

CONSTRUYENDO  
MATRIMONIOS y FAMILIAS  
EXITOSAS

GUIA PRÁCTICA DE DOCE LECCIONES.



— CUIDADO —  
**FAMILIAR**  
MESOAMÉRICA





— CUIDADO —  
**FAMILIAR**  
MESOAMÉRICA

CONSTRUYENDO  
**MATRIMONIOS y FAMILIAS  
EXITOSAS**

GUIA PRÁCTICA DE DOCE LECCIONES.

Por:  
Dr. Miguel Garita  
Psicólogo

Msc. Irene de Garita  
Consejera



# ÍNDICE

PRÓLOGO.....	4
INTRODUCCION GENERAL.....	6
¿COMO USAR ESTA GUIA?.....	8
LECCION 1.....	10
PORQUE NOSOTROS LOS CRISTIANOS CREEMOS QUE EL MATRIMONIO ES SAGRADO Y BUENO PARA EL HOMBRE Y LA MUJER.” .....	10
LECCION 2.....	15
¿PORQUE Y PARA QUE ESTAMOS JUNTOS?.....	15
LECCION 3.....	19
LO QUE LLEVAS AL MATRIMONIO, LO AFECTA PARA BIEN O PARA MAL.....	19
LECCION 4.....	22
HONRANDO LA RELACION SEXUAL CON LA PAREJA .....	22
LECCION 5.....	27
RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA DE MANERA DIFERENTE.....	27
LECCION 6.....	31
COMO CONSTRUIR UNA CULTURA DE PAZ EN LOS HOGARES.....	31
LECCION 7.....	33
LA RUTINA ENEMIGO DE LOS MATRIMONIOS .....	33
LECCION 8.....	39
¿QUE ES LA COMUNICACIÓN Y COMO LA FORTALEZCO EN MI MATRIMONIO?.....	39
LECCION 9.....	42
LA IMPORTANCIA DE HONRAR A MI PAREJA .....	42
LECCION 10.....	45
¿CONTRA QUE DEBO PROTEGER MI MATRIMONIO?.....	45
LECCION 11.....	48
CUANDO EN EL MATRIMONIO NO DAMOS EL PASO DEL YO AL NOSOTROS.....	48
LECCION 12.....	51
CUANDO EL DOLOR Y LA ANGUSTIA LLEGA AL MATRIMONIO Y FAMILIA.....	51

## PRÓLOGO

### HACIA UNA PASTORAL AL MATRIMONIO.

Los matrimonios en la actualidad necesitan ser pastoreados y cuidados porque se vive en tiempos, con tantas corrientes e ideas contrarias a la unidad de la pareja, a la fidelidad, a la felicidad en el matrimonio y a la permanencia del mismo. Los cambios significativos de la época postmoderna, confunden la vivencia matrimonial, afectando el matrimonio y por ende la familia.

Sin embargo, surge una pregunta, ¿qué clase de pastoral necesita el matrimonio ?

Lo primero que se debe establecer en la **pastoral al matrimonio**, es construir las bases Bíblicas que sirvan como soporte a la pastoral. Una de ellas, sería que **“el matrimonio es para toda la vida”, y otra, es que, “si se puede ser feliz en el matrimonio”, “que su manual de vida matrimonial y familiar está en la Biblia”**. Por último, **“Que todo matrimonio trasciende a los hijos, y contribuye a la sociedad”**. Además, se debe presentar una serie de temas, que surgen de las relaciones matrimoniales, para tratarlos, ya que sirven de fortalezas de la relación, siendo una guía de relación de la pareja, y por último, que se presente en dicha guía, elementos que sirvan para el desarrollo y consolidación de la misma. Las primeras áreas en que se debe basar la pastoral al matrimonio son:

1. **EL CUIDADO DE LA PAREJA.** Es instruir a la pareja con una serie de enseñanzas en las cuatro áreas de la vida de la persona y del matrimonio:
  - A. **Área física**, tiene que ver con todas aquellas áreas de nuestra vida física. El cuidado físico, la sexualidad, la alimentación, en general, todo lo que tenga que ver con lo físico de la pareja y la familia que contribuya a la sanidad física en general.
  - B. **Área emocional**, tiene que ver con la estabilidad psicoemocional de la persona en lo individual y matrimonial, es la seguridad y estabilidad emocional en la pareja y la familia en general. Enseñar que, como parte de una relación matrimonial sana, esta, debe producir paz, alegría, armonía y seguridad personal en cada uno de los miembros de la pareja. Es enseñar al matrimonio a madurar emocional y socialmente en la relación. Y por último enseñar cómo enfrentar los cambios psicosociales y las crisis que ocurren en la sociedad actual.
  - C. **Área social**, es enseñarle a la pareja los efectos de las carencias y experiencias psicosociales de la infancia, buenas o malas, en la relación matrimonial actual, y cómo contribuyen al éxito o no, en la interacción de la pareja y permiten o no su desarrollo. Por otro lado, persigue dotar a las parejas de herramientas para resolver sus conflictos emocionales



producto de la interacción, y mantener una relación sana. Se debe enseñar también, el manejo exitoso de las diferencias individuales.

D. **Área espiritual.** Se debe enseñar a la pareja cómo desarrollar una vida basada en principios Bíblicos, como la santidad en el matrimonio, y vivir bajo el cuidado y señorío de Jesucristo. Unas relaciones sociales, de convivencia diaria y aún de las relaciones íntimas o sexuales, que honren la relación matrimonial y familiar.

2. DESARROLLO DE LA PAREJA Y LA FAMILIA. Otro aspecto, que nunca se debe dejar en las parejas, es el desarrollo de ellas hacia la madurez. En todo ser vivo, al igual que el matrimonio, se producen cambios, los cuales pueden llevarlos a un desarrollo o de lo contrario a la muerte, se debe enseñar a las parejas que es importante que se desarrollen, en todas las áreas de su vida, creciendo, madurando, que en este proceso de desarrollo, van adquiriendo nuevos conocimientos para la vida, para ir mejorando; en sus ingresos, en su vida social, en su vida emocional y sobre todo en la vida espiritual, enseñar que, como seres vivos tenemos que desarrollarnos en todas las áreas de nuestra vida.

3. Se debe enseñar que las personas, los matrimonios deben buscar el desarrollo y la realización como algo normal de la existencia, deben llegar a una realización personal como pareja, como matrimonio, como padres y como familia, en cada una de estas áreas debemos como parejas o como esposos, esposas, sentirnos plenos, alegres y que estamos completos, contentos y plenos, con nuestra vida matrimonial y familiar.

De esta manera tendremos matrimonios llenos de paz, que contribuyen a la sociedad con un estilo de vida y una cultura de armonía y paz en la sociedad. Así, es fácil comprender que, **podemos vivir una calidad de vida matrimonial, la cual produce un bienestar, tanto físico, psicológico, social, y espiritual, en los miembros de la pareja y familia, (Miguel Garita, 1999, definición de calidad de vida matrimonial).**

## INTRODUCCIÓN GENERAL

El matrimonio como institución sagrada, instituida por Dios, junto con la familia, están enfrentando una serie de cuestionamientos: por un lado el alejamiento y cuestionamiento de Dios, promovido por las corrientes secularistas y humanistas de este tiempo, que han llevado a la sociedad a pensar y cuestionar la santidad del matrimonio y la importancia del mismo, así como, de la familia, esto ha afectado a las parejas, porque se debilitó la relación matrimonial y por ende la familia, restándole importancia a estar casado, y ha llevado a la sociedad a establecer relaciones basadas en las relaciones sexuales, de estar juntos, sin casarse. Que es preferible probar si se llevan bien, antes de casarse.

Esta situación, hace ver con tristeza y dolor, el aumento del divorcio, el número de madres solteras, hijos con padres **"en fuga"**, para no asumir la responsabilidad de cuidar a hijos e hijas. Pero también, se puede observar en esta época cómo aumenta el número hombres y mujeres que por el hecho de quererse o amarse, viven juntos sin las responsabilidades inherentes del matrimonio, trayendo un aumento de abortos, de parejas conviviendo (para ver si se entienden y se llevan bien).

Todo esto indica que algunos hombres y mujeres en la actualidad, al alejarse de Dios han perdido el verdadero sentido del propósito de Dios al instituir la institución del matrimonio y la familia, estos al pensar así, de esta institución creada por Dios, destruyeron las bases que sostienen al matrimonio y la familia. ¿Cuáles son estas bases?

1. Que Dios creó el matrimonio y lo bendijo;
2. Que el matrimonio es para toda la vida;
3. Que sí podemos ser felices en el matrimonio y en la familia;
4. Que podemos sanar con el poder de Dios aquellas áreas de desajuste con nuestra pareja y en la familia.

Además, se crearon otros conceptos sobre el matrimonio, como que **"no vale la pena luchar por la unidad de la familia, si no me gusta, lo puedo dejar o cambiar"**. Trayendo dolor y crisis a los hijos, a la familia, un aumento de la infidelidad, en general esta pérdida de valores sobre el matrimonio y la familia, afecta la sociedad en general.

Todos estos temas, están presentados en esta **GUÍA PARA DESARROLLAR LOS MATRIMONIOS Y LA FAMILIA**, con la finalidad de volver a revisar el propósito de Dios para el matrimonio y la familia.

Pero también es aprender a resolver áreas de conflicto en la pareja, y cómo enfrentarlas, con el fin de que usted tenga y desarrolle un matrimonio exitoso.



Los temas tienen un orden que, a nuestro juicio, les ayudarán a conocerlos y resolverlos.

1. Reenfocar la importancia del matrimonio;
2. Mejorarlo, fortaleciendo aquellas áreas que están debilitando la relación de pareja, y que podrían estar alejándolo de su compañero o compañera;
3. Creemos que trabajar estos temas, en grupo será enriquecedor para los participantes, llevándolos a cambios, con el poder de Dios.

Nuestro deseo es que usted viva un matrimonio bueno y exitoso.

Que Dios bendiga su matrimonio y familia.

*Dr. Miguel e Irene Garita*  
*Ministerio Cuidado Familiar*

## ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

**LA GUÍA** está compuesta por doce temas, que son importantes en la vida de la pareja. Estos temas, aunque no están en un orden exacto, se han puesto de acuerdo a la importancia. En esta guía, damos unas instrucciones para que su presentación tenga éxito y logre cambios en las parejas. Siempre busque la ayuda de Dios, mediante la oración antes de cada reunión.

En primer lugar, los primeros temas son para analizar, fortalecer la institución matrimonial, según la Biblia. En donde el primero, persigue afirmar al matrimonio, como creación de Dios para el hombre y la mujer.

Los otros temas son: ¿cómo podemos hacer un plan de vida en el matrimonio? porque muchas parejas se casan y nunca piensan la importancia de un proyecto de vida, para su matrimonio.

El tercero, plantea las experiencias de vida que se llevan al matrimonio, e inciden, para bien o para mal.

Los demás, son temas que afectan al matrimonio como la mala comunicación, la rutina en la pareja, el paso del yo al nosotros, cómo construir una cultura de paz en los hogares. Y el último tema es cuando los matrimonios y las familias enfrentan crisis de dolor, las pérdidas, cómo enfrentarlas y salir victoriosos, ante las crisis.

Los temas están planteados con base a versos Bíblicos, los cuales es preciso que el facilitador, o expositor los presente, estudie y analice, exponiéndolos los temas basados en estas lecturas.

Cada uno de los temas, tiene una dinámica, la cual debe realizarse primero, porque ayuda a romper el hielo en el grupo, sobre todo si son parejas nuevas, es importante hacerlas en un lugar aparte del salón principal de la iglesia o hacerlo en alguna casa de habitación, de no poderse, siempre se deben colocar las sillas de tal manera que todos se puedan mirar de frente. Las dinámicas también están diseñadas para servir de introducción al tema. Trate de mantenerse en el tema, no entre en discusiones fuera del tema, y trate de que participen la mayoría de los presentes. **No se salga del tiempo asignado para la dinámica.** Mantenga control del grupo.

Haga una exposición del tema de manera sencilla, permita y estimule la participación y diálogo de todos. Manténgase en el tema, no se salga del mismo.

Trata de mantener el énfasis del tema, puede usar otro material de apoyo, como filminas, videos, fotos, etc. Haga que el grupo se sienta cómodo y alegre, use expresiones para los participantes de "muy buen punto, bien", después de la participación se debe aplaudir y expresar gracias a los participantes, si hacen alguna actividad de la dinámica.



