad del otro:

El que hirió no puede fijar el ritmo de la restauración. El cónyuge herido necesitará tiempo, y ese tiempo puede ser más largo de lo esperado. Habrá días buenos y días de retroceso. La constancia y la ternura durante ese proceso son la prueba más poderosa de que el cambio es real.

Para el que fue Herido

Si eres el cónyuge que descubrió la traición, tienes derecho a sentir el dolor de lo que sucedió. La infidelidad es una pérdida real de la confianza, de la imagen que tenías de tu matrimonio, de la seguridad. Ese duelo es legítimo y no debe apresurarse.

Tu dolor es válido

No estás obligado/a a “superarlo rápido” ni a fingir que todo está bien antes de estarlo. El perdón es una decisión que se toma, pero la sanidad emocional es un proceso que lleva tiempo. Ambas cosas son ciertas al mismo tiempo.

Perdón no es lo mismo que reconciliación

Puedes perdonar – soltar la deuda – sin que eso signifique que la relación se restaura automáticamente. La reconciliación requiere que el que hirió demuestre cambio genuino y sostenido. El perdón te libera a ti; la reconciliación requiere a los dos.

No tienes que cargar esto solo

Buscar apoyo pastoral, consejería individual o de pareja no es una señal de debilidad – es sabiduría. Hay heridas que son demasiado profundas para sanar sin acompañamiento. Pedir ayuda es un acto de valentía y amor hacia tu matrimonio.

“El perdón es la decisión de liberarte de la prisión del resentimiento. No lo haces por el que te hirió, lo haces porque mereces vivir libre. Y porque Dios, que perdonó mucho más, te llama a hacer lo mismo.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Cómo Proteger tu Matrimonio

La mejor medicina es la prevención. La infidelidad rara vez llega de golpe – se construye lentamente, en pequeñas decisiones que parecen inocentes. Establecer límites claros antes de que haya tentación es un acto de amor hacia el cónyuge y de sabiduría para el matrimonio.

Transparencia digital activa

Compartan contraseñas de teléfonos, redes sociales y correos, no como control sino como cultura de apertura. No tengan conversaciones privadas con personas del sexo opuesto que el cónyuge no podría leer. La transparencia no es desconfianza, es protección mutua.

Límites con el sexo opuesto

Eviten reunirse a solas con personas del sexo opuesto, especialmente en contextos íntimos como restaurantes, viajes o conversaciones profundas. No es desconfianza hacia el cónyuge, es reconocer que la tentación existe y elegir no exponerse a ella innecesariamente.

“El que piensa que está firme, mire que no caiga.”

1 CORINTIOS 10.12 (RVR1960)

Inversión constante en la relación

La infidelidad emocional frecuentemente comienza cuando alguien siente que no es escuchado en casa. Invertir en la conexión emocional con el cónyuge – tiempo de calidad, conversaciones profundas, afecto diario – cierra las puertas que la tentación busca abrir. Un matrimonio vivo no necesita buscar vida afuera.

Rendición de cuentas

Tengan un pastor, mentor o amigo de confianza que pueda preguntarles cómo va el matrimonio con honestidad. La soledad y el secreto son el terreno ideal para la infidelidad. La comunidad sana y el acompañamiento espiritual son parte del blindaje del matrimonio.

Oración juntos todos los días

Las parejas que oran juntas regularmente tienen índices significativamente menores de infidelidad. La oración crea vulnerabilidad, intimidad espiritual y la presencia de Dios como tercer hilo del matrimonio.

“El cordón de tres dobleces no se rompe fácilmente.”

ECLESIASTÉS 4.12 (RVR1960)

¿Cuándo Buscar Ayuda Profesional?

Hay situaciones que exceden lo que una pareja puede resolver sola y reconocerlo a tiempo puede salvar el matrimonio. Busquen consejería pastoral o terapéutica cuando:

- Ha habido infidelidad y ambos quieren restaurar el matrimonio.
- Uno de los dos lucha con adicción a la pornografía.
- Hay trauma sexual del pasado que afecta la intimidad actual.
- El nivel de dolor o enojo hace imposible la conversación constructiva.
- Han intentado restaurarse solos repetidas veces sin avance.

Buscar la restauración de un matrimonio es un camino duro y difícil de transitar, pero deben saber que cuentan con el aval del cielo si así lo desean. Sin la intervención y ayuda de Dios será imposible recuperar su relación de pareja, así como lo dijo Jesús: “Separados de mí nada pueden hacer.” La pregunta no es si Dios puede hacerlo, la pregunta es: ¿seremos capaces de creer y luchar por ello?

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en **amazon**



Tarea en Casa:

Tiempo en pareja esta semana

Reserven al menos 30 minutos – sin teléfonos, sin hijos presentes. El objetivo de esta semana no es resolver, es escuchar. Algunas preguntas son solo para el que aplica según su situación.

Un gesto de conexión esta semana

ÉL PUEDE HACER	ELLA PUEDE HACER
Saludarla con un abrazo genuino al llegar a casa, sin expectativas.	Decirle que lo desea y que está presente para él hoy.
Preguntarle cómo está su corazón, y escuchar de verdad.	Expresarle admiración y respeto en palabras concretas.
Darle afecto físico durante el día sin que lleve al sexo	Comunicarle lo que necesita para sentirse segura y amada.

El gesto que elegiré hacer esta semana:

Diálogo para la sanidad:

El que habla, habla. El otro escucha sin interrumpir, sin defenderse, sin dar explicaciones. Solo escucha.

Para el que hirió: ¿Hay algo que nunca te he dicho claramente y que necesitas escuchar de mí? Daré espacio para que me digas sin que yo responda todavía.

Para el que fue herido: ¿Qué es lo más difícil de este proceso para ti ahora mismo? ¿Qué necesitas de mí que todavía no he sabido darte?

Para ambos: ¿Hay algo del pasado – propio o de la relación – que todavía pesa y que nunca hemos podido hablar con calma? Si están listos, este es el momento. Si no, ¿qué necesitarían para estarlo?

Para ambos: ¿Qué necesito de mi cónyuge esta semana para sentirme más seguro/a, no en la intimidad física, sino en la relación?

Si alguna de estas preguntas abre una herida que no pueden manejar solos, no esperen, busquen ayuda pastoral o profesional esta semana.

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

“Señor, gracias porque Tu gracia es más grande que cualquier historia que traemos. Sana lo que el pecado dañó. Reconstruye lo que la traición rompió. Danos corazones nuevos – capaces de amar con la misma generosidad con que Tú nos amas. En el nombre de Jesús, amén.”

Recuerda: No estás solo en esto. Dios no solo perdona – restaura. Y Su restauración siempre es mejor que lo que había antes.

Esta semana: Oren juntos todos los días. Si hay heridas abiertas, no intenten resolverlo solos, busquen ayuda. Eso también es valentía.

SESIÓN

05

RENOVANDO EL MODELO

El Espíritu Santo en el Matrimonio

RENOVANDO EL MODELO

El Espíritu santo en el matrimonio

“No puedes dar lo que no tienes. Y amar como Cristo ama es imposible sin el Espíritu de Cristo.”

El modelo que Dios diseñó para el matrimonio – amor sacrificial, perdón incondicional, servicio mutuo – requiere un carácter que ningún ser humano puede producir por sí solo. No es cuestión de esfuerzo o disciplina. Es cuestión de fuente. Por eso necesitamos al Espíritu Santo: no como ayuda extra, sino como la única fuente capaz de producir en nosotros lo que el matrimonio demanda.

Gente maravillosa conforma matrimonios maravillosos. El Espíritu Santo vino para ayudarnos a ser como Jesús – la persona más extraordinaria que caminó sobre la tierra. Cuanto más tiempo pasemos con Él, más nos pareceremos a Él.

“No se emborrachen, pues perderán el control de sus actos. Más bien, permitan que sea el Espíritu Santo quien los llene y los controle.”

EFESIOS 5:18 (TLA)

Una ayuda extraordinaria

El Espíritu Santo es la presencia viviente dentro de cada hijo de Dios, encargada de ayudarnos a ser como Cristo y a reflejar su carácter. Sin su ayuda, sería muy difícil amar, perdonar y controlar las emociones negativas en el matrimonio.

Su presencia en nosotros nos capacita para producir el “fruto del Espíritu” – nueve características que reflejan el carácter de Cristo y que son exactamente las que un matrimonio necesita para

florecer. El fruto del Espíritu **no es el resultado de un esfuerzo que podamos hacer** – es el resultado natural de la presencia del Espíritu Santo dentro de nosotros. Cuanto más llenos estemos de Él, mejor será nuestra actitud en el trato diario con el cónyuge.



En la pantalla: Vea y discuta la sesión cinco antes de continuar con el material escrito

Los 9 Frutos del Espíritu en el Matrimonio

El fruto del Espíritu Santo nos ayuda a demostrar de 9 maneras distintas el amor al cónyuge.

Evaluación honesta: marca del 1 al 5 cuánto ves este fruto en tu vida – 1 poco, 5 mucho.

1. Amor Ágape

ἀγάπη

No es una emoción sentimental – es una decisión de poner al otro primero y sacrificarse por él. Este tipo de amor solo puede venir por medio del poder de Dios. Ama cuando el otro no lo merece, cuando no hay sentimientos y cuando cuesta.

En el matrimonio: Elegir el bien del cónyuge incluso en los días difíciles, cuando no hay gratitud y cuando duele.

Poco



Mucho

2. Gozo – Chara

χαρά

No es felicidad – la felicidad depende de las circunstancias. El gozo es independiente de la situación y proviene de una relación correcta con Dios. Permite celebrar al cónyuge incluso en temporadas difíciles.

En el matrimonio: No necesitar que el cónyuge sea la fuente de tu felicidad para poder darle alegría genuina.

Poco



Mucho

3. Paz – Eirene

ειρήνη

Independientemente de lo que los ojos puedan observar afuera, en el interior el Espíritu produce paz. Eso capacita para responder con sabiduría y dominio de las emociones en lugar de reaccionar.

En el matrimonio: Responder en lugar de reaccionar. No escalar conflictos. Ser un lugar seguro para el otro.

Poco



Mucho

4. Paciencia – Makrothumia

μακροθυμία

Mostrar al cónyuge el reflejo de la misericordia que Dios tiene hacia nosotros – pasar por alto errores, no llevar cuentas. Indispensable mientras esperamos que Dios produzca los cambios deseados en el otro.

En el matrimonio: No explotar cuando el cónyuge repite el mismo error. No apresurar los tiempos de sanidad y cambio.

Poco



Mucho

5. Amabilidad – Chrestotes

χρηστότης

Bondad en acción – hacer lo que es mejor para el otro aun cuando no lo merece. Incluye el uso de “por favor” y “gracias”, la modestia en el trato y la paciencia con lo que es difícil de soportar. Cuando el Espíritu obra, la amabilidad se convierte en la esencia de la persona.

En el matrimonio: El tono de voz con el que le hablas al cónyuge en casa versus cómo le hablas en público.

Poco



Mucho

6. Bondad – Agathosune

ἀγαθωσύνη

Tener verdadero interés por el bienestar del otro y expresarlo con hechos y palabras – no de vez en cuando, sino como estilo de vida. Una amabilidad feroz que hace lo correcto aunque sea difícil y costoso.

En el matrimonio: Hacer algo por el cónyuge sin que te lo pidan. Buscar activamente su bienestar, no solo evitar hacerle daño.

Poco



Mucho

7. Fidelidad – Pistis

πίστις

Mostrarse fiel es la mejor manera de manifestar cuánto se ama a alguien. La fe sin obras es muerta. En un mundo donde la fidelidad está pasada de moda, solo el Espíritu de Dios puede ayudarnos a vivir de esa manera con constancia.

En el matrimonio: Ser confiable en las palabras y los compromisos. Que el cónyuge sepa que puede contar contigo siempre.

Poco



Mucho

8. Humildad – Prautes*πραΰτης*

No buscar merecimiento ni reconocimiento, aunque correspondan; renunciar voluntariamente a esos derechos por amor. La humildad no es pensar menos de uno mismo, sino pensar menos en uno mismo.

En el matrimonio: No necesitar tener siempre la razón. Ceder el último lugar. Servir sin anunciarlo.

Poco*Mucho***9. Dominio propio – Egkrateia***ἐγκράτεια*

La capacidad de medir palabras y actitudes, especialmente en momentos de tensión emocional. Como el freno colocado en los caballos que los mantiene sujetos. El Espíritu Santo produce en nosotros la capacidad de no lastimar con reacciones impulsivas.

En el matrimonio: No decir todo lo que se piensa en el momento de enojo. Elegir cuándo y cómo hablar.

Poco*Mucho*

“En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.”

GÁLATAS 5.22-23 (NTV)

REFLEXIÓN PERSONAL

Mientras Dios trabaja el fruto del Espíritu Santo en el otro.

Nadie cambia en el tiempo del otro. Mientras esperas que Dios obre en tu cónyuge:

- Concéntrate en lo único que puedes cambiar: **tú mismo**.
- Enfócate en las cualidades positivas del cónyuge y **dale gracias a Dios** por cada una.
- Pide a Dios que te ayude a ver al otro **como Él lo ve**.
- Da lo **que deseas recibir**: “Den, y se les dará a ustedes.” (Lucas 6.38).
- Pon **tu mirada en Dios** y no en el comportamiento del cónyuge.

Las Obras de la Carne en el Matrimonio

El mismo pasaje de Gálatas que describe el fruto del Espíritu también describe lo opuesto, las obras de la carne. Conocerlas ayuda a identificar cuándo estamos operando en nuestra propia fuerza en lugar de en el Espíritu.

Estas son las obras que más frecuentemente destruyen el matrimonio cuando el Espíritu Santo no está en control:

Ira descontrolada:

Reacciones explosivas, palabras que hieren, portazos. La boca dice lo que el corazón no ha pensado.

Contiendas:

La necesidad de tener siempre la razón. Discutir por discutir. El conflicto como modo de relacionarse.

Celos:

Inseguridad que controla, desconfianza sin fundamento, necesidad de verificar y vigilar al cónyuge.

Disensiones:

Crear divisiones, involucrar a terceros en los conflictos del matrimonio, hablar mal del cónyuge con otros.

Egoísmo:

Buscar el propio bien antes que el del cónyuge. Tomar decisiones sin consultar. Tratar el matrimonio como una transacción.

Amargura:

Rencor guardado que envenena lentamente la relación. Sacar el pasado en cada discusión. Llevar cuentas.

“La carne no produce fruto, produce consecuencias. Cada vez que reaccionamos desde la carne en el matrimonio, sembramos semillas que crecerán como distancia, resentimiento y pérdida de confianza. Solo el Espíritu puede producir algo diferente.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Reflexión Honesta

¿Cuál obra de la carne reconozco en mí?

Individual y en silencio. Con honestidad ante Dios – no ante el cónyuge.

1. ¿Cuál de estas obras aparece más frecuentemente en mi trato con mi cónyuge?

2. ¿Cuándo suele aparecer?

¿Qué la desencadena: cansancio, inseguridad, sentirme ignorado/a, estrés?

¿Cómo Cultivar el Fruto del Espíritu?