Por último, siempre trate de llevar a las parejas a tomar decisiones de cambio, de ir al altar, a poner en manos de Dios sobre el tema de ese día. A que hablen de su matrimonio. No los fuerce, pero hay que estimular un diálogo ameno, alegre, pero que lleve a pensar diferente.

Siempre, en última instancia, mantenga el orden del grupo y deje en orden el salón al finalizar cada reunión, pida al grupo ayuda para esto, en algunas iglesias se da un pequeño refrigerio al final, café, galletas, etc., esto permite al grupo seguir dialogando sobre el tema.

Una petición final, estimado amigo o amiga, que Dios te ha puesto en el ministerio de parejas, siempre mantenga a un grupo que oren por cada reunión, que nuestro Señor le bendiga en cada reunión, y puedas ver matrimonios restaurados por el poder de Dios. Que el Espíritu Santo te use con poder.  
¡Te deseamos éxito!.



## LECCIÓN 1

**“PORQUE NOSOTROS LOS CRISTIANOS CREEMOS QUE EL MATRIMONIO ES SAGRADO Y BUENO PARA EL HOMBRE Y LA MUJER”.**

**Génesis 2:18-24.** Reina-Valera 1960 (RVR1960)

**“Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.**

**<sup>18</sup> Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre. <sup>20</sup> Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo; mas para Adán no se halló ayuda idónea para él. <sup>21</sup> Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras este dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. <sup>22</sup> Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. <sup>23</sup> Dijo entonces, Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. <sup>24</sup> Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”.**

**DINÁMICA:** Esta es una dinámica para entender la creatividad, lo que significa crear. Por lo que se pide a cada pareja o grupos de dos o cuatro parejas, si son muchas que construyan un robot con diferentes materiales que se les otorguen en el salón (Tijeras, cartulina, goma, engrapadora, etc.) que obtenga 3 cosas:

- 1. Que sea un robot y no una persona;**
- 2. Que se pueda parar solo;**
- 3. Que tenga algo movible “una parte del cuerpo, etc.”;**
- 4. No se puede salir del salón, pero se pueden usar cosas del mismo.**

**Para confeccionarlo, se otorgará un tiempo máximo de 20 minutos, ponerle un nombre y explicar en qué se parece a la creación del hombre y la mujer.**

En Génesis el relato de la creación, incluye la creación del hombre, de la mujer, del matrimonio, y de la familia, en él están planteados una serie de elementos importantes para analizar en la relación matrimonial y familiar; veremos que el relato es corto, pero deja claro dos cosas, primero que Dios creó el matrimonio y la familia no como algo surgido de un estado pecaminoso, por el contrario es la primera institución que se hizo en el estado de pureza, que en ese momento estaban Adán y Eva y bendijo esta relación matrimonial. Por otro lado, nos enseña la forma que debemos vivir el matrimonio, también, nos enseña que debemos aprender y cuidar



lo sagrado del mismo, Mateo 19:5 "Y respondiendo Jesús, dijo: ¿No habéis leído que aquel que los creó, desde el principio **los hizo varón y hembra, y añadió: ``por esta razón el hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne?** Por consiguiente, ya no son dos, sino una sola carne. Por tanto, lo que Dios ha unido, ningún hombre lo separe..." Efesios 5:31 (Reina-Valera 1960). "Por esto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne". El Nuevo Testamento, afirma las ideas planteadas en Génesis sobre la pareja y el matrimonio.

Dios mismo creó la institución del matrimonio, y la familia, como un complemento de lo que al hombre y la mujer les faltaba, en su estado de soledad; de esta forma la pareja se complementa al vivir juntos, para enfrentar la sociedad de una manera diferente, ya que no es lo mismo vivir solo, que vivir con alguien que es su complemento idóneo, y así, estarían completos. Lo vemos en Génesis 2:18. **Dios vio que no era bueno que el hombre esté solo, manifestando, "... le haré ayuda idónea para él".** Creando, Dios a Eva de la costilla de Adán que manifestó **"ahora eres hueso de mis huesos y carne de mi carne"**, (Génesis 2:23). Desde aquí Dios afirma que **el hombre dejará su familia, se unirá a una mujer para formar una nueva unidad. "Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne" (Génesis 2:24).** Este principio, declarado en el huerto, fue citado por Pablo (Ef. 5:31) y Jesús mismo (Mat. 19:4-6) cuando enseñaron sobre el matrimonio, como lo presentamos antes, esta idea es aumentada y fortalecida, con el mandato de que: **"lo que Dios juntó, no lo separe el hombre"**, este verso 6, de Mateo 19, nos enseña que: lo que Dios ha hecho, **no puede ser cambiado, ni reelaborado o adaptado por el hombre, la sociedad y la cultura, aunque el hombre, la sociedad, la cultura, crean que se necesiten estos cambios.**

San Pablo en **Romanos 7:2-3, RVR-60 nos dice "2 Porque la mujer casada está sujeta por la ley al marido mientras este vive; pero si el marido muere, ella queda libre de la ley del marido. 3 Así que, si en vida del marido se uniere a otro varón, será llamada adúltera; pero si su marido muriere, es libre de esa ley, de tal manera que si se uniere a otro marido, no será adúltera.** De esta manera plantea, que esta unión debe permanecer mientras vivan los cónyuges, que solo la muerte de uno de ellos rompe el vínculo.

Lo que Dios quiere con estos mandamientos, es que la pareja debe luchar por mantener la unión, debemos encontrar y establecer formas de adaptarnos de manera adecuada a la relación matrimonial, aprender a ajustar cada una de nuestras áreas que entran en conflicto con las del cónyuge, a fin de mantener una relación sana, feliz, y funcional con la pareja y la familia. Esto producirá el deseo de seguir juntos, creciendo en relación, unión y mantendrá la obediencia a Dios, agradándole con esta unión. Por otro lado, el entender, aceptar, y obedecer este mandato del Altísimo, hace que luchemos, rechazando todas las acechanzas que

nuestro enemigo, el diablo, pone dentro de la familia y el matrimonio, para separarlos. Hace que tanto el hombre como la mujer, busquen mantener una relación buena, agradable, y por ende su descendencia podrá entender lo bueno del matrimonio.

Un buen matrimonio producirá una mejor sociedad. Además, no podemos seguir aceptando los cambios sociales, que permiten el divorcio, por cualquier circunstancia, ya que lo que se perdió fue el deseo de seguir juntos, de luchar por la relación, de buscar sanar áreas heridas, no resueltas o débiles que afectan la relación matrimonial y familiar.

Si analizamos el relato, también nos lleva a comprender la esencia de lo que Dios quería que fuera el matrimonio. **Lo primero, es un Dios relacional, y por lo tanto desea que el hombre viva también en una relación profunda con su pareja, en el matrimonio, así como la familia, por lo tanto, se establece de esta manera, una relación, constituyéndose en un vínculo, que es para toda la vida. Además, es una relación que es bendecida por Dios.**

**Cuando hablamos de vínculos, tenemos que definirlo como una unión profunda, porque ella, se afila en nuestro ser interior, y domina las demás áreas de la vida, entre un hombre y una mujer, que los lleva no solo a estar unidos por un matrimonio, sino que es algo más profundo, ya que la unidad nace de conocerse, de estar unidos por un sentimiento, como el amor, en el cual cada uno profundiza el conocimiento sobre otro, cuando ambos se muestran como son, con sus virtudes, defectos, áreas buenas y malas, aceptándose tal y cual son. Esto establece y fortalece el vínculo, el cual crece con el amor incondicional de uno por el otro.**

Esta relación y el vínculo que establecen, es constituido por dos personas que están en igualdad de condiciones, según lo dice el relato Bíblico, en el cual, **la mujer y el hombre, en esencia están constituidos iguales, pero con funciones diferentes**, Adán dice: ahora te llamaré "**varona**", reconociendo la igualdad de su esencia física, que los dos tienen los mismos elementos físicos, pero a la vez hace la diferenciación entre ellos a nivel funcional, estamos hechos para diferentes funciones, pero se necesitan los dos para complementarse.

Esto también tiene grandes repercusiones hoy día, porque de esta manera El Creador establece que el matrimonio es la unión de dos personas de condición sexual diferente, lo **reafirma** también cuando indica que así el hombre, dejará a su familia y se unirá a su mujer, para formar una nueva identidad. Lo cual refuta de manera firme, absoluta, que, para Dios, no pueden constituirse matrimonios de un mismo sexo, ni aunque estos digan que se aman, o que Dios ama a todos, por lo tanto no les aceptará este tipo de unión. Pues Dios, **de esta manera indica que Él**, no permite ningún tipo de unión diferente a la estipulada en la Palabra, aunque en el tiempo que vivimos, vemos, cómo estos matrimonios son aprobados, impulsados por las leyes, las cuales respetamos, que muchas veces están impulsadas, por los

que ostentan el poder en esos países, lo hacen con la idea de satisfacer las tendencias de algunos grupos de poder económico y social.

El cristiano no puede aceptar esta unión desde la perspectiva Bíblica. Aunque, somos llamados a respetar las leyes del país, pero nuestras creencias no nos permiten aceptarlas, avalarlas, ya que es algo que Dios rechazó desde el principio del mundo, según la Biblia.

En el Nuevo Testamento, la relación matrimonial, se compara con la relación de Cristo con su iglesia, según Efesios 5:25-33.

**“<sup>25</sup> Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, <sup>26</sup> para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra, <sup>27</sup> a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha, ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha. <sup>28</sup> Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. <sup>29</sup> Porque nadie aborreció jamás a su propia carne sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia, <sup>30</sup> porque somos miembros de su cuerpo, de su carne y de sus huesos. <sup>31</sup> Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne. <sup>32</sup> Grande es este misterio; más yo digo esto respecto de Cristo y de la iglesia. <sup>33</sup> Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido”.**

Aquí se le plantea al hombre cómo debe amar a su esposa, con un amor sacrificial, de entrega, de cuidado, respeto, siempre manteniendo la unidad hacia su cónyuge, esta forma de amar solo puede darse cuando el hombre busca en Dios, la fuerza, la pureza, y el ser conscientemente un esposo dispuesto a velar y cuidar de su pareja en todas las áreas de la vida de ella.

Creo que también se le pide a la pareja este tipo de amor por el esposo, cuando se habla de que se respete, pues el respeto está unido en este caso, al amor del cónyuge. No respeto lo que no amo. El amor me lleva a respetar lo que amo.

Del análisis sobre la unión de la pareja, es importante señalar:

1. El matrimonio fue hecho por Dios;
2. Es una unión para siempre. Mientras viva la pareja;
3. Es la base de nuestras creencias sobre el matrimonio, las cuales debemos tener claro y debe ser una convicción definida, como cristianos que somos;
4. Dios no acepta el divorcio, ni la separación. El aceptarlos, no permite a la pareja luchar por resolver las diferencias, pues fortalece la idea de que “si no me sirve, me divorcio o me separo”, lo cual no permite ver la gracia, el poder de Dios, cambiando, mis ideas negativas del matrimonio, y ver la sanidad de Dios para mi relación matrimonial, en la que él no solo sana, sino, que da un nuevo amor, sobrenatural, lleno de nuevos sentimientos hacia la pareja, los hijos, la familia, y sobre todo, da una nueva sensación de unidad en la pareja. Atrévase a ver este milagro en su



matrimonio y familia. Renunciando al divorcio, y buscando la sanidad y cambio, por Dios mismo;

5. El matrimonio es un complemento para enfrentar la vida de manera idónea;

6. Debemos mantener y fortalecer este vínculo, con la ayuda de Dios en nuestro hogar;

7. No podemos aceptar como cristianos el vínculo matrimonial con personas de un mismo sexo;

8. Aunque se hablen de diferentes clases de familias hoy día, la familia ideal es la presentada por el matrimonio de un hombre y una mujer, con sus respectivos hijos, aquí es donde debemos apuntar que sea una realidad en nuestros hogares.

**ORACIÓN:** SEÑOR QUE NUESTRO MATRIMONIO Y FAMILIA, REPRESENTA LO QUE TU QUERÍAS QUE VIVIÉRAMOS, EL COMPLEMENTO DE NUESTRAS SOLEDADES Y CARENCIAS.

## LECCIÓN 2

### ¿POR QUÓ Y PARA QUÉ ESTAMOS JUNTOS?

#### HACIA UN POYECTO DE VIDA EN EL MATRIMONIO

**LUCAS 5: 4-5.** “Y CUANDO CESÓ DE HABLAR, DIJO A SIMÓN: BOGA MAR ADENTRO, Y ECHAD VUESTRAS REDES PARA PESCAR. Y RESPONDIENDO SIMÓN, LE DIJO: MAESTRO, HEMOS TRABAJADO TODA LA NOCHE Y NADA HEMOS PESCADO; PERO POR TU PALABRA ECHARÉ LA RED”.

**GÉNESIS 12: 1.3** “y el señor dijo a Abram: “vete de tu tierra, de entre tus parientes y de la casa de tu padre, a la tierra que yo te mostraré. Haré de ti una nación grande, y te bendeciré, engrandeceré tu nombre, y serás [a] bendición. Bendeciré a los que te bendigan, y al que te maldiga, maldeciré [b]. En ti serán benditas todas las familias de la tierra”.

**Todos los matrimonios al casarnos vamos a una tierra nueva, ¿Cómo está usted en esta nueva tierra? ¿Qué planes tiene para el futuro con su pareja?**

#### **DINÁMICA:**

**Se reparten papeles a cada pareja con las preguntas, ¿por qué se casó usted? ¿Para qué se casó usted?, si tuviera la oportunidad de hacer algún cambio con la pareja con quien se casó, ¿qué cambio haría? que lo lean y estudien por unos minutos, para que luego lo expresen al grupo.**

#### **INTRODUCCIÓN**

Son muchas las razones por las que deseamos o anhelamos tener una pareja, con la cual pretendemos llenar muchas expectativas, aunque en realidad lo que nos impulsa a *vivir en pareja* no es otra cosa que la búsqueda del amor: **amar, ser y sentirnos amados.**

Muchos matrimonios pasan el tiempo de su vida en pareja, solamente viviendo el día a día, no tienen planes para el futuro, porque solo viven el presente, aun cuando planearon su boda, la que fue muy bien organizada, no hicieron planes de cómo querían vivir, ni de planear la vida futura, esto los hace vivir, como los apóstoles que narra el pasaje de Lucas: 5: 4-5. Estos apóstoles del pasaje citado tratan de pescar algo bueno para ellos, así, muchas parejas buscan algo bueno para ellos, pero el vivir día a día, los tiene ya cansados de trabajar en eso, porque nunca han pensado en el futuro, es decir, nunca han hecho un proyecto de vida juntos para el futuro de ambos.

**El proyecto de vida matrimonial es elaborar una meta a lograr, que les dé a la familia un fin agradable al lograrla, para lo cual deben desarrollar un sistema de vida en común, tanto la pareja y los hijos, si los hay, como el esposo, hacia la meta propuesta, tienen que seguirla y mantenerla, cada día para concluirla, y obtenerla, a pesar “de los pro y los contra”, que tenemos cada día. Un proyecto de vida matrimonial, es un plan de vida, es un mapa o camino a seguir en el tiempo, que nos dirige hacia una meta conjunta, que nos da fuerza, y la motivación para seguir juntos, en el tiempo.**

Ser pareja es vivir juntos, es el compromiso que asumen dos personas que deciden compartir una vida.

Un proyecto de vida matrimonial es donde se planean formas de vida, maneras de ir juntos, la pareja, hacia el futuro de su matrimonio: estos planes contribuyen al desarrollo de la pareja, ya que pueden ser en lo personal, espiritual, lo social, lo familiar, lo profesional, lo financiero, para los hijos, para la vejez, como queremos terminar los días juntos, etc.

## **ÁREAS EN QUE SE DESARROLLA LA PAREJA.**

**Área del yo y el tú.** que debe pasar al **nosotros**. Todos debemos en el matrimonio, del yo al nosotros, mi dinero ahora es nuestro dinero, ahora son nuestros deseos.

**Área reproductiva.** Es cuando tenemos nuestros hijos. Pasamos a ser padres y madres. Cuántos hijos queremos tener, cómo los vamos a educar, cómo queremos que sean cuando lleguen a ser adultos, qué tipo de personas queremos que sean.

**Área social.** Es lo relacionado con el nivel social, el trabajo, estudio, amigos. Cómo queremos vivir, mantener nuestra familia unida.

**Área participativa eclesial.** Cuándo participamos en la iglesia. ¿Qué y cómo nos gustaría servir en la iglesia? ¿Cómo queremos que sea nuestra vida cristiana, y la de nuestros hijos? ¿Cómo queremos que sea nuestra fe y la de los hijos, una fe fuerte, ligera, religiosa, etc.?

## **LA IMPORTANCIA DE UN PROYECTO DE VIDA EN LA PAREJA**

Las parejas pasan por diversas etapas y ciclos, tanto individuales como matrimoniales, por ejemplo, en cada edad sufrimos cambios, físicos, psicológicos que afectan nuestra manera de pensar y vivir, uno de ellos es la crisis de la edad media, se da entre los 40 y 50 años, los hombres sienten que ya están perdiendo su fuerza, se cansan, y sienten que su capacidad de conquista está perdiéndose, buscan hacer ejercicios, se preocupan mucho de su vestimenta, usan ropa de colores y más ceñida al cuerpo; las mujeres sienten que están perdiendo su belleza, se arreglan mejor, cuidan más su cuerpo, buscan ropa ceñida, que resalte más el cuerpo, se hacen cambios físicos, todos estos cambios físicos, vienen acompañados otros, que chocan con la relación matrimonial.

Este es solo un ejemplo de muchos periodos, que se dan en la vida, unido a situaciones de vida, que los hacen tener mejores y peores momentos, en muchos de ellos afectan su deseo de continuar o no, va a depender mucho, de los proyectos de vida matrimonial que tengan, para que se reactive o mantenga el amor y el deseo de continuar la vida juntos.

El hacer juntos un proyecto de vida, que dé sentido a la relación es vital en la pareja, porque les da una dirección hacia una meta a lograr, esta dirección les ayuda a mantenerse motivados, y unidos, hacia dónde quieren ir o hacer. En medio de las etapas que van pasando.

El proyecto de vida, se construye sobre la base de un amor existente y presente, por lo tanto, hace que, en los momentos de estancamiento, apatía, distanciamiento de la pareja, el proyecto viene a ser un elemento que mantenga viva la llama del amor, el deseo de seguir juntos, el de resolver los problemas existentes de manera exitosa.

Los proyectos pueden ser diversos, ya sean de corto o a largo plazo.



Además, no solamente se trata de construir ese proyecto, sino que el mismo se convierta en un espacio de comunicación de la pareja en el que se planteen los objetivos de ese proyecto y una forma de lograrlo. Por ejemplo:

- Un viaje, estudiar una carrera u oficio;
- Una casa nueva;
- Reparar la casa donde se vive;
- Tener hijos o más hijos;
- Un emprendimiento empresarial, etc.;
- Un viaje misionero o de recreo;
- Donde estudiarán nuestros hijos;
- En cada una de estas ideas de proyecto u otros, se debe plantear tres cosas:
  1. ¿Cómo lo llevaremos a cabo? Hacer un plan para lograrlo.
  2. ¿Qué ajustes debemos hacer para lograrlo? Revisar qué cambios debemos hacer, en las finanzas, como pareja, como familia.
  3. ¿Cuándo lo queremos realizar, poner una fecha para empezar a realizarlo y terminarlo?

## **EL FIN PRIMORDIAL DE HACER UN PROYECTO DE VIDA EN PAREJA.**

1. Ayuda a tener un matrimonio exitoso que perdure en el tiempo y permite tener una vida matrimonial buena.
2. No es solo realizar un proyecto de construir algo juntos, sino también tener un estilo de vida agradable en todo.
3. Permite tener un estilo de vida sano, que construyan una familia sana.
4. Nos moviliza a tener una relación optimista, alegre, de la vida, juntos.
5. Sobre todo, permite formar una relación de pareja y familia sujeta al poder de Dios. Que amemos a Dios y este sea el que nos una.
6. El proyecto de vida rompe la rutina en que viven muchas parejas.

## **CÓMO LOGRAR ESTO:**

La pregunta principal que queremos hacer de nuestra familia, ¿cómo queremos vivir el resto de nuestra vida?, ¿qué queremos tener, vivir, hacer dentro de cinco, diez, treinta años?

Fundamentar la relación en toda la palabra de dios. Para hacer su voluntad. Juan 5:30 “porque no busco mi voluntad...”

Todo proyecto de vida tiene que reconocer las debilidades que tenemos como persona y como pareja, nuestra imperfección nos llevará a fallar en algunas cosas. Por lo tanto, debemos **decidir firmemente que nos aceptaremos incondicionalmente. Establecer como norma una buena comunicación**

Santiago 1: 19. Buscar actividades y pasatiempos juntos, disfrutar juntos de cosas que nos gusten, esto nos da confianza y ser amigos. Nos ayuda ocuparse en planear nuestro futuro. **Comprometerse a que nuestra pareja es la prioridad de nuestra vida.** Contribuye a desarrollar relaciones sexuales satisfactorias para ambos.

Buscar reírnos juntos de la vida, la vida es difícil, pero sigue siendo bella vivirla. **Aprender una buena forma de resolver los conflictos que se tengan como pareja o como familia.** Porque **los conflictos nos sirven para crecer.** Cuando los resolvemos de manera en que los dos ganamos, esto contribuye a mantenernos unidos.

Queremos seguir juntos, pero si los guardamos, sin resolver tienden a separarnos. Acordemos de dos cosas: **que nos amamos**, que **no somos enemigos**, que Dios nos permitió vivir juntos, que nuestros hijos son de ambos.

Dios nos ve como una unidad, y quiere bendecirles, Dios nos ve con un amor eterno. Dios ama a tu pareja como le ama a usted. Dios tiene pensamientos de bien y no de mal.

Dios quiere que prosperes en todo como prospera tu alma, caminemos juntos esta vida de matrimonio, con un proyecto de vida emocionante y bueno, santo y para toda la vida. Cristo da gozo y alegría a la vida.

Lucas 5: 4 Y cuando terminó de hablar, dijo a Simón: **boga mar adentro, y echad vuestras redes para pescar.** 5 y respondiendo Simón, le dijo: **Maestro, hemos trabajado toda la noche, y nada hemos pescado; más en tu palabra echaré la red.** 6 Y habiéndolo hecho, encerraron gran cantidad de peces, y su red se rompía. **Hoy el Señor te quiere decir boga mar adentro en tu relación**, no tengas miedo al fracaso, pues todos los grandes pensadores, todos los grandes hombres de la humanidad, fracasaron en algunos de sus intentos por lograr su objetivo, pero nada, ni nadie los detuvo. Que nada, ni nadie te detenga, si no puede lograr tus metas, debe plantearte metas nuevas; si tu sueño no convierte en realidad, sueña otro sueño, aún más grande que el que tenías, pero que las limitaciones no te detengan, boga mar adentro. **Es importante que realices un proyecto de vida en tu relación matrimonial, esto te ayudará a tener una vida más profunda en la relación con tu familia, tu esposa, tus hijos, tu futuro económico, con tu servicio a Dios.**

### **ORACIÓN.**

Dios ayúdame a que nuestro proyecto de vida junta, sea una realidad contigo.



## LECCIÓN 3

### LO QUE LLEVAS AL MATRIMONIO, LO AFECTA PARA BIEN O PARA MAL

Juan 4:1-40. Jesús y la mujer samaritana, este pasaje nos presenta un Jesús que rompe ideas aprendidas que se convierten en preconcepciones que creamos, y vivimos, por las diferentes experiencias aprendidas que se convierten en normas culturales, sociales, morales y hasta espirituales. El verso 4,5 y 9: preconcepciones culturales. Verso 20: espirituales. Verso 27: morales y sociales, en todas, Jesús, vino para romper las ideas preconcebidas que aprendimos en la vida. Al casarnos llevamos muchas formas de vivir, pensar y actuar, que aprendimos en los hogares, las cuales llevamos a la vida matrimonial, estas, en ocasiones provocan conflictos, crisis y hasta separaciones en la pareja.

**DINÁMICA:** Hacer grupos de tres parejas, que hablen por 20 minutos, de cosas que aprendieron de sus familias parentales, y que están repitiendo en su relación matrimonial.

En tres áreas: **el manejo del dinero. Las muestras de afecto, la forma de manejar el hogar, y criar a los hijos. Escribirlo en un papel periódico grande o cartulina, luego exponerlo a los demás del grupo. Dinámica debe durar 40 minutos. Luego la charla sobre el tema.**

Llevamos al matrimonio aprendizajes por experiencias que vivimos tales como:

1. HERENCIAS DE NUESTRA FAMILIA.

2. EXPERIENCIAS O APRENDIZAJES: A. PSICOLÓGICOS B. SOCIALES. C. ESPIRITUALES.

ESTAS HERENCIAS Y APRENDIZAJES QUE LLEVAMOS AL MATRIMONIO.