El fruto no crece por esfuerzo – crece por conexión. Una rama conectada a la vid produce fruto naturalmente. Una rama separada, por más que lo intente, no puede producir nada. La clave no es hacer más – es permanecer más.

“Permanezcan en mí y yo permaneceré en ustedes. Pues una rama no puede producir fruto si la cortan de la vid, y ustedes tampoco pueden ser fructíferos a menos que permanezcan en mí.”

JUAN 15.4 (NTV)

Estas son las prácticas que mantienen la conexión viva con el Espíritu y permiten que el fruto crezca en el matrimonio:

Tiempo diario con Dios

No como obligación religiosa sino como necesidad vital. Leer la Palabra, orar, escuchar. Es imposible parecerse a alguien con quien no se pasa tiempo. El carácter de Cristo se imprime en nosotros cuando estamos en Su presencia.

Oración en pareja

Orar juntos regularmente es la práctica más poderosa para mantener el fruto activo en el matrimonio. Cuando dos personas se arrodillan juntas ante Dios, la mayoría de los conflictos pierden su poder. La vulnerabilidad espiritual crea conexión emocional.

Comunidad sana

El Espíritu obra en la comunidad. Estar en una iglesia local, en un grupo de matrimonios, con amigos que también buscan a Dios – todo esto actúa como fertilizante para el fruto. El aislamiento debilita; la comunidad fortalece.

Rendición de cuentas

Tener a alguien que pueda preguntarnos honestamente cómo va nuestra vida con Dios y cómo va el matrimonio. La transparencia con otra persona de confianza activa el proceso de cambio que la conciencia sola no siempre produce.

Rendirse – no resistir

El Espíritu Santo no toma control a la fuerza – obra en quienes se rinden voluntariamente. Cada mañana, la decisión de decir “Espíritu Santo, tú tienes el control hoy” es el acto más práctico para activar el fruto en el día.

Profundizando en las Escrituras

“Así como el Padre me ha amado a mí, también yo los he amado a ustedes. Permanezcan en mi amor... Y este es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros como yo los he amado.”

JUAN 15.9-12 (NVI)

REFLEXIÓN EN PAREJA | *La vid y las ramas*

1. ¿Cómo impacta la conexión íntima con Jesús en su capacidad para dar fruto en el matrimonio? *¿Qué diferencia notan en su trato al cónyuge cuando han pasado tiempo con Dios versus cuando no?*

2. ¿Qué obstáculos interfieren en su capacidad para permanecer arraigados en el amor de Jesús? *¿Cómo esos obstáculos afectan directamente su matrimonio?*

3. De los 9 frutos evaluados, ¿cuál les resultó más desafiante? *¿Qué pasaría en su matrimonio si ese fruto creciera significativamente en los próximos meses?*

“Cuanto más llenos del Espíritu Santo estemos, mejor será nuestra actitud en la vida diaria. El Espíritu Santo no viene a mejorar la versión vieja de nosotros – viene a producir una versión completamente nueva, una que puede amar como Cristo ama.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en **amazon**



Tarea en Casa:

Tiempo en pareja esta semana

Reserven al menos 30 minutos – sin teléfonos, sin hijos presentes. El objetivo de esta semana no es resolver, es escuchar. Algunas preguntas son solo para el que aplica según su situación.

Comparten los resultados del diagnóstico*Comparen las escalas 1-5 de los 9 frutos. Sin juzgar – con curiosidad.*

¿En cuáles frutos coincidieron en sus evaluaciones? ¿Cuáles los sorprendieron?

El fruto que más necesito desarrollar en mí:

El fruto que más necesito recibir de mi cónyuge:

Momento de diálogo*El que habla, habla. El otro escucha sin interrumpir.*

¿Cuál de los 9 frutos ha marcado más la diferencia en nuestra relación cuando lo has visto en mí? Cuéntame un momento concreto.

¿Hay algún fruto cuya ausencia en mí te ha herido? No para acusar, sino para que pueda orar mejor por esa área.

¿Qué podría hacer esta semana para cultivar el fruto que más necesitas de mí?

Compromiso espiritual

Esta semana, comiencen cada día pidiendo al Espíritu Santo que los llene de Su presencia. Pueden orar juntos:

“Espíritu Santo, te invito a tomar el control de mi vida hoy. Ayúdame a parecerme más a Cristo, especialmente en mi trato con mi cónyuge. Produce en mí el fruto que mi matrimonio necesita. Amén.”

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

“Señor, reconocemos que sin Ti nada podemos hacer. Llénanos de Tu Espíritu, que Tu amor fluya a través de nosotros, que Tu gozo sea nuestro gozo, que Tu paz guarde nuestros corazones y que Tu dominio controle nuestras palabras. Que nuestro matrimonio sea un reflejo de Tu carácter. En el nombre de Jesús, amén.”

Recuerda: El Espíritu Santo no viene a ayudarte a ser mejor versión de ti mismo, viene a producir en ti el carácter de Cristo. Esa es la diferencia entre el esfuerzo propio y la vida en el Espíritu.

Esta semana: Antes de reaccionar con tu cónyuge, haz una pausa de 3 segundos y pide al Espíritu Santo que controle tu respuesta. Esa pausa puede cambiar el rumbo de una conversación.

SESIÓN
06

RENOVANDO LOS ROLES

RENOVANDO LOS ROLES:

El modelo complementario

Uno de los temas más malentendidos del matrimonio cristiano es el de los roles. Por un lado, la cultura ha empujado hacia la eliminación de toda distinción entre hombre y mujer – todo diferente es discriminatorio. Por el otro, sectores rígidos de la iglesia han usado los roles para justificar control y abuso. Ambos extremos distorsionan la Escritura.

La Biblia ofrece algo mucho más hermoso: un modelo de complementariedad donde dos personas **iguales en valor** asumen roles diferentes **por amor, no por jerarquía**. No es una estructura de poder – es una danza. Y cuando funciona bien, refleja la relación más hermosa del universo: la de Cristo con su iglesia.

“Iguales en valor, diferentes en diseño – esa es la firma de Dios en el matrimonio.”

¿Qué Significa Ser Complementarios?

Ser complementario significa que esposos y esposas adoptan roles que son intrínsecamente **iguales en valor e importancia**, pero diferentes y únicos en diseño, participación y función. Ninguno es superior al otro – son dos mitades de una misma imagen.

Dios creó al hombre a su imagen – “hombre y mujer los creó” (Génesis 1.27). Esta expresión complementaria está mejor representada en Efesios 5.22-28, donde Pablo explica cómo los roles del esposo y la esposa trabajan juntos como un reflejo de la relación entre Cristo y su iglesia.

“Ustedes, que honran a Cristo, deben sujetarse los unos a los otros.”

EFESIOS 5.21 (TLA)

Antes de hablar de roles específicos, el texto establece un principio fundamental: **sumisión mutua**. No es una estructura de poder unilateral – es una postura de servicio recíproco motivada por el amor a Cristo.



En la pantalla: Vea y discuta la sesión seis antes de continuar con el material escrito

“Un buen matrimonio no es cuestión de suerte, sino de trabajo en equipo y abnegación, donde dos personas deciden dar muerte al yo y al orgullo. Debemos dirigir nuestro corazón en pos de lo que es correcto y no permitir que las emociones dicten nuestras decisiones. Si no dirigimos el corazón, las circunstancias lo harán y nos alejarán el uno del otro.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

¿Cómo Luce Esto en el Día a Día?