- **FÍSICAS:** Color de pelo, ojos, estatura, etc. pero también heredamos la inteligencia, el temperamento, que puede ser: tranquilo, agresivo, inquieto, alegre.
- **INTELIGENCIA GENERAL Y OTRAS.** Todos heredamos la inteligencia de nuestros padres, la cual es importante porque nos permite evaluar las diferentes situaciones de la vida, y escoger la respuesta más adecuada para nosotros ante una situación; se ha visto que personas de poca **capacidad intelectual o inteligencia**, les cuesta dar respuestas adecuadas en sus relaciones de pareja, les cuesta, percibir, discriminar, analizar todas las áreas que comprenden una situación, esta limitación les dificulta tener matrimonios exitosos, y familias exitosas, por lo tanto, debemos revisar cuáles elementos que traemos al matrimonio, lo están afectando negativamente.
- Si la limitación intelectual, es una de las áreas, **la Biblia nos dice que podemos pedir a Dios sabiduría e inteligencia.** Otro de los elementos, que heredamos es el **temperamento**, que lo definimos como un tipo de comportamiento, con que nace la persona, heredado de los padres muchas



veces, tiene un componente psicológico, porque nos ayuda a reaccionar y al hacerlo, puede ser de varios tipos, **agresivo, triste, melancólico, alegre.**

- EXPERIENCIAS PSICOLÓGICAS VIVIDAS: son los traumas, abusos, rechazos, agresiones que recibimos en la familia, ya sea por nuestros padres u otros, que afectan negativamente nuestra vida. Al traerlas al matrimonio las repetimos, ya que existe la tendencia de repetir lo más negativo de nuestra historia de vida.
  - a) FACTOR SOCIOCULTURAL: La clase social económica en que crecimos, sea de: pobreza o riqueza. No enseñaron diferentes costumbres, y hábitos buenos o malos, sobre la higiene personal, higiene del hogar, sobre el orden, la disciplina, el trato a los demás. El ser cariñosos o lejanos, etc., esto también lo traemos al matrimonio.
- FORMAS REACCIONAR O EXPRESARNOS EN LA VIDA. En muchos hogares se habla a gritos, o de mala manera, o se reacciona solo con peleas, o con la cortesía y comprensión, al buen trato, al abandono, a la crítica, a vivir siempre activo, o pasivo, alegre, o no, a ser pesimista u optimista, a ser luchador, perseverante, trabajador o no.
- Es en hogar donde aprendemos casi todo como vivir la vida, aprendemos en el hogar sobre vivir sanos o enfermos, los temores, o fortalezas para enfrentar las dificultades cotidianas.
- FACTORES ESPIRITUALES: Si venimos de hogares muy religiosos o no, o venimos de hogares muy supersticiosos, o de hogares ateos, esto nos afectará en la relación matrimonial. Y en la enseñanza a nuestros hijos.

Lo importante, es entender que todos traemos cosas de nuestras familias a la relación matrimonial, y que esto puede afectar nuestra relación matrimonial, por qué nuestro cónyuge trae también sus cosas y en muchos casos, son contrarias a lo que aprendimos, en muchos matrimonios, estas diferencias forman conflictos que la pareja no puede resolver, y pueden perdurar por muchos años, ya que son aprendizajes que quedan a nivel inconsciente, pues los vimos repetirse muchas veces en el hogar en que nos criamos, y queda como un preconcepto, o paradigmas, que es una idea preconcebida sobre una circunstancia o situación vivida por alguno de los padres, los cuales la repitieron muchas veces, y que nosotros al oírla, la repetimos, así como se aprende la manera de pensar de ellos, esto hace que la repitamos sin darnos cuenta.

Por esto, es importante primero darnos cuenta de cómo lo aprendimos en el hogar, y luego llevarlo a los pies de Jesucristo, para que Él lo cambie y pueda poner en nuestras relaciones nuevas formas de vivir, pensar y actuar en la relación de pareja. PRIMERO debemos reconocer, luego renunciar a estos aprendizajes o preconceptos, y pedir a Dios que ponga nuevos aprendizajes para vivir en la pareja,

debemos llevar a la pareja a tomar decisiones de cambio. Llevar a la persona, pareja, al altar para que deje su conducta negativa, y reciba el cambio de su área de vida.

**ORACIÓN:** DIOS, TE ENTREGAMOS ESTA ÁREA DE NUESTRA VIDA, PARA QUE TÚ LA CAMBIES Y PUEDA HABER UN CAMBIO EN NUESTRO MATRIMONIO.

## LECCIÓN 4

### HONRANDO LA RELACIÓN SEXUAL CON LA PAREJA

**Hebreos 13:4:** “Honroso sea en todo el matrimonio, y el lecho sin mancilla; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios”.

**Colosenses 3:5:** “Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros: fornicación, impureza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia, que es idolatría;”

#### DINÁMICA:

Entre todos los asistentes formar un círculo, entregar a la primera persona una figura de papel en forma de corazón, cada persona se pasará el corazón, pero deberá hacer dos cosas: 1. Decir una característica positiva de la sexualidad en el matrimonio, ejemplo: Respeto, pasión, sinceridad, amor, unión, etc. 2. Cuando cada persona diga esa característica al mismo tiempo deberá hacerle algún daño al corazón, como arrugarlo, rasgarlo en alguna parte, pellizcarlo etc., e írselo pasando uno a otro.

Cuando ya todos hayan hecho uno por uno la dinámica, el líder le dirá a los integrantes, ¿si a alguno le gustaría que su corazón fuese tratado como hicieron con el corazón de papel?, muchas veces en una pareja no honramos la sexualidad porque decimos con palabras una cosa, pero en nuestros actos hacemos otras, y terminamos dañando la sexualidad en la pareja, los resultados pueden ser tan dañinos al corazón de nuestro cónyuge, se puede terminar como el corazón de papel, dañado, destrozado y muy difícil de reparar nuevamente.

#### **¿QUÉ SE ENTIENDE POR HONRAR LA RELACIÓN SEXUAL?**

Cuando se habla de honrar la relación sexual en la pareja, debemos entender que comprende los siguientes parámetros:

A). Respetar a la pareja, su cuerpo, su dignidad, no puede haber honra si no hay respeto en todo sentido. Respeto viene a ser, considerar, reconocer, apreciar, valorar las cualidades de una persona, en este caso de la esposa o esposo, como algo que necesitamos proteger.

Está unido al amor que se tiene por la pareja, en donde queremos dar lo mejor de nosotros al cónyuge. El no respetar a la pareja en las relaciones sexuales, puede hacer de lo bueno de las relaciones sexuales, algo vulgar, lleno de lascivia, y deshonesto, que llevará a un tipo de relaciones sexuales, más orientada por una pasión desordenada donde todo se vale, a una pasión contenida por el amor a la pareja, si no hay respeto no estaremos dispuestos a cuidar los límites entre lo



normal, y lo inmoral en la relación. El respeto de esta manera viene a ser algo que define moral y espiritualmente una relación sexual sana.

B). Otro de los aspectos dentro de lo que llamamos honrar sexualmente a la pareja, tiene que ver con hacer sentir a la pareja como alguien agradable, hermoso o hermosa, es decir que en las relaciones debemos lograr que nuestra pareja se sienta bien de tener la relación sexual con su cónyuge.

C). Parte de honrar a la pareja es hacerla sentir que como usted disfruta ella también, cuando ambos disfrutan de la relación, la relación sexual se ve como un regalo de Dios para la pareja y además es una parte muy importante dentro del matrimonio, porque es para el disfrute de ambos.

D). Por otro lado, podemos hablar de honrar la relación sexual cuando esta se lleva a cabo dentro los parámetros de la ética cristiana. Para los cristianos existe un manual que nos guía, nos da parámetros de conducta en todas las áreas de relación, estos mantienen los límites sanos del disfrute sexual.

### **LA IMPORTANCIA DEL PREÁMBULO SEXUAL:**

Muchos matrimonios buscan tener sus relaciones cuando uno de los dos siente la necesidad de hacerlo, sin embargo, en muchas ocasiones el otro no siente los mismos deseos, y esto es sinónimo de conflictos y frustraciones en la pareja, por lo que es importante en muchos casos preparar o estimular al otro para una relación, respetarle si está en un momento que no es el adecuado, por ejemplo, muchos esposos vienen del trabajo se alimentan, ven televisión hasta tarde de la noche, y en ese momento desean tener una relación sexual, buscan a su pareja que posiblemente, cansada de las tareas hogareñas, de los hijos, se acostó más temprano, y ya está dormida, es injusto que este hombre llegue a altas horas de la noche a buscar una relación sexual, es la hora menos adecuada, porque no respeta las horas de descanso de su esposa, la cual posiblemente, al final aceptará, pero no tan agradable como si fuera en otro momento, la situación es importante comprenderla, con el concepto **de honrar a la pareja en el área sexual**, aprender **a tener un preámbulo o preparación para las relaciones**, el cual no debe ser tan estructurado, pero sí prepararse en las siguientes áreas, las cuales le permitirá un mayor gozo sexual.

Esta preparación es para ambos, debe ser mental, cuando mediante gestos, de afecto, de amor, estimulamos a la pareja sobre la posibilidad de una relación sexual, alguna frase sugestiva, entendiendo que la mujer se estimula más por palabras de cariño, que, por otras expresiones, los hombres son más visuales o el tacto que por palabras, estas diferencias debemos tenerlas en cuenta para prepararnos a una buena relación.

Otra área de preparación es la física, que tiene que ver con el aseo o limpieza, física, bucal, parte de respetar al otro, es cuando nos presentamos limpios y aseados para una relación sexual, le estamos diciendo a la pareja, que le respetamos y amamos

por esto nos presentamos aseados, también debemos buscar el lugar adecuado, ya que para muchas mujeres el temor de ser oídas o vistas, les inhibe tener una relación placentera y satisfactoria.

Un elemento también a tomar en cuenta es tomar tiempo para el preámbulo, antes de la penetración, esto es importante para los hombres los cuales se les ha enseñado que relación sexual es solo penetración, y por esto, no están dispuestos a dar tiempo para la preparación de la esposa, pero el tiempo de caricias y estimulación, antes de la penetración es vital, porque es aquí donde podemos dar gestos de cariño y amor a la pareja, prepara a ambos para disfrutar más la sexualidad.

## **¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD NO SANA?**

Definimos la sexualidad no sana como aquella, que afecta la relación misma, o que para tener una relación, solo se puede si se hace determinada forma, de lo contrario no hay relación sexual. La sexualidad no sana, podemos agruparla en tres áreas:

**Por la frecuencia:** aunque no podemos definir lo que es sano o no, en cuanto a la frecuencia de las relaciones, ya que la frecuencia es definida tácitamente por los cónyuges, pero muchas veces, está afectado por otras causas como la edad, el temperamento sexual, problemas físicos, estrés, cansancio, etc. Aunque sí podemos decir que existen dos extremos, uno en los hombres que es la impotencia, es decir, la incapacidad de tener una erección, para lo cual es necesario recibir ayuda médica, y hasta psicológica, por lo que es necesario hacer un examen físico para determinar si las causas, pueden ser físicas o mentales, o ambas.

En la mujer es la frigidez o incapacidad de tener orgasmos, por lo tanto, no quiere tener relaciones sexuales, que en algunos casos pueden ser dolorosas y también, puede haber muchas causas. Otro problema, puede ser el deseo de tener muchas relaciones, de ser posible todos los días y varias veces al día, lo cual llega a ser problemático con la pareja, ya que el otro también no lo desea, y se convierte en un problema por tratar de satisfacer a la pareja. Pero además hay casos en que se da falta de deseo sexual en alguno de la pareja, siendo importante y necesario recibir ayuda, tanto médica, para descartar algún problema físico, o buscar ayuda psicológica para resolver problema psicológico, que esta falta de deseo, proviene de algún problema más psicológico que físico, ya que a veces es necesario resolver enojos no resueltos con la pareja, la desconfianza hacia ella, o la inseguridad de uno de los dos, en otros casos, los problemas de autoestima, culpas no resueltas, mensajes negativos que recibieron con respecto al sexo, estados depresivos, problemas que están viviendo, o una enfermedad grave o las secuelas de ella, etc. Los cuales pueden ser impulsores de la falta de deseo, y las que pueden afectar la frecuencia de las relaciones sexuales.

### **Por la forma o manera de tener la relación:**

Si bien, actualmente la sociedad es más abierta sexualmente, son tipos de comportamientos sexuales, que se salen de los parámetros llamados normales, y estas desviaciones como el sadismo, que es golpear o denigrar al otro para sentir placer, o el masoquismo, que es ser golpeado o denigrado para sentir placer, o el fetichismo que son imágenes u objetos no animados para recibir placer, o el sexo grupal, etc., entre muchos otros, no son formas de honrar a nuestra pareja, pues la Biblia tiene reglas para honrar a nuestra pareja aun en las relaciones íntimas.

Por otro lado, entre las distorsiones de la sexualidad, se pueden incluir la pornografía, voyerismo como parte de estas distorsiones.

Podríamos decir que, para el mundo cristiano, la Biblia rige también las maneras sanas de honrar a nuestra pareja, y nos indica que debemos disfrutar de las relaciones sexuales, siguiendo los parámetros definidos por ella.

### **Por el objeto de la relación,**

Entre ellas tenemos, las relaciones homosexuales, la pederastia, o sea las relaciones niños y niñas, incesto, relaciones con familiares cercanos, el sexo grupal, en intercambio de parejas, el sexo con animales, travestismo, entre otros.

Debemos apartarnos de todo esto, como lo dice la Biblia:

Mateo 5:27-28: “Oísteis que fue dicho: No cometerás adulterio. 28 Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla ya adulteró con ella en su corazón”.

Levítico 18:23: “Ni con ningún animal tendrás ayuntamiento amancillándote con él, ni mujer alguna se pondrá delante de animal para ayuntares con él; es perversión”.

Romanos 1:26-28: “Por esto Dios los entregó a pasiones vergonzosas; pues aún sus mujeres cambiaron el uso natural por el que es contra naturaleza, 27 y de igual modo también los hombres, dejando el uso natural de la mujer, se encendieron en su lascivia unos con otros, cometiendo hechos vergonzosos hombres con hombres, y recibiendo en sí mismos la retribución debida a su extravío. 28 Y como ellos no aprobaron tener en cuenta a Dios, Dios los entregó a una mente reprobada, para hacer cosas que no convienen;”

1ª Corintios 6:9-10: “¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No erréis; ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, 10 ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios”.

## ¿QUÉ COSAS O SITUACIONES AFECTAN LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA?

Las parejas, en ocasiones, entran en situaciones de conflicto en sus relaciones sexuales, estos son producidos por varias circunstancias. Por ejemplo: **aprendizajes y experiencias negativas o traumáticas anteriores no resueltas**, como el abuso de cualquier tipo, el maltrato, los problemas de autoestima, afectan la relación sexual, etc. Otra situación puede ser, cuando las **parejas entran en la rutina**, que apaga el deseo de estar sexualmente con la pareja, y por lo tanto, se pierde el deseo sexual.

**Enojos no resueltos**, entre la pareja, por situaciones conflictivas, que no se han perdonado, mientras se mantenga el enojo, no hay deseos para la mujer de tener deseos sexuales.

**Problemas laborales, familiares, económicos** existentes que provocan estrés en alguno de la pareja, o en ambos, esto corta el deseo sexual.

Otros elementos que afectan la relación sexual en la pareja, **pueden ser la edad y etapa matrimonial de la pareja**.

**Enfermedades físicas y mentales** que afectan o incapacitan la relación sexual. Inclusive algunos medicamentos.

Oración: Señor que nuestra sexualidad sea sana de acuerdo a tu Palabra.





## LECCIÓN 5

### RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA DE MANERA DIFERENTE

2Corintios: 13:11 Por lo demás, hermanos, tened gozo, perfeccionaos, consolaos, sed de un mismo sentir, y vivid en paz; y el Dios de paz y de amor estará con vosotros.

**Dinámica** Se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cm. Nadie puede bajarse de ellas o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a meterse entre las líneas. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura. Se pide después cómo han logrado desplazarse sin caerse, ni salirse de las líneas, cómo han sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc. Debe motivar al diálogo para resolver un conflicto.

### ¿QUÉ ES EL CONFLICTO?

Es cuando la pareja o la familia discute, pelea, tiene ideas contrarias uno con otro, porque dicen algo que está en contra del otro, o que ella o él, se sientan amenazados o agredidos. Los conflictos pueden ser producidos por una infinidad de acciones, ideas, pensamientos y actitudes dentro de la pareja o la familia. El conflicto es parte normal de las familias, aunque estas sean cristianas, pero la forma de resolverlos o enfrentarlos son las que nos definen como cristianos maduros o no.

Los conflictos se producen por nuestra falta de madurez emocional, cristiana, ya que no crecemos lo suficiente para mantenernos en paz, con nosotros y con la pareja o familia, por otro lado, tenemos un enemigo que busca siempre que tengamos conflictos, ya sea con nosotros mismos, nuestros cónyuges, la familia, y hasta con Dios, y aun cuando se sirve y se quiere vivir una vida de santidad, el enemigo busca cómo destruir tu relación con Dios mediante el conflicto. El conflicto de esta manera daña las relaciones entre las personas, en la pareja, enfría la relación matrimonial, deteriora la confianza, rompe la armonía y la paz con que se debe vivir en la familia. Además, enferma a los individuos y en general es provocador de la violencia social. Nos aleja de vivir la paz de Dios en nuestra vida y el matrimonio o en la familia.

En general los conflictos son la causa de las guerras entre pueblos y países, la miseria, del dolor y muerte de muchos, aun de muchas enfermedades emocionales y físicas, porque trasciende a la sociedad, la cultura, la iglesia. Son formadores de sociedades y culturas violentas y agresivas. Los conflictos son la causa de la mayoría de los divorcios y la destrucción de muchos hogares porque estructuran formas de conducta agresiva.

Sin embargo, las personas enfrentan el conflicto de manera equivocada; pues lo hacen según su madurez emocional, que a veces no es mucha, o está determinada

los aprendizajes de su familia de origen, que no son los más adecuados, o lo hacen desde su vivencia cristiana que no es muy profunda, por lo tanto no funciona adecuadamente. En último caso, por la intensidad del conflicto mismo, que en ocasiones es muy grande y no lo pueden contralar, solo reaccionan a veces de forma contraria a una resolución adulta, sacando las reacciones agresivas que proceden de sus áreas débiles y negativas, ocasionando mucho daño y dolor.

Otra manera equivocada, es cuando rehusamos enfrentar y resolver la verdadera causa del problema, en algunos casos lo minimizamos, decimos, "no es nada, no es problema", lo negamos, pero internamente lo mantenemos y va creciendo. Por ejemplo: en muchas parejas, se da una discusión por una situación que requiere hablarse y resolverse, pero se enojan unos días y no vuelven a tocar el asunto, con la idea de que, con el tiempo transcurrido, ya se resolvió, sin embargo, no se han perdonado, ni se olvidan, es como una espina, que no la sacamos de nuestra piel, y que se infecciona con paso del tiempo. La circunstancia no resuelta nos va enojando y lleva a amargar nuestra vida, afectando nuestra interacción con el cónyuge, y la familia.

Por eso, es importante encontrar maneras de resolver los conflictos, acorde con nuestra fe cristiana, la Palabra siempre tiene enseñanza sobre el conflicto, nos indica que vivir con sabiduría es resolver el conflicto de manera adecuada.

La Biblia nos dice que debemos buscar la paz. **Marcos 9:50» La sal es buena, pero si deja de ser salada, ¿cómo le pueden volver a dar sabor? Que no falte la sal entre ustedes, para que puedan vivir en paz unos con otros. Por otro lado, no dice en 1 Tesalonicenses 5:13 "...que tengamos paz entre nosotros". Romanos 14:19 "Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación". Proverbios 14:29 "El lento para la ira tiene gran prudencia, pero el que es irascible ensalza la necedad". Proverbios 20:3 "Es honra para el hombre eludir las contiendas, pero cualquier necio se enredará en ellas". Proverbios 17:13, 14 "Al que devuelve mal por bien, el mal no se apartará de su casa. El comienzo de la contienda es como el soltar de las aguas; deja, pues, la riña antes de que empiece".**

Son versículos como muchos otros, que nos motivan a vivir en paz, a no entrar en la contienda o conflicto como algo de sabiduría, sin embargo, a muchos esposos y esposas les gusta estar en conflictos, porque primero, fue lo que aprendieron en sus hogares, a pelear por todo, este modelo lo llevan a su propia pareja, otros hombres y mujeres, crecieron con un carácter irascible y de contienda, que lo muestran hasta con orgullo, diciendo que tienen en carácter del padre, sin reconocer que su padre fue una persona grosera y malcriada, le faltó carácter para resolver sus propias debilidades y temores. Porque ser un verdadero hombre, o verdadera mujer es capaz de controlar aquello que nos hace mal y le hace mal a los demás. Por otro lado, se han olvidado lo que dice la Palabra: que en Cristo somos nuevas creaturas, lo viejo pasó, he aquí todo es hecho nuevo, somos nuevas personas, más sabias,

alegres, lo difícil y malo es hecho nuevo. Eres un nuevo hombre y una nueva mujer, con una enseñanza de vida diferente a la que aprendimos en el hogar donde nos criamos.

También, entramos o vivimos en conflicto porque hemos aprendido socialmente a no perder, a que siempre debemos ganar, aunque dañemos al otro, a no dejarnos, sin embargo, la lógica de Dios para nosotros es de dar la otra mejilla, **en muchos matrimonios la idea es, si me la hace, me la paga, esto facilita el conflicto e impide que podamos encontrar reglas adecuadas para manejarlo, si no cambias de actitud es imposible hacerlo, es indispensable, permitir que sea Cristo el que controle nuestras emociones y controle nuestro carácter.**

Solo cuando le permitimos al Señor que controle nuestras relaciones, es cuando podemos estar dispuestos a **aprender un modelo para resolver conflictos.**

¿Por qué necesitamos un modelo nuevo?, para resolver los conflictos, modelo significa aprender una forma que nos ayude paso a paso, cómo hacerlo.

Le sugiero que ponga en práctica este modelo para que vea con la ayuda de Dios, que usted puede encontrar una nueva forma de resolver los conflictos en su matrimonio y familia de una manera más saludable para todos.

Este modelo tiene sus bases, las cuales son:

- 1) **Estar comprometido a buscar la paz** en nuestro matrimonio, en la familia.
- 2) **Bajar la guardia.** Esto se llama a no estar nunca a la defensiva con nuestra esposa o familia o en el hogar, es un estado de estar confiado en el hogar y en las relaciones con mi familia.
- 3) **Estar comprometido conscientemente y firmemente** en la búsqueda de una solución a los conflictos surgidos en la relación y con la familia.
- 4) **Renunciar a las reacciones** según los patrones aprendidos, reaccionar como un cristiano o cristiana redimida por la sangre de Jesucristo, y santificada por su Santo Espíritu.
- 5) **Buscar por todas las formas de aprender a reaccionar de manera madura**, sabia y prudente al conflicto.
- 6) **El compromiso por la paz** debe siempre llevarnos a perdonar. Ser perdonados, a restituir si es necesario, a luchar por ganar la confianza de nuevo.

El modelo en sí, conlleva varios procedimientos que usted debe aprender por ejemplo:

- a) **Expresar** sus puntos de vista claramente.

- b) **Oír y hablar con respeto**, Santiago 1:19 listo para oír, lento para hablar y mucho más lento para enojarse.
- c) **Examine sus temores e inquietudes** respecto al caso en conflicto.
- d) **Analice el caso desde la posición** del otro.
- e) **Analice y piense el conflicto desde la posición de que diría Jesús**, desde su enseñanza. Es necesario orar por el conflicto, aunque esté enojado.
- f) **Elijan una solución que sea satisfactoria para ambos**. Ganar-ganar.
- g) **Si es necesario el negociar**, esto es un arte, no de ganarle al otro sino, de que los dos ganen.
- h) **Estén dispuestos a someter al Señor Jesucristo el problema y la solución**.

### **REGLAS PARA ANALIZAR EL PROBLEMA:**

- a) **Elegir una hora y lugar adecuado** para hablar, si es necesario un lugar neutro que les ayude a controlar las reacciones.
- b) **No se salgan del tema**, ni lo mezclen con otras situaciones no resueltas.
- c) **Procuren comprender el problema** en lugar de reaccionar por el mismo.
- d) **Sean bondadosos con el otro**, tengan misericordia, aunque falló.
- e) **Se debe emplear un lenguaje adecuado**, no sarcasmos, ni gritos, ni insultos, ni manipulaciones, eviten reacciones violentas.
- f) **No desentierren el pasado**.
- g) **No amenacen con extremos**, por ejemplo, si no lo haces me separo, te dejo, me voy, ya que después de esto no hay otra posibilidad.
- h) **Hagan planes para implementar una solución**. Estén dispuestos a perdonar y empezar de nuevo.
- i) **Reconozcan la necesidad de ayuda** de un pastor consejero, o psicólogo de ser necesario.