Conocer los principios es el primer paso. Vivirlos en situaciones concretas es donde muchas parejas se pierden. Aquí algunos ejemplos de cómo el modelo complementario se ve en la práctica:

SITUACIÓN	ÉL (LÍDER SIERVO)	ELLA (HONRA ACTIVA)
Decisión financiera	Busca el consejo de su esposa antes de decidir. No actúa unilateralmente.	Comparte su perspectiva con respeto. Confía en la decisión final del equipo.
Crianza de los hijos	Toma iniciativa espiritual: ora con los hijos, lidera el devocional familiar.	Lo apoya y anima, no lo desautoriza frente a los hijos.
Conflicto entre ellos	Es el primero en pedir perdón, aunque no sea el único culpable.	No guarda el silencio como castigo. Expresa su dolor con respeto.
Esposo pasivo	Necesita ser animado, no criticado, el ánimo lo activa.	“Me agrada cuando tomas la iniciativa. Cuando no lo haces, me siento insegura. “

ROLES Y FUNCIONES DEL ESPOSO

El esposo como cabeza de familia

Líder-Siervo – no jefe

La palabra “cabeza” (kephale) no habla de privilegios sino de responsabilidad. La cabeza da dirección y el cuerpo responde – pero el hombre sujeto a Cristo, y la familia bajo ese liderazgo. Ser cabeza implica buscar el consejo de la esposa y respetar su opinión, no actuar independientemente de ella.

Toma la iniciativa

Ser el primero en buscar a Dios, en servir, en pedir perdón y perdonar, en leer la Palabra, en movilizar a la familia para servir. El liderazgo espiritual del hogar comienza con el esposo.

Vela por la familia espiritualmente

Además de su propia vida espiritual, el esposo cuida la de su esposa e hijos. Algún día dará cuenta a Dios por su familia. Su hogar debe ser un Edén, un lugar de orden, placer, deleite y puerta abierta al cielo.

“Cuando la Biblia menciona al hombre como cabeza no lo está ubicando en un lugar de privilegio sino de responsabilidad como protector y proveedor de su casa. Un hombre que no toma en cuenta a su mujer al momento de tomar decisiones unilateralmente, está violando el principio sobre el cual se fundamenta el acuerdo. Eso no es liderazgo, es abuso.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

El esposo como amante sacrificial

Amar como Cristo amó a la iglesia

*“Esposos, amen a sus esposas,
así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella.”*

EFESIOS 5.25 (NVI)

Cristo es el modelo perfecto de esposo. No es un amor basado en sentimientos – es un amor que da su vida. La esposa debería poder decir que vive con alguien que le recuerda cómo es Jesús.

Amar como a su propio cuerpo

*“Así mismo el esposo debe amar a su esposa
como a su propio cuerpo.”*

EFESIOS 5.28 (NVI)

Ver a la esposa como una extensión de sí mismo – lo que le hace a ella, se lo hace a sí mismo. Cuidarla, protegerla y nutirla como cuida su propio bienestar.

REFLEXIÓN PARA EL ESPOSO | *¿En qué puedo crecer?*

1. ¿En qué aspecto del rol de esposo consideras que podrías mejorar más? Liderazgo espiritual, iniciativa, servicio, amor sacrificial...

2. ¿Qué acciones concretas tomarías esta semana para acercarte más al modelo de Cristo como esposo?

ROLES Y FUNCIONES DE LA ESPOSA

La esposa como ayuda idónea

1. Igual en valor – diferente en función

El término “ayuda” no disminuye su importancia. El mismo Dios recibe el título de “ayudador” (Salmo 54.4). Implica complementariedad: dentro del matrimonio, una parte no está completa sin la otra. Ambos son iguales en dignidad, pero Dios los diseñó para asumir diferentes responsabilidades.

2. Apoyar el liderazgo del esposo

La mujer está llamada a facilitar el funcionamiento del esposo en el rol que Dios le asignó. Esto no significa pasividad – significa usar su influencia, sabiduría y fortaleza para que el hogar funcione en el diseño de Dios.

La esposa como compañera que honra

1. Sumisión voluntaria – no subordinación forzada

“Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor.” (Efesios 5.22) La Palabra pide someterse a la posición dada por Dios, no a la perfección del esposo. Una mujer que se somete voluntariamente reconoce, respeta y honra la autoridad de su esposo – no porque él lo merezca siempre, sino porque confía en el diseño de Dios.

2. Respetar activamente

“La mujer respete a su marido.” (Efesios 5.33) Esto incluye: no criticarlo ni ridiculizarlo, expresar gratitud y admiración, orar por él y con él, cuidar la intimidad de la relación. El respeto no es pasivo – es una decisión activa que se expresa en palabras y acciones concretas.

3. Animar en lugar de usurpar

Cuando el esposo es pasivo o poco involucrado, el desafío no es tomar el control – es animarlo con palabras de aliento. “Me agrada cuando tomas la iniciativa en nuestra familia. Cuando no lo haces, me siento insegura.” La influencia es más poderosa que el control.

NOTA IMPORTANTE:

La sumisión nunca justifica el abuso. Si una esposa cree que su esposo está abusando de su papel o hay situaciones de violencia, la invitamos a buscar ayuda pastoral o profesional inmediatamente. Llame a los consejeros pastorales certificados de **Enfoque a la Familia al 1-855-771-4357** si se encuentra en Estados Unidos, o a la línea nacional de abuso doméstico del país en donde se encuentre. El diseño de Dios para el matrimonio nunca incluye el maltrato.

“El respeto no es una respuesta al comportamiento del esposo, es una decisión que refleja el carácter de Dios en ti, independientemente de si él lo merece o no.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

REFLEXIÓN PARA LA ESPOSA | ¿En qué puedo crecer?

1. ¿En qué aspecto del rol de esposa consideras que podrías mejorar más? Apoyo, respeto activo, influencia positiva, ánimo...

2. ¿Qué aspecto de tu rol como esposa crees que estás haciendo bien y que tu esposo valora?

REFLEXIÓN EN PAREJA | Sumisión mutua en Cristo

1. ¿De qué manera el concepto de sumisión mutua en Cristo puede fortalecer la unidad en su relación? *¿Cómo cambia la conversación cuando ambos se preguntan “¿cómo sirvo al otro?” en lugar de “¿quién tiene la razón?”*

2. ¿Cuáles cualidades de su cónyuge que los atraieron al principio siguen presentes hoy? *Nómbrales en voz alta.*

3. ¿Hay áreas donde cada uno de ustedes refleja el carácter de Cristo? *Y sin ánimo de crítica: ¿áreas donde podrían crecer?*

Profundizando en las escrituras

“Ustedes, que honran a Cristo, deben sujetarse los unos a los otros.”

EFESIOS 5.21 (TLA)

“Cuanto más llenos del Espíritu Santo estemos, mejor será nuestra actitud en la vida diaria. El Espíritu Santo no viene a mejorar la versión vieja de nosotros – viene a producir una versión completamente nueva, una que puede amar como Cristo ama.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en **amazon**



Tarea en Casa:

Tiempo en pareja esta semana

Reserven al menos 30 minutos – sin teléfonos, sin hijos presentes. El objetivo de esta semana no es resolver, es escuchar. Algunas preguntas son solo para el que aplica según su situación.

Para el esposo – Reflexión escrita

¿Qué acciones concretas puedo tomar para sacrificar mis propias necesidades en favor del bienestar de mi esposa?

¿Qué gestos o comportamientos de mi esposa me hacen sentir más respetado y valorado?

Para la esposa – Reflexión escrita

¿Cómo espero que mi esposo demuestre su disposición a sacrificarse por mí?

¿Cómo puedo expresar de manera tangible y diaria mi respeto hacia mi esposo?

Para ambos – Diálogo en pareja

Compartan sus respuestas anteriores. El que habla, habla. El otro escucha primero.