Aunque la pareja se ame, siempre, pueden haber conflictos, por eso es necesario encontrar y usar esta herramienta, que les ayude a fortalecer, y trabajar por nuestra pareja, el matrimonio y la familia.

**SIEMPRE ESTAMOS LLAMADOS A PERFECCIONAR LA RELACIÓN CON EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA.**

### **Oración**

Que el Espíritu Santo les lleve a la verdad, para que la paz de Dios sea una realidad en su familia y les lleve a una perfección constante como pareja cristiana.





## LECCIÓN 6

### CÓMO CONSTRUIR UNA CULTURA DE PAZ EN LOS HOGARES

**SALMO 119:165** “Mucha paz tienen los que aman tu ley y nada los hace tropezar”.

#### **DINÁMICA:**

Pedir a tres parejas que representen con una pequeña obra cómo reaccionan cuando están enojados. Preguntar al grupo qué piensan sobre la violencia en la sociedad, y cómo creen ellos que podemos cambiar esta violencia, hacer un rato de diálogo, sobre el tema de la violencia y la necesidad de paz en los hogares.

Dios tomó la iniciativa de hacer la paz. Jesucristo nos dio paz con Dios, con nosotros mismos y con los demás. La familia es el lugar ideal para aprender y vivir en paz. “Dios bendice a quienes trabajan para que haya paz en el mundo porque ellos/as serán llamados hijos/as de dios”.

**LA PALABRA PAZ (DEL LATÍN PAX), ES DEFINIDA COMO UN ESTADO DE EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD EN LAS PARTES DE UNA UNIDAD. SEA INDIVIDUAL, SOCIAL O ESPIRITUAL.** Por lo tanto, es de gran importancia para nuestra vida personal, matrimonial y familiar buscar esa estabilidad.

En el Antiguo Testamento cuando usa la expresión **shalom** («paz» en hebreo), especialmente en los saludos, se refiere a un bienestar material y de espíritu: «la paz esté contigo» o «con vosotros» Génesis 26:29. **La palabra «paz» en la Biblia tiene muchos significados. en el Antiguo Testamento, [shalom] (paz) abarca bienestar en el sentido más amplio de la palabra; (Sal. 73), hasta con relación a los impíos; salud corporal (Isa. 57:18-19); Sal. 38:3; contentamiento [...] (Génesis. 15:15, etc.); buenas relaciones entre las naciones y entre los hombres [...] Jueces. 4:17; 1 Crónicas. 12:17, 18); salvación [...] Jeremías. 29:11; cf. Jeremías. 14:13)». EL Nuevo Testamento, dice Él es el Dios de Paz. 1 Tesalonicenses: 5:23. Nos llama a ser pacificadores para heredar la tierra. Mateo 5.9**

Encontramos mucha violencia en los hogares de nuestra sociedad, y dicha violencia se ha convertido en un modo de vida en muchas de las familias hoy día, en las cuales los gritos, la violencia psicológica, física o patrimonial, aún la sexual y espiritual, ha llegado a instaurarse de forma real, con un gran sufrimiento para las esposas, esposos e hijos, y estas conductas se mantienen por muchos años, aumentando, conforme pasa el tiempo.

El problema ha sido tan real, que ya también, está en muchos de los matrimonios y hogares cristianos; encontramos formas de violencia y maltrato, disfrazadas de un descuido para el cónyuge e hijos, o como chistes burlones a la pareja, de

descalificación a las habilidades de la misma, y sobre todo al no dejar que él o ella, se realice con un estudio, profesión.

Las relaciones, el cuidado de la pareja y familia están por encima de cualquier forma de vida cultural, pues la Biblia nos indica, cómo debemos actuar, en el rol de esposos o esposas; independientemente de la cultura en que vivamos.

El amor que nos enseña la Palabra de cómo debemos amar a nuestra pareja, está por encima de cualquier tipo de cultura.

### **CÓMO CONSTRUIR Y PRACTICAR LA PAZ EN LOS HOGARES:**

1. **Construir acuerdos de convivencia**, basada en el respeto, amor, confianza, relaciones sanas, cooperación.
2. **Expresar las emociones de forma adecuada**. No gritos, ni reacciones de violencia, insultos.
3. **Vivir en la familia los valores de la cultura de paz**.
4. **Resolver los conflictos de modo no violento**, sino con el diálogo y la tolerancia, y la negociación.
5. **Establecer pautas claras de cómo actuar en el hogar**, no gritos, no reaccionar sin control cuando se esté enojado, no golpear, dialogar los enojos.
6. **Como padre, no demuestre su autoridad con amenazas**, gritos, golpes, castigos o malas palabras.

Empiece haciendo un cartel con los valores más importantes en su familia. El amor, el respeto, la paz. El cuidarnos mutuamente, el amor a Cristo. La obediencia. La santidad. etc., repítalo seguido.

Respete las relaciones familiares, sea amable con todos. Sea ejemplo de paz, necesita crear un ambiente de paz, y alegría.

Con toda la familia elabore un cartel de reglas para vivir en paz.

Dicho cartel tiene tres áreas lo que está sucediendo ahora, lo que necesito cambiar, y una regla para hacerlo. Adjunto un modelo de cartel para trabajar con toda la familia.

#### **Cuadro de Ejemplo:**

<b>SITUACIÓN ACTUAL</b>	<b>/</b>	<b>LO QUE QUIERO CAMBIAR</b>	<b>/</b>	<b>REGLA PARA LOGRARLO</b>
-----------------------------	----------	----------------------------------	----------	--------------------------------

---

Se grita mucho	/	que NO se grite	/	si se grita no se atiende
----------------	---	-----------------	---	---------------------------

---



## LECCIÓN 7

### LA RUTINA, ENEMIGO DE LOS MATRIMONIOS

1 Pedro 5:6-7. “humillaos pues bajo la poderosa mano de Dios, para que Él os exalte cuando fuere tiempo. Echando toda vuestra ansiedad sobre EL, porque Él tiene cuidado de vosotros”.

#### DINÁMICA.

Darle a cada miembro de la pareja el cuestionario: CUANDO EL MATRIMONIO VIVE EN UNA RUTINA. Para ser contestado individualmente, por cada esposo y esposa, luego que lo comparen analizando las respuestas cada pareja, es importante que luego puedan compartir con el grupo las diferencias o similitudes que encontraron. Sobre áreas rutinarias.

Del francés ***routine***, una **rutina** es una **costumbre** o un **hábito**, que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. La rutina implica una **práctica**, que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento, la vida cotidiana de la pareja y la familia está llena de rutinas, desde que nos levantamos, hasta el acostarnos, también en las parejas, se puede caer en relaciones rutinarias, que deterioran las relaciones.

Por otro lado, debe señalarse que la rutina, es un mecanismo que brinda **seguridad**, (minimiza los imprevistos) que permite ahorrar tiempo (al evitar las **tareas** poco frecuentes).

Para algunas cosas en la vida, la rutina es importante mantenerla, por ejemplo: una rutina de ejercicios, de comidas saludables, de hábitos o disciplinas espirituales, nos permiten mantenernos con una vida plena, equilibrada ante las dificultades de la vida.

Sin embargo, también existe rutina en la vida de casados, que se convierte en uno de los factores que produce pérdida de atención en la pareja, por lo cual se da un alejamiento y enfriamiento de la relación, que muchas veces pueden llevar a la pareja a la pérdida del amor y aun llevarla hasta la separación.

Una vida de pareja demasiado rutinaria, puede llevar a los cónyuges al hastío, provocando una sensación de frustración, vacío existencial en la pareja, en algunos casos produce depresión, y pérdida del sentido de la vida como pareja y familia.

La rutina, produce una especie de abandono en la vida relacional de la pareja, y todo abandono produce enojo, por lo que se crea frustración en la relación.

Esta rutina, se da, cuando la pareja va creando una repetición de actos, acciones y conductas, las cuales tienen un efecto de un falso “confort” en las relaciones,

provocando el **efecto rutina**, normalmente la rutina aparece en la vida de la pareja cuando se siente la tranquilidad de tener algo ya seguro.

La emoción que produce el amor, va poco a poco perdiendo intensidad y al dar por hecho que nuestra relación está segura, se pierde la alegría, la novedad que causaba la expectativa de visitar o ver y estar con nuestra pareja del principio.

Es igual que cuando tomas todos los días un mismo medicamento. Llega el punto en que tu cuerpo se adapta de tal forma a él, que pierde el efecto en la persona. Una relación sentimental sana, tiene que estar en continuo desarrollo y movimiento, creciendo con el tiempo.

### **IDEAS PARA COMBATIR LA RUTINA EN EL MATRIMONIO.**

1. La rutina empieza con un deterioro de la comunicación, en donde esta, se reduce a simplemente a las cosas rutinarias de la cotidianidad de la relación en el hogar. Por lo que es importante revisar cómo nos estamos comunicando, solo con gestos, monosílabos, o gruñidos para decir sí o no. En otros casos, la comunicación es de quejas, o solo hablar de otras personas, o situaciones, pero nunca de sí mismos o de cómo se sienten en la relación.  
Para cambiar eso, empiece a comunicarse con su cónyuge, a oír su pareja, con toda intencionalidad y poniendo toda atención. Cuente chistes, historias, del pasado, haga recuento de momentos agradables que pasaron. Santiago 1:19, nos da la base, de cómo mejorar la comunicación, estando listos para oír, y muy lentos para hablar. El éxito es aprender a oír, y a comunicar bien.
2. Pare las críticas a su cónyuge, practique el halago, alabarle su comida, su cuerpo, su belleza. Siempre hable de las áreas buenas que tiene su pareja.
3. Vea siempre a su pareja, **como el regalo de Dios**, para vivir siempre juntos y de forma alegre. **Acuérdese, sí se puede ser feliz en el matrimonio.**
4. Salgan en algún momento juntos, solos, aunque sea a caminar al parque, al centro comercial, no se tiene que gastar mucho.
5. Dediquen tiempos juntos para las relaciones sexuales, que éstas sean muy satisfactorias, de tal manera que los una y fortalezca la relación.
6. Sorprenda a su pareja con algún presente para ella, puede ser algo muy sencillo, pero que demuestre que pensó en ella o él. Atrévase a llamarla para decirle que le quiere.
7. ¿Piense qué le agradecería a mi pareja que le hiciera, dijera, hacerle una caricia?, decirle que es linda, que nunca le dejaría, llévelo a cabo de vez en cuando, manteniendo el cariño y amor en su relación. El amor hay que cultivarlo todos los días, así como la felicidad.
8. Rompa sus propias rutinas, para ir a trabajo por el mismo camino, hacer lo mismo cada día, propóngase levantarse más temprano, orar con su pareja,



o por sus hijos, leer un texto bíblico cada día en la mañana antes de salir al trabajo, de ser posible con los hijos.

9. Romanos 12: 1-2 dice renovaos en vuestro entendimiento, debe renovar el concepto de relación que ha venido manejando en su matrimonio y familia.

**Si usted cambia de pensar, cambiará en su actuar.**

**Oración:** Señor ayúdanos a romper con la rutina que sin darnos cuenta hemos creado, danos un nuevo de relación, donde la alegría, de estar juntos sea, algo real, para sentirnos felices. Gracias Dios. Amén.

## CUESTIONARIO PARA CONOCER SI EXISTE RUTINA EN TU PAREJA.

Dr. Miguel Garita M. psicólogo.

Entendemos por rutina una situación o práctica de hacer las cosas, de relacionarnos con nuestro cónyuge, de costumbre, inercia, automatismo y monotonía, es decir, que todos los días hacemos lo mismo, las mismas frases, o forma de comunicarnos, de hacer y actuar en el matrimonio. En general, aunque la rutina nos hace sentir seguros, porque creemos que todo está bajo control y esto permite estar de alguna forma tranquilos, (falsa seguridad), pero en realidad no estamos contentos, ni alegres, sino que poco a poco la vida de casados va perdiendo su encanto y nos aburre la relación, la cercanía de la pareja, porque ya no disfrutamos de estar con él o ella. Esto hace que las parejas comiencen a alejarse poco a poco, y como es un enemigo silencioso, porque no hay pleitos, gritos, ni grandes emociones, lleva a la relación a situaciones de pensar que en otra circunstancia podríamos estar mejores solos, o con otra persona. La rutina mata más matrimonios porque lleva a la pérdida del amor en la pareja.