- ☐ Orar y leer la Biblia juntos todos los días
- ☐ Expresar admiración y afecto con más frecuencia
- ☐ Reservar tiempo en familia para estar con Dios
- ☐ Otra:

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

“Señor, gracias por el diseño que pusiste en nuestro matrimonio. Ayúdame a amar como Cristo amó – sin condiciones, sin llevar cuentas, con mi vida. Ayúdame a honrar a mi cónyuge no como lo merece siempre, sino como Tú nos has mandado. Que nuestros roles sean un reflejo de Tu amor, no una fuente de conflicto. En el nombre de Jesús, amén.”

Recuerda: Los roles no son una jaula – son una danza. Cuando cada uno ocupa su lugar con amor y gracia, la relación fluye con una belleza que el mundo no puede imitar.

Esta semana: Dile a tu cónyuge una cualidad específica que admiras en él o ella en su rol. No en general – algo concreto y reciente.

SESIÓN
07

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

¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN EL MATRIMONIO?

Los conflictos no son el problema del matrimonio – son inevitables. El verdadero problema es lo que hacemos con ellos. Un estudio reciente demostró que la mayoría de los matrimonios no se separan por los conflictos en sí, sino por el distanciamiento emocional que surge de los conflictos no resueltos o mal gestionados.

Jesús mismo no evitó los conflictos – los abordó con sabiduría. Los matrimonios que han enfrentado desafíos significativos y los han resuelto bien suelen ser los más resistentes. No debemos temer a los conflictos: debemos aprender a resolverlos.

“Los conflictos no son el enemigo del matrimonio, el silencio que los sigue sí lo es.”

El Verdadero Amor

El amor prematrimonial suele estar impregnado de idealización y sentimientos. El verdadero amor comienza después del matrimonio, cuando se deben cubrir los errores, desaciertos y falencias de carácter del otro – y eso tiene poco que ver con los sentimientos.

El amor de 1 Corintios 13 no está basado en la emoción, sino en **la acción y la actitud**. No es necesario sentir algo por alguien para amarlo, amar se resume en obrar, no en sentir. Es hacer lo correcto aunque el corazón no lo sienta.

“Queridos hijos, que nuestro amor no quede solo en palabras; mostremos la verdad por medio de nuestras acciones.”

1 JUAN 3.18 (NTV)

REFLEXIÓN EN PAREJA | ¿Recuerda el comienzo?

1. ¿Recuerdan la historia del comienzo de su romance?

Compartan cómo se conocieron y qué fue lo que más les llamó la atención del otro en aquellos primeros momentos.

2. ¿Han experimentado algún conflicto que, en retrospectiva, fortaleció su vínculo como pareja? ¿Qué aprendieron de ese proceso?

“El amor verdadero no es ausencia de conflicto – es la decisión de no rendirse cuando el conflicto llega. Los matrimonios más fuertes no son los que nunca pelean, sino los que aprenden a reconciliarse bien.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en **amazon**



En la pantalla: Vea y discuta la sesión siete antes de continuar con el material escrito

Los Disparadores del Conflicto

Todo conflicto matrimonial tiene dos capas: **los disparadores externos** (situaciones concretas que encienden la mecha) y las **causas internas** – condiciones del corazón que hacen que esos disparadores exploten. Reconocer ambas capas es fundamental para resolverlos.

Disparadores externos – Las 7 zonas de mayor tensión

Según estudios sobre matrimonios, la mayoría de los conflictos se originan en estas áreas concretas:

Finanzas

Gastos no consultados, deudas ocultas, visiones distintas del dinero, uno ahorra y el otro gasta.

Intimidad sexual

Diferencias de frecuencia, desconexión emocional, rechazo repetido, expectativas no expresadas.

Crianza de los hijos

Diferencia de estilos, desautorización frente a los hijos, disciplina inconsistente entre papá y mamá.

Relaciones con parientes políticos

Lealtades no transferidas, intromisión, priorizar la familia de origen sobre el matrimonio.

Uso de redes sociales

Tiempo excesivo, comparaciones, infidelidad digital, falta de presencia real en el hogar.

Tareas domésticas

Distribución desigual, expectativas no acordadas, resentimiento acumulado por la carga del hogar.

Estrés laboral

La presión del trabajo que llega al hogar – irritabilidad, ausencia emocional, agotamiento que impide conectarse.

Importante: *estos disparadores no causan el conflicto – lo revelan. Lo que explota en una discusión sobre dinero generalmente tiene raíces más profundas en el corazón.*

Cuando a los disparadores externos se le suman heridas emocionales no tratadas y falta de carácter, la convivencia se vuelve difícil. Estas son las causas que vienen de adentro:

Causas de Conflicto

Reconocer las causas más comunes de conflicto en el matrimonio es el primer paso para manejarlos bien. Nuestras reacciones ante los conflictos revelan la condición de nuestro corazón y nuestra madurez espiritual.

No saber tomar decisiones:

Querer imponer constantemente la propia opinión porque se cree que el cónyuge no está tan capacitado. Las decisiones deben tomarse en equipo.

Falta de liderazgo definido

“Donde no hay liderazgo, reina el caos.” Competencia constante por el poder en el hogar. Muchos confunden liderazgo con control – son cosas distintas.

Confundir autoridad con autoritarismo

La autoridad es el resultado de cumplir con las responsabilidades. El autoritarismo busca imponer control a través de gritos, amenazas o miedo. Solo uno de los dos construye.

Heridas no tratadas

Las heridas emocionales no sanadas del pasado – con padres, relaciones anteriores o experiencias difíciles – sangran sobre personas que no nos cortaron. La sanidad personal protege la relación.

Poca vida espiritual

La falta de una vida espiritual saludable impide manifestar el fruto del Espíritu – especialmente el dominio propio y la paciencia – que son los más necesarios en el conflicto.

Vivir en modo de frustración

Responsabilizar al otro por nuestra desgracia o falta de felicidad genera conflictos constantes. La felicidad no depende de factores externos – es una decisión interna.

Falta de filtro entre pensamientos y palabras

No podemos evitar sentir enojo o frustración – pero sí podemos evitar que nuestra lengua diga lo que quiera sin control. Las emociones no tienen filtro, pero las reacciones sí lo tienen.

Volverse defensivo ante los reclamos del otro

En lugar de levantar una muralla de defensa, es crucial ofrecer un espacio seguro donde el cónyuge pueda expresar su frustración con la certeza de que será escuchado y tomado en cuenta.

“Matrimonios felices están compuestos de personas maduras y sanas emocionalmente. Cuanto más maduros seamos, más felices seremos y menos conflictos tendremos – pues sabremos reaccionar debidamente cuando las diferencias aparezcan.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

¿Qué Hacer con las Emociones en un Conflicto?

Las emociones son válidas – el problema es cómo las expresamos. Algunas pautas prácticas para navegar las emociones difíciles durante un conflicto:

Empieza con “yo”, no con “tú” – Expresa tu dolor sin condenar. En lugar de “siempre dejas la cocina hecha un desastre”, di “me siento muy amada cuando limpias las cosas después de usarlas.”

Elige el momento adecuado – Evita hablar cuando el cónyuge está cansado, hambriento o delante de los hijos. El momento importa tanto como las palabras.

No acumules conflictos – Cada conversación difícil tiene que tener su propio espacio. Los conflictos acumulados explotan de manera desproporcionada.

Habla la verdad en amor – ¿Estás siendo motivado por el deseo de construir al otro o de herirlo? La motivación detrás de las palabras importa más que las palabras mismas.

Elimina el sarcasmo – Comentarios como “claro, tú eres un santo” destruyen la conversación antes de comenzar. La cortesía que das a un cliente, dásela a tu cónyuge.