Aquí tenemos un cuestionario que usted puede llenar y su pareja también, para darse cuenta si su MATRIMONIO ESTA EN RUTINA O LE FALTA POCO PARA LLEGAR A ESO, CADA CÓNYUGE DEBE LLENARLO POR SEPARADO. LUEGO LO COMPARAN.

### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR SI USTED VIVE EN RUTINA.

Marque con una x la respuesta que usted vive o siente que está viviendo.

**Cada respuesta con la letra **a** vale 3 puntos**

**Cada respuesta con la letra **b** vale 2 puntos**

**Cada respuesta con la letra **c** vale 1 punto**

#### CUESTIONARIO:

1. **Todos los días siento que hablo cosas interesantes y alegres con mi pareja.**
  - a. Sí mucho.
  - b. A veces.
  - c. Nunca, hablamos siempre lo mismo.
2. **Me siento contenta (o) cuando hablo con mi esposo/a.**
  - a. Mucho. Me alegra conversar con mi pareja.
  - b. Poco. Me da lo mismo.
  - c. Nada. Me aburre oírlo / oírla.

- 3. Cuando mi pareja está en casa me siento:**
  - a. Contenta (o) y alegre.
  - b. Me da lo mismo.
  - c. Siento que tengo más trabajo, molesta mucho.
- 4. Mi pareja y yo hablamos mucho siempre que estamos solos.**
  - a. Hablamos de todo y nos contamos todo.
  - b. Casi no, solo hablamos lo necesario.
  - c. No hablamos porque cada uno está en sus cosas.
- 5. En nuestra vida de matrimonio todos los días es lo mismo.**
  - a. No, siempre es emocionante porque pasan cosas diferentes y buenas.
  - b. Un poco, de vez en cuando hay algo nuevo, pero no es muy frecuente.
  - c. Sí, siempre hacemos lo mismo.
- 6. Las cosas que disfrutamos juntos, cada día:**
  - a. Con el tiempo disfrutamos juntos mucho más cosas.
  - b. Cada día son menos las cosas que podemos disfrutar juntos.
  - c. Ya casi no tenemos nada que disfrutar juntos, él por un lado y yo por otro.
- 7. Nuestra vida sexual es:**
  - a. Muy buena y la disfrutamos mucho. Improvisamos si se puede.
  - b. Es buena, pero siempre los mismos días, poca improvisación.
  - c. Siempre lo mismo, que aburrido. Lo hago solo por cumplir.
- 8. Mi pareja siempre trata de sorprenderme con algún detalle para mí.**
  - a. Todo el tiempo trata de sorprenderme con algo nuevo.
  - b. De vez en cuando lo hace, pero casi nunca.
  - c. Nunca, es tan predecible, con todo lo que es para mí.
- 9. Cuando llegamos del trabajo, nos saludamos, y cada uno a sus tareas hogareñas, no compartimos nada de lo que hicimos durante el día.**
  - a. Aunque estemos cansados, hablamos y nos contamos del trabajo o del día.
  - b. Hablamos solo si es algo importante para los dos.
  - c. Nunca hablamos nada, nos ponemos a descansar cada uno por su lado.
- 10. Cuando mi pareja y yo salimos solos, lo:**
  - a. Lo disfrutamos mucho, me encanta salir a solas con mi pareja.
  - b. Casi no hablamos, o lo hacemos hablando de cosas sin importancia.
  - c. Casi nunca salimos, mi pareja es muy aburrido (a) y no le gusta.
- 11. Siento que mi pareja y a mí nada nos une.**
  - a. Por el contrario, me siento cada día más unida y que quiero a mi pareja.
  - b. Nos unen los hijos, y las deudas, pero otra cosa no.
  - c. Si, siento que estamos muy alejados, que vivimos por costumbre de estar juntos.
- 12. A veces he pensado que sería estar sola (o) con mi pareja.**

- a. Nunca, mi matrimonio es para mí lo mejor que me ha pasado, a pesar de algunas dificultades que hemos tenido.
- b. Algunas veces, cuando me siento tan alejada/o de mi pareja me gustaría esta solo/a.
- c. Vivo pensando que me equivoqué al casarme.

**13. A pesar de los años encuentro a mi pareja:**

- a. Siempre interesante, aprendo y disfruto de estar con mi pareja.
- b. A veces siento que se pone tan aburrido.
- c. Siento que mi pareja está más aburrido/a que nunca.

**14. Me gusta estar con mi pareja, sobre todo cuando vacacionamos.**

- a. Todo el tiempo me gusta disfrutar vacacionar con mi pareja.
- b. En muy contadas ocasiones disfruto con mi pareja.
- c. Nunca disfruto andar de vacaciones con mi pareja. Es muy aburrido.

**FORMA DE CALIFICAR EL TEST:**

**Sume todas la a. las b y las c por separado.**

**Escriba el total de respuestas en las líneas de abajo y luego divida ese total entre 14 y multiplique por 100.**

Total de a= \_\_\_\_\_ ÷14x100= \_\_\_\_\_

Total de b= \_\_\_\_\_ ÷14x100= \_\_\_\_\_

Total de c= \_\_\_\_\_ ÷14x100= \_\_\_\_\_

**Tome en cuenta la letra en la que obtuvo mayor puntaje:**

Si el total de **a** es mayor de 192 a 300. Su matrimonio no hay rutina. Siga van muy bien.

Si el total de **b** es mayor o igual a 142 a 200, su matrimonio está en peligro, están a un paso de entrar en una vida de rutina, aunque la de ahora no es muy placentera, debe empezar a realizar cambios en su vida matrimonial. Sí hay esperanza.

Si el total de **c** es igual a 71 a 100, usted está viviendo en una rutina que puede terminar con su matrimonio, es tiempo de hacer cambios para mejorar la relación. Analice en qué situaciones está más fuerte la rutina, y tome decisiones de cambio en esa y las otras áreas.





## LECCIÓN 8

### ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN Y CÓMO LA FORTALEZCO EN MI MATRIMONIO?

(PROVERBIOS 25:11). “Manzanas de oro con figuras de plata es una palabra dicha como conviene”.

**INTRODUCCIÓN:** Este tema, lo que persigue es analizar qué tipo de comunicación tenemos en la interacción de la pareja y la familia, y cómo podemos mejorarla, para fortalecer la relación matrimonial y familiar.

#### **DINÁMICA:**

Se escoge una pareja y se sientan frente a frente, a cada uno se le pone uno o varios objetos del sexo contrario, por ejemplo: a la mujer una gorra o sombrero de hombre, o camisa de hombre, al hombre un sombrero de mujer, o una cartera femenina y se les da la siguiente instrucción: a la mujer responda y actúe en la silla, como si fuera un hombre. “Nosotros los hombres somos y hablamos así en el hogar”. Al hombre se le pide que responda y actúe en la silla, como si fuera una mujer. “nosotras las mujeres somos y hablamos...”. Se le pide al resto del grupo de hombres, que apoye a la mujer que responde como hombre, diciendo cosas que hace o dice las mujeres. Lo mismo para el grupo de mujeres, que apoyen al hombre que actúa y responde como mujer. Esta dinámica dura unos treinta minutos y pueden rotar diferentes parejas, haciendo lo mismo. Lo que se persigue es que aprendan a ver las diferentes maneras de pensar y comunicarse de los hombres y de las mujeres.

Mediante la comunicación, nos relacionamos con los demás y establecemos vínculos, y aunque siempre nos estamos comunicando, no toda forma de comunicación es la adecuada, cuando hay muchas fallas en la comunicación se deterioran las relaciones en la pareja, causando enojos, distanciamientos, que contribuyen al desamor y la separación de las mismas. Una de las causas principales de fallas en la comunicación es el tiempo que ocupan los cónyuges haciendo cosas en el hogar, estudiando, viendo televisión y otras actividades, otras causas son los malos hábitos de comunicarnos que aprendimos, “cómo hablar sin esperar que el otro termine”, lo cual puede llevarnos a entender o interpretar mal al otro, “no poner atención de lo que nos dicen”, y otras más.

La falta de comunicación en los matrimonios de nuestras sociedades es alarmante.

Muchas de las parejas solo tienen pocos minutos a la semana para una conversación agradable, e importante, y usualmente es sobre algún tema serio o problema que está pasando alguno de los miembros de la familia.

Lo que nos indica que falta en las parejas, **un tipo de conversación para expresar situaciones que les unan, por el contrario**, en muchos hogares, se pueden dar conversaciones estereotipadas, que son las mismas cada día, ejemplo: "dame de comer", quieres comer, buenos días, adiós, voy a trabajar". También otro tipo de comunicación es solo quejas, no me entiendes, no vienes temprano, siempre te quejas, no haces esto o aquello". También se pierde la comunicación cuando se tienen posiciones extremistas por uno de los cónyuges, en donde se ven las cosas o blancas o negras, solo extremos, ejemplo: "usted no sirve para nada, no haces nada bien".

O cuando alguno de los dos, tiene posiciones inflexibles, de tal forma que, **siempre deben ganar en cualquier discusión, esto cierra la comunicación en la pareja**, existen también otros aspectos que dificultan la comunicación como cuando **no aceptamos que nuestra pareja piense o sea diferente, y nos enojamos para no seguir hablando si la opinión de la pareja es diferente a la nuestra**, o cuando **no** son importantes para uno de los cónyuges los puntos de vista o creencias del otro.

Por lo tanto, no le dejamos que se exprese, y la interrumpimos, le contradecimos a cada momento cuando ella quiere expresar su punto de vista, el cual descalificamos, minimizamos; por otro lado, cuando manipulamos de alguna forma a la pareja, para lograr lo que se desea, o simplemente le respondemos que sí o no, aunque no estemos de acuerdo, ni pensemos en cambiar o hacer lo que se nos pide.

El resultado de estos comportamientos o formas de comunicarse es debilitar la relación con el cónyuge, y puede llegar al punto de la ruptura en muchos casos. Sin embargo, hay que tener claro que los hombres y las mujeres nos comunicamos diferente, **el hombre se comunica por actos, y mujer por sentimientos**, por eso, un hombre puede estar mostrando su cariño, amor y cuidado a su pareja y la familia comprando pan y cosas para la casa, pero la mujer necesita oír que le aman, que piensa en ella. Si esto no se entiende establecemos una barrera en la comunicación.

La buena comunicación debe estar ocurriendo constantemente en la relación matrimonial para tener un matrimonio sano, y para la resolución de conflictos. Aprender a comunicarse bien es un arte, que vale la pena aprender y que nos llevará a comprender a la otra persona.

Cuando somos novios pasamos horas charlando, explorando intereses y actitudes del otro, pensando en el futuro. Esta apertura inicial dura los primeros años y aún los primeros meses del matrimonio, pero luego vamos perdiendo la capacidad de

comunicarnos, por la rutina, el estar pensando en nuestras situaciones cotidianas, derivadas de problemas en el trabajo, las tensiones diarias, problemas que necesitamos solucionar, entre otros.

## ¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON LA PAREJA?

Uno de los aspectos más importantes para mejorar a comunicación es, expresar sus sentimientos y pensamientos de forma adecuada, directa, sin dejarse llevar por las emociones negativas como la ira, enojo, miedo, gritos, etc. Por lo cual, les presento varias ideas para mejorar la comunicación en la pareja y familia.

- I. Muestre aprecio por las cualidades y fortalezas de su pareja.
- II. Acepte las muestras de afecto y los cumplidos, pero también esté dispuesto a brindar cumplidos, y muestras de afecto a la pareja.
- III. Aprenda a decir “No” cuando es necesario hacerlo.
- IV. Pida las cosas que quiera de forma directa, pero cortés y amable. De las gracias por lo que te den.
- V. Explica lo que piensas o cómo te sientes.
- VI. No se excuse culpando a otros, cuando es su responsabilidad. Es mejor pedir disculpas.
- VII. Usar en nuestra conversación términos asertivos, hablar en positivo, de lo bueno, rechazando lo malo. Por ejemplo. En una situación diga “vamos a salir de esto, nos va a costar, pero lo lograremos, pronto pasará”, pensado que Dios está con nosotros y nos ayudará.
- VIII. Exprese siempre que pueda sentimientos, palabras, gestos, u acciones de alegría, paz, gozo. Muestre el gozo y la paz de Dios.
- IX. Este dispuesto, listo atento, primero a oír, más que a responder, como dice Santiago 1:19. Listo para oír, lento para hablar y más lento para enojarse. Este es el modelo ideal que nos plantea la Biblia si lo practicamos, nos llevará a mantener una comunicación adecuada con nuestra pareja.
- X. La Palabra, también dice **que la blanda respuesta quita la ira**. Aprendamos a responder con respuestas dirigidas por nuestra mente y no tanto con nuestras emociones. Acuérdate, no podemos confiar en nuestras emociones.

**ORACIÓN:** TENER PALABRAS BUENAS PARA TU PAREJA Y FAMILIA.

## LECCIÓN 9

### LA IMPORTANCIA DE HONRAR A MI PAREJA.

#### 1 SAMUEL 1:10-18, RVR-60

<sup>10</sup> ella con amargura de alma oró a Jehová, y lloró abundantemente. <sup>11</sup> E hizo voto, diciendo: Jehová de los ejércitos, si te dignares mirar a la aflicción de tu sierva, y te acordares de mí, y no te olvidares de tu sierva, sino que dieres a tu sierva un hijo varón, yo lo dedicaré a Jehová todos los días de su vida, y no pasará navaja sobre su cabeza. <sup>12</sup> mientras ella oraba largamente delante de Jehová, Elí estaba observando la boca de ella. <sup>13</sup> pero Ana hablaba en su corazón, y solamente se movían sus labios, y su voz no se oía; y Elí la tuvo por ebria. <sup>14</sup> entonces, le dijo Elí: ¿Hasta cuándo estarás ebria? Digiere tu vino. <sup>15</sup> y Ana le respondió diciendo: No, señor mío; yo soy una mujer atribulada de espíritu; no he bebido vino ni sidra, sino que he derramado mi alma delante de Jehová. <sup>16</sup> no tengas a tu sierva por una mujer impía; porque por la magnitud de mis congojas y de mi aflicción he hablado hasta ahora. <sup>17</sup> Elí respondió y dijo: Ve en paz, y el Dios de Israel te otorgue la petición que le has hecho. <sup>18</sup> y ella dijo: Halle tu sierva gracia delante de tus ojos. Y se fue la mujer por su camino, y comió, y no estuvo más triste.

#### ¿QUÉ ES EL MATRIMONIO?

El matrimonio es un modelo de relaciones que Dios quiere establecer en su pueblo, donde ambos cónyuges, representan a Dios y su obra. Partiendo de esta idea analizaremos lo que es **honrar a nuestras parejas**.

#### DINÁMICA:

Realizar una dinámica donde las mujeres, por un lado, (se recomiendan en grupos de tres, para mejorar la comunicación), igualmente los hombres se reúnen, en grupos de tres para que analicen y contesten cuándo se han sentido honrados o no por sus esposos, ¿esposas? con la idea que tengan de lo que significa honrar. Duración 10 minutos, y luego explican los resultados al resto del grupo.

- ¿Qué es honrar?
- ¿Qué es honrar a la pareja?
- ¿Cómo siente usted al honrar a su pareja?

#### **Honrar es comprender y proteger a tu pareja, entendiendo que somos**

**coherederos, y de la misma esencia de Dios.** Amar y proteger es lo que se le pide al hombre: No son acciones asignadas o aprendidas por la cultura.

Efesios 5:25 dice "maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella", honrar es tener en alta estima al otro, lo



que le produce seguridad y fortalece la autoestima en el otro, porque lo (la) hace sentirse importante, valioso, amado, aceptado, que son las bases de la misma autoestima.

De esta manera cumplimos lo que nos pide como dice San Pablo en este versículo, que le indica al hombre ir más lejos que solo amar, es ir a un amor sacrificial. Es una forma de honrar a Dios, porque Dios los unió y quiere que sean uno en Cristo. nuestro cónyuge es el tesoro que Dios te dio, y donde está tu tesoro estará tu corazón. Mateo. 6:21. La honra no es realmente honra, hasta que se expresa y se demuestra. La expresión de la honra cambia nuestros pensamientos.

Estas acciones hacen que el otro responda de la misma manera, de esa forma se mantendrán conectados en amor, **honrar debe ser el centro de la relación matrimonial**. Dios me lo pide como un medio por el cual se manifiesta Cristo en la vida del hogar. Solo cuando ambos están sometidos a Dios, es que podemos decidir honrar a Dios mediante la honra a mi pareja, me puedo someter a ella o a él. En Isaías 54:5. **“porque tu marido es tu Hacedor; Jehová de los ejércitos es su nombre; y tu Redentor, el Santo de Israel; Dios de toda la tierra será llamado”**. Nuestro Dios se revela con el título de marido, para mostrar cuánto ama y protege a la esposa (su iglesia).

#### **EFFECTOS DE HONRAR A MI PAREJA**

- Me ayuda a ver con exactitud el inmenso valor que Dios tiene de una persona hecha a su imagen y semejanza, como lo es mi pareja y yo.
- Fortalece mi relación de pareja. Me fortalezo yo,
- Se crea un ambiente seguro donde florecen relaciones maravillosas.
- Pablo anima a los cristianos al amor y la honra entre ellos Romanos 12:10. **“ Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente”**.

#### **CUANDO NO HONRO A MI PAREJA**

- Cuando no le respeto como persona.
- Cuando la o lo descalifico en lo que hace.
- Cuando no le doy el lugar que se merece como pareja, sea hombre o mujer.
- Cuando le critico delante de los demás.
- Cuando no le cuido. no la ayudo, no le protejo, no le pongo atención.
- Cuando le insulto, y maltrato, no le doy lo que necesita.

#### **LE HONRO EN LA FORMA DE RELACIONARME O DIRIGIRME A ELLA**

- En cómo le hablo y trato a mi pareja. Haga las cosas que a él o a ella le gusta.
- Al cuidar su salud e imagen estoy honrando a mi pareja.
- Le honro cuando busco el perdón si le he ofendido.
- Haga una lista de cosas positivas y fortalezas, de su pareja.

### **IDEAS PRÁCTICAS DE HONRAR A MI PAREJA**

- Dándole el lugar que él o ella se merece.
- La debo honrar delante de los familiares, amigos y compañeros de trabajo, estudio, vecinos. Soy responsable de mi pareja.
  - La honro con los bienes, cuidándole, protegiéndole. supliendo para sus necesidades, la honro con la idea de que somos iguales, amándole, respetándole en su manera de ser, sintiéndose orgulloso (a) de su pareja.
- La honro aceptándole, admirándole, sea un admirador de su pareja.
- Hablar bien de él o ella en todo lugar y con todos.
- Pensar y ver lo mejor de su pareja.
- Ayudarle a ser mejor, a desarrollar su potencial.
  - Pensar que él o ella puede ser mejor cada día, con el estudio, el apoyo.
- Resaltar lo bueno, lo agradable, que tenga.
- Apoyar lo que haga o quiera hacer si es bueno para ella.
- Resaltar su belleza, su capacidad, inteligencia, buen juicio, su humor, o alegría, su firmeza de carácter, siempre resaltar lo bueno.
- Valore su belleza o su valor, inteligencia, generosidad, etc., y dígaselo siempre.

Al cerrar la reunión haga un llamado al compromiso de cambiar, empezando con tres ideas nuevas de honrar a su pareja por los días que serán hasta la próxima reunión.

#### **Oración final:**

Dios ayúdanos a honrarte a ti mediante la honra a mi esposo, esposa, para ver tu gloria y bendición en nuestro matrimonio y familia.



## LECCIÓN 10

### ¿CONTRA QUÉ DEBO PROTEGER MI MATRIMONIO?

Santiago 1, 14-15. “Cada uno es tentado por sus propios deseos que le atraen y seducen; estos deseos, una vez concebidos, engendran el pecado, y el pecado, una vez crecido, engendra la muerte”.

#### **DINÁMICA:**

Cada pareja haga una lista de gastos de su hogar, que incluya todos los gastos fijos, como la comida, pagos de luz, agua, teléfono, deudas, alquiler, etc.. Renglón de ahorro, diezmo, y compárelo con los ingresos que tienen en el hogar. Luego reduzcan algunos de los gastos, para ver la diferencia. De ser posible el expositor o encargado de los matrimonios debe presentar algunos tipos de presupuestos, como modelo. Dar hojas en blanco, y lápices.

Todo matrimonio tiene sus enemigos, de los cuales debemos como cónyuges siempre proteger nuestra relación matrimonial. De qué debemos protegernos. Como elemento principal se debe proteger el matrimonio de la mala propaganda que se ha hecho del mismo, por una sociedad secularista, y relativista, que ha estado promoviendo la libertad sexual, más que la santidad del matrimonio. Que el matrimonio no es bueno, sino que es difícil, que si no sirve es mejor separarse. Que promueve el divorcio como elemento para no enfrentar ni resolver las diferencias matrimoniales, y que ha visto como la salida más fácil, el dejar a nuestra pareja, en lugar de luchar por mantener un matrimonio para toda la vida, llevando a una gran cantidad de hijos al sufrimiento por la separación de los padres. Este es el principal enemigo, porque rompe con lo que dice la Palabra de Dios, que el matrimonio es para toda la vida.

Sin embargo, también existen **otros enemigos, como la infidelidad**, por medio de la cual muchos matrimonios han sufrido la separación. Cómo nos protegemos de esto, no es tan fácil como se cree, pero lo que más ayuda como esposo, o esposa, es la toma de una decisión firme, ante Dios, de que decidimos ser fieles a la pareja, sin importar las circunstancias en que vivamos, esta decisión, nos permite de una manera más fácil tomar acciones para evitarlo, uno hablar de nuestra pareja ante otros y otras, de que le amamos, no intimar con personas de otro sexo. No salir, ni frecuentar lugares solos o solas donde hay personas de otro sexo. La infidelidad comienza con relaciones inocentes, de confianza y acercamiento. Huyamos de todo tipo de tentación.

Por otro lado, **debemos proteger nuestro matrimonio de todo tipo de violencia**, si hemos tenido hogares violentos, lo más probable es que usted pueda repetir la violencia que vivió, siendo victimario, si antes fue víctima. Es importante sanar

nuestra vida de los aprendizajes negativos que vivimos. En el caso de la violencia debe usted desarrollar un hogar con una cultura de paz, la cual se logra, cambiando los gritos, por palabras suaves y tranquilas, haciendo un cartel de cómo vivirán en su casa, como actuarán, diga las dificultades las resolveremos con discusiones sanas, abiertas, pero sin ningún tipo de violencia, ni amenazas de ningún tipo. Enseñemos a los hijos a resolver sus dificultades con los hermanos, hermanas, familiares, mediante el diálogo. Construya un cartel que indique que en esta casa se pedirán las cosas cortésmente, dando gracias, que en ese hogar NO HAY ESPACIO PARA NINGÚN TIPO DE VIOLENCIA.

**Protege tu matrimonio de las deudas**, que ahogan a muchos hogares, y son la fuente generadora de tensión, lo que lleva a la violencia, malas reacciones en la familia y la pareja. Estamos en tiempos donde las economías de las sociedades, son muy inseguras y frágiles, por lo que en los hogares se debe aprender a vivir con un presupuesto de gastos mensuales, aun se debe incluir en este presupuesto, un renglón de ahorro para eventualidades del futuro. **Se debe enseñar a los hijos y a la familia vivir con lo necesario**, sin lujos excesivos. **A vivir con lo que se necesita y no con lo que se quiere**. Cuidar los gastos debe ser tarea de todos. Hacer un presupuesto que incluya el diezmo, el ahorro, y el esparcimiento. Y someterse a él. Pida ayuda si es necesario para reorganizar tus finanzas y las de su hogar. No deje que en su hogar pase lo que dice **Joel 1:4 "Lo que dejó la oruga, lo comió la langosta; lo que dejó la langosta, lo comió el pulgón; y lo que dejó el pulgón, lo comió el saltón"**. Hogares donde no hay bendición porque el enemigo va destruyendo las bendiciones de Dios para ustedes. Vuélvase a Jesucristo alejándose del pecado, encontrarás la bendición de Dios para tu familia y finanzas. Él quiere que prospere en todo como prospera tu alma.

Debemos **cuidar nuestro matrimonio de los desajustes psicosexuales**. Muchos matrimonios tienen problemas en esta área, sea por aprendizajes inadecuados, por problemas de salud, por malas experiencias, o simplemente porque en su vivir, han aprendido de un sexo distorsionado y enfermizo.

Gracias a Dios que en este tiempo existen personas con una buena formación profesional y cristianas a las que podemos recurrir para sanar estos desajustes, existen medicamentos y técnicas que pueden corregir algunos de estos problemas, si es necesario se debe buscarles. Pero lo primero que se debe hacer es que la pareja con problemas en esta área, es que pueda entender que debemos mantener la sanidad y santidad