Nunca intentes “arreglar” al otro durante un conflicto – Cuando el otro está en dolor, necesítase escuchado, no corregido. Primero escucha, luego habla.

Si necesitas gritar tus frustraciones, llévalas primero a Dios – La oración antes de la conversación difícil cambia el tono y la actitud con que entras a ella.

Profundizando en las Escrituras

“Si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí. Ve primero y reconcíliate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda.”

MATEO 5.23-24 (NVI)

REFLEXIÓN EN PAREJA | El punto de vista de Jesús

1. ¿Qué nos dicen estas palabras acerca del punto de vista de Jesús sobre los conflictos? ¿Qué prioriza Jesús – la ofrenda o la reconciliación?

2. ¿Qué obstáculos han enfrentado al intentar priorizar la reconciliación con el cónyuge antes que cualquier otra cosa?

3. ¿Cuál de las causas de conflicto discutidas creen que ha sido más frecuente en su relación? ¿Qué harían diferente?



Tarea en Casa:

Cuestionario para conectarse emocionalmente

El propósito de este cuestionario es comprender profundamente el mundo emocional del cónyuge. Las preguntas están diseñadas para invitar respuestas detalladas -no se responden con “sí” o “no”. Tomen el tiempo necesario, libres de distracciones. Si algo de lo que el cónyuge expresa les parece incorrecto, no se defiendan- simplemente escuchen y traten de comprender.

01

¿Cómo imaginas tu vida dentro de 5 años?

02

¿Te ves haciendo algo diferente en el futuro? ¿Qué sería?

03

¿Qué opinas de nuestra casa?
¿Qué cambios te gustaría hacer?

04

¿Cómo compararías la paternidad de tus padres con la tuya?

05

¿En qué clase de personas te gustaría que se conviertan nuestros hijos? ¿Algún temor al respecto?

06

¿Cómo te sientes en el trabajo últimamente?

07

¿Qué fue lo que más te llamó la atención de mí cuando nos conocimos?

08

¿Qué cosas hice durante el noviazgo que hicieron que decidieras casarte conmigo?

09

Si pudieras rehacer los últimos 5 años de tu vida, ¿qué harías diferente?

10

¿Cómo te sientes como padre/ madre en este momento?

11

¿Tus padres te hacían sentir que estaban orgullosos de ti? ¿Cómo lo demostraban?

12

¿Cómo te demostraban tus padres que te amaban?

13

¿Crees que algo de tu infancia afectó la manera en que nos relacionamos como pareja?

14

¿Qué es lo que más te emociona de tu vida en este momento?

15

¿Qué es lo que más te preocupa del futuro?

16

¿Qué cualidades valoras más en tus amigos en la actualidad?

17

¿Qué fue lo mejor y lo más difícil que te sucedió en la adolescencia?

18

¿Qué cosas te gustaría cambiar de tu personalidad? ¿Por qué?

19

¿Qué crees que falta en tu vida en este momento?

20

¿Hay alguien a quien aún no hayas perdonado?

21

¿Cómo describirías tu relación con Dios en el presente?

22

¿Crees que has cambiado en los últimos años? ¿Cómo?

23

¿Qué es lo que más valoras de nuestra relación?

24

¿Qué aspecto de nuestro matrimonio te gustaría mejorar esta semana?

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

*“Señor, gracias por el diseño que pusiste en nuestro matrimonio. Ayúdame a amar como Cristo amó – sin condiciones, sin llevar cuentas, con mi vida. Ayúdame a honrar a mi cónyuge no como lo merece siempre, sino como Tú nos has mandado. Que nuestros roles sean un reflejo de Tu amor, no una fuente de conflicto.
En el nombre de Jesús, amén.”*

Recuerda: No amamos a nuestra pareja por lo que hace, la amamos por lo que somos y por el compromiso que hemos asumido. Miles de matrimonios se habrían salvado si al menos uno de los dos hubiera entendido este principio.

Esta semana: Elijan 5 preguntas del cuestionario y tómense el tiempo de responderlas juntos, sin teléfonos, sin prisa. La profundidad de una relación se mide por la profundidad de sus conversaciones.

SESIÓN

08

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

¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN LA PRÁCTICA?

“Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios.” (Mateo 5.9). Un pacificador no es alguien que evita el conflicto – es alguien que sabe resolverlo. Todo conflicto tiene solución cuando se aborda con la perspectiva correcta.

La sesión anterior diagnosticó el problema – los disparadores externos y las causas internas. Esta sesión responde la pregunta práctica: **¿qué hago ahora?**

“Resolver un conflicto es mejor que disolver un matrimonio.”



En la pantalla: Vea y discuta la sesión ocho antes de continuar con el material escrito

Cómo Abordar los Conflictos desde una Perspectiva Bíblica

Estos principios no son estrategias psicológicas, son mandatos del carácter de Cristo aplicados al matrimonio:

1. Toma la iniciativa – no esperes:

Como nos enseña Mateo 5.23, es crucial abordar los conflictos de inmediato. El tiempo no soluciona los conflictos – nos distancia. Quien toma la iniciativa demuestra mayor madurez, independientemente de quién tenga la razón.

2. Conoce tu estilo ante el conflicto

Hay dos tipos de personas: los que pelean y los que se retraen. Los que pelean escalan; los que se retraen evaden. Ambos evitan la resolución real. Reconoce cuál eres tú y decide actuar diferente.

3. No evadas por miedo a la reacción del otro:

Evitar los temas conflictivos solo conduce a una explosión inevitable más adelante. Adán se escondió tras el pecado – y terminó culpando a Dios. En lugar de reconocer el error, levantó defensas. La evasión siempre cuesta más que la confrontación.

4. Asume tu parte del problema

La mayoría de los conflictos surgen del orgullo herido y el egoísmo. Reconocer los propios errores y decir “me equivoqué” o “tienes razón” es fundamental. Es la inmadurez la que produce los conflictos, no la incompatibilidad. Muchos han llegado al divorcio porque el orgullo no les permitió reconocer su parte.

5. Practica la empatía – escucha el corazón

Escucha más allá de las palabras. Las palabras no siempre expresan los sentimientos. “No mirando cada uno por lo suyo propio sino por lo de los demás” (Filipenses 2.4-5). Intenta mirar el conflicto desde la perspectiva del otro. Entiende antes de intentar ser entendido.

6. Escucha el doble de lo que hablas

“Sean prontos para oír, tardos para hablar y tardos para enojarse” (Santiago 1.19). La escucha activa da valor a las personas y es clave para resolver los desacuerdos. La persona que más escucha generalmente tiene más influencia en la resolución.

7. Prioriza la reconciliación sobre la solución

La reconciliación de la relación siempre debe ir antes que la resolución del problema. Cuando la relación está restaurada, los problemas se resuelven solos. Pero si el problema se “resuelve” a costa de la relación, ambos pierden.

8. Aprende a vivir en desacuerdo armonioso

No todos los conflictos se resuelven en una sola conversación — y no todos tienen una solución única. Dos personas pueden tener diferencias en algún tema y aún mantener la armonía en la relación. El objetivo no es unanimidad, sino unidad.

9. Busca ayuda si es necesario

No dudes en buscar la orientación de un consejero matrimonial, terapia de pareja o cursos especializados. Pedir ayuda no es señal de fracaso — es señal de que el matrimonio vale la pena.

REFLEXIÓN PERSONAL | ¿En cuáles necesito crecer?

De los 9 principios anteriores, anota los 3 que más necesitas practicar en tu relación:

“El mayor obstáculo para asumir nuestros errores es el orgullo, que constantemente busca culpar a los demás — pues a nuestros propios ojos no somos culpables sino víctimas. La solución consiste en dejar de concentrarse en los errores del otro: enfocarse en las debilidades del cónyuge no contribuye en nada a la reconciliación.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

¿Qué hacer si tienes un cónyuge conflictivo?

No siempre ambos están en el mismo nivel de madurez al mismo tiempo. Si te encuentras en una relación donde el otro parece no querer resolver, estas pautas te ayudan a mantener tu integridad mientras Dios obra:

- Enfócate en lo único que puedes cambiar y sobre lo cual tienes control: tú mismo.
- Concéntrate en las cualidades positivas del cónyuge y agradece a Dios por cada una de ellas.
- Celebra los pequeños esfuerzos de cambio – no esperes la transformación completa para reconocer el progreso.
- Pon en acción la fe, llamando a la existencia las cosas que esperas como si ya fueran reales (Hebreos 11.1).
- Pide a Dios que te ayude a ver al otro como Él lo ve – no como lo ves tú en el momento del conflicto.
- Da lo que desees recibir (Lucas 6.31). El cambio en la relación muchas veces comienza cuando uno de los dos decide ser diferente primero.
- Ten paciencia mientras Dios obra en ambos (Efesios 4.2-3). Pon tu mirada en Dios y no en el comportamiento del cónyuge.
- Declara palabras de vida el uno sobre el otro (Isaías 55.11) – no palabras que confirmen el patrón negativo.

“Muchos comenzamos el matrimonio con grandes expectativas. Pero entre esas expectativas y el comportamiento real hay un largo trecho – y ese trecho debe estar lleno de gracia: paciencia, oración, perdón, y compromiso incondicional.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

REFLEXIÓN EN PAREJA | ¿Cómo reaccionamos cuando el otro no cambia?

1. ¿En cuál de las 8 pautas para el cónyuge conflictivo más necesitas crecer? ¿Qué te impide aplicarla?

2. ¿Hay algo que desees recibir de tu cónyuge que podrías empezar a dar tú primero esta semana? (Lucas 6:31)

Profundizando en las escrituras

“Así que, siempre que tengamos oportunidad, hagamos bien a todos, y especialmente a los de la familia de la fe.”

GÁLATAS 6.10 (RVR1960)

REFLEXIÓN EN PAREJA | La oportunidad de hacer el bien

1. ¿Qué significa “siempre que haya oportunidad” aplicado al matrimonio? ¿Qué oportunidades de hacer el bien estás dejando pasar con tu cónyuge?

2. ¿Cómo pueden aplicar el principio de “hacer el bien” (especialmente a su cónyuge) en medio de un conflicto activo?



Tarea en Casa:

Diagnóstico: ¿Cómo manejamos los conflictos?

Respondan cada pregunta de manera individual y honesta – sin ver la respuesta del cónyuge. Luego compártanlas. El objetivo no es juzgar al otro – es entender qué patrones están presentes en la relación y decidir juntos qué cambiar.

Cuestionario

Marca falso o verdadero

1. Siento que mi cónyuge me critica con demasiada frecuencia.

F

V

2. Me molesta la forma en que mi cónyuge señala mis errores.

F

V

3. Las discusiones parecen surgir de la nada con frecuencia.

F

V

4. Nos encontramos en una pelea antes de darme cuenta.

F

V

5. Mi cónyuge me hace sentir culpable cada vez que tratamos una diferencia.

F

V

6. Mi cónyuge critica constantemente mi personalidad.

F

V

7. Los errores que cometo son abordados de manera insultante.

F

V

8. Mi cónyuge me hace sentir inferior o menos valioso/a.

F

V

9. Siento que me falta el respeto cuando discutimos un asunto difícil.

F

V

10. Generalmente deseo evitar la confrontación cuando tratamos diferencias.

F

V

Resultados: Si 5 o más respuestas son Verdadero, es necesario trabajar en la manera en que abordan los conflictos. Menos de 5 indica que se respetan mutuamente y tienen un escudo que los protege del negativismo. Sin importar el resultado – elijan uno de los 9 principios de esta sesión y practíquelo juntos esta semana.

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

“Señor, haznos pacificadores – no personas que evitan el conflicto, sino personas que lo resuelven con Tu sabiduría. Que seamos rápidos para asumir nuestra parte, lentos para levantar defensas, y generosos para extender gracia. Que nuestro hogar sea un lugar seguro donde los dos puedan ser honestos sin miedo. En el nombre de Jesús, amén.”

Recuerda: No es la incompatibilidad la que destruye los matrimonios – es la inmadurez. Y la buena noticia es que la madurez se puede cultivar. Cada conflicto bien resuelto es un depósito en la cuenta bancaria emocional de tu matrimonio.

Esta semana: Elige uno de los 9 principios de esta sesión que más necesitas practicar. Díselo a tu cónyuge y pídele que te lo recuerde cuando lo necesites.

SESIÓN

09

**LA IMPORTANCIA DE LA
COMUNICACIÓN**

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

“La mayoría de los problemas del matrimonio no son problemas del matrimonio, son problemas de comunicación.”

La comunicación es el combustible que enciende el vehículo del matrimonio. Sin ella, no llegarán a ninguna parte. Si están teniendo dificultades financieras, problemas en la intimidad sexual, desafíos en la crianza o cualquier otro conflicto, es crucial comunicarse al respecto. La mayoría de los problemas del matrimonio no son problemas del matrimonio: son problemas de comunicación.

REFLEXIÓN DE APERTURA |

El lenguaje privado de la pareja

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



En la pantalla: Vea y discuta la sesión nueve antes de continuar con el material escrito

Los 5 niveles de la comunicación en el matrimonio

No toda comunicación tiene la misma profundidad. La mayoría de las parejas se quedan atascadas en los primeros dos niveles,, y se preguntan por qué se sienten solos aunque vivan juntos. La intimidad real requiere llegar al nivel 5.

NIVEL 1:

Información superficial

Conversación del entorno, el clima, las noticias, el vecino. No hay riesgo, no hay revelación. Es la comunicación de los desconocidos. Muchas parejas pasan años aquí sin darse cuenta.

NIVEL 2:

Información sobre nosotros o los hijos

Conversación del entorno, el clima, las noticias, el vecino. No hay riesgo, no hay revelación. Es la comunicación de los desconocidos. Muchas parejas pasan años aquí sin darse cuenta.

NIVEL 3:

Resolución de conflictos

Hablar sobre los problemas – desacuerdos, frustraciones, lo que no funciona. Requiere más valentía que los niveles anteriores, pero todavía está centrado en los hechos del conflicto, no en los sentimientos profundos detrás de él.

NIVEL 4:

Abrir el corazón

Compartir sentimientos, miedos, sueños y heridas. La vulnerabilidad real. “Estoy asustado.” “Me sentí rechazado.” “Este es mi sueño más profundo.” Aquí comienza la verdadera intimidad. La mayoría de las personas nunca llegan a este nivel ni con sus mejores amigos.

NIVEL 5:

Comunidad espiritual

El nivel más profundo. Orar juntos, compartir la vida con Dios como centro, hablar de lo que Dios está haciendo en cada uno. Adán y Eva en el huerto – “desnudos y no se avergonzaban” – es la imagen de este nivel: transparencia total delante de Dios y el uno del otro. Solo las parejas que oran juntas regularmente llegan aquí de manera consistente.

REFLEXIÓN EN PAREJA | ¿En qué nivel vivimos?

1. ¿En cuál de los 5 niveles pasan la mayor parte de su comunicación como pareja? *¿Cuándo fue la última vez que llegaron al nivel 4 o 5?*

2. ¿Qué les impide llegar a niveles más profundos? *¿Falta de tiempo, miedo, costumbre, falta de seguridad emocional?*

3. ¿Cuándo fue la última vez que tuvieron una conversación profunda; no sobre logística, sino sobre sueños, miedos o lo que sienten el uno por el otro?

“Muchos conflictos se sanan simplemente al escuchar con empatía al otro – sin intento de defendernos ni excusarnos. La escucha activa es uno de los actos de amor más poderosos que un cónyuge puede ofrecerle al otro.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Los 4 objetivos de la comunicación bíblica

1. Conocer y ser conocido

La clave es la vulnerabilidad. El ideal de Génesis 2: “desnudos y no se avergonzaban”, es la imagen de una transparencia total: física, emocional, relacional y verbal. El pecado nos lleva a escondernos del otro. La santificación nos lleva a sacar a la luz lo que está en la oscuridad. Necesitamos dejar de escondernos en nuestro matrimonio y asumir el riesgo de revelarnos mutuamente.

2. Alcanzar la armonía del entendimiento

La clave es el entendimiento. *“Maridos, vivid con ellas de acuerdo al conocimiento”* (1 Pedro 3.7). No es un conocimiento analítico, es una comprensión personal que conduce al cuidado amoroso. Estudia a tu cónyuge. Conoce sus preferencias, sus sueños, sus miedos. Cristo no nos dio un sermón desde el cielo; entró en nuestra experiencia y la entendió. Ese es el modelo.

3. Edificar la confianza

La confianza no se construye en las grandes decisiones – se edifica en los pequeños momentos cotidianos. Las palabras que no coinciden con las acciones socavan la confianza lentamente. *“Todo lo cree, siempre confía”* (1 Corintios 13.7). Para fortalecer la confianza hay que usar palabras amorosas, amables, prudentes y deliberadas en todo momento – no solo cuando conviene.

4. Edificarse espiritualmente

Efesios 4.29: “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, según sea la ocasión, para que imparta gracia a los oyentes.” El estándar es claro: ¿lo que dije a mi cónyuge le ayudó a ser más como Cristo, o menos? Esa pregunta puede transformar la comunicación en el matrimonio.

¿Por qué no nos comunicamos bien?

Conocer los niveles y los objetivos no es suficiente si no entendemos por qué nos cuesta llegar a la profundidad. Estas son las barreras más comunes:

Orgullo

No querer aparecer vulnerable o equivocado. Prefiero el silencio al riesgo de que me vean débil.

Miedo al rechazo

Si lo digo y no le importa, ¿qué hago con ese dolor? El silencio parece más seguro que la vulnerabilidad.

Heridas del pasado

Aprendimos a callarnos porque hablar traía consecuencias. Esos patrones del pasado siguen operando en el matrimonio.

Diferencias hombre/mujer

Los hombres hablan para compartir información. Las mujeres hablan para expresar sentimientos y buscar empatía. Sin entender esto, se hablan pero no se escuchan.

“Al agredir a nuestra esposa con palabras estamos dañando su corazón de manera profunda, lo cual hará que se cierre y busque comprensión en otras personas. Piensa antes de hablar, porque el que refrena sus labios es prudente.”

30 DÍAS A SUS PIES POR MI MATRIMONIO

Disponible en 

Cómo escuchar activamente

Hablar bien es la mitad de la comunicación. La otra mitad (y muchas veces la más difícil) **es escuchar bien**. La escucha activa no es esperar que el otro termine de hablar para responder: es entrar en su experiencia.

HAZ ESTO	EVITA ESTO
Mantén contacto visual	Mirar el teléfono mientras habla
Repite con tus palabras lo que escuchaste: “Lo que entiendo es...”	Interrumpir para corregir o dar soluciones
Pregunta antes de responder: “¿Qué necesitas de mí: que te escuche o que te dé una solución?”	Preparar tu respuesta mientras el otro habla
Valida su emoción: “Entiendo que eso te duele”	Minimizar: “No es para tanto” / “Estás exagerando”
Tolera el silencio: no llenes cada pausa	Dar consejos cuando solo piden ser escuchados

Profundizando en las escrituras

“En las muchas palabras, la transgresión es inevitable; mas el que refrena sus labios es prudente.”

PROVERBIOS 10.19 (LBLA)

“El que retiene sus palabras tiene conocimiento, y el de espíritu sereno es hombre entendido.”

PROVERBIOS 17.27 (LBLA)

REFLEXIÓN EN PAREJA

El poder de las palabras

1. ¿Qué características dicen estos proverbios sobre quien refrena sus labios? ¿Qué imagen de persona describen?

2. ¿De qué forma te hablan estos versículos en tu propia manera de comunicarte con tu cónyuge? ¿Hay palabras que necesitas retener más? ¿Palabras que necesitas decir más?

2. ¿Cómo sería tu matrimonio si aplicaras por 30 días el estándar de Efesios 4.29? ¿Qué cambiaría primero?

**Tarea en Casa:**

Ejercicio de apreciación: 5 frases al día

Las palabras de apreciación son el fertilizante del matrimonio. Esta semana elijan al menos 5 frases de esta lista para expresarlas al cónyuge cada día – no como rutina, sino con intención genuina. Las palabras que más necesita escuchar tu cónyuge son las que más te cuesta decir.

Gracias por escucharme

Te ves maravilloso/a esta noche

Gracias por estar allí cuando estaba triste

Aprecio lo fiel que eres

Gracias por mostrar empatía conmigo

Gracias por amarme

<i>Gracias por reírte conmigo</i>	<i>Gracias por hacer de nuestra casa un hogar</i>
<i>Gracias por decirme lo que necesitas</i>	<i>Hueles bien</i>
<i>Gracias por abrazarme</i>	<i>Gracias por cuidarme cuando estaba enfermo/a</i>
<i>Gracias por ahorrar para nuestra familia</i>	<i>Gracias por decirme cómo te sientes</i>
<i>No puedo dejar de tocarte</i>	<i>Gracias por recibirme tan cariñosamente</i>
<i>Gracias por llevar a los chicos al médico</i>	<i>Eres un gran besador/a</i>
<i>Gracias por darme tiempo para mí</i>	<i>Me encanta cuando sonríes</i>

Conversación de cierre

¿En qué nivel de los 5 pasan la mayor parte de su comunicación como pareja? ¿Qué les impide llegar al nivel 4 o 5 con más frecuencia?

¿Cuál de los 4 objetivos de la comunicación bíblica necesitan trabajar más juntos? ¿Por qué ese y no otro?

¿Qué barrera de comunicación reconoces más en ti mismo/a?

Cuéntale a tu cónyuge, sin que él/ella lo adivine.

¿Qué cambio concreto harás tú – no tu cónyuge – en tu manera de comunicarte esta semana?

Oración en pareja

Terminen su tiempo juntos con oración. Pueden usar esta guía o orar con sus propias palabras:

*“Señor, gracias por este tiempo juntos. Que todo lo que aprendimos no se quede en conocimiento que se convierta en amor en acción. Ayúdanos a usar nuestras palabras para conocer, entender, confiar y edificar. Que nuestro matrimonio sea un reflejo de Tu amor por la iglesia, incondicional, paciente y lleno de gracia.
En el nombre de Jesús, amén.”*

Recuerda: La comunicación bíblica no espera al otro – toma la iniciativa. Como Cristo, que no esperó a ser invocado sino que vino a buscarnos, así también nosotros debemos ir al encuentro del cónyuge con palabras que construyan, no que destruyan.

Esta semana: Antes de hablar con tu cónyuge en un momento difícil, hazte esta pregunta: “¿Lo que voy a decir le ayudará a ser más como Cristo – o menos?”

**ESCANEA EL QR
O HAZ CLICK AQUÍ**



*Para más **recursos gratuitos***



WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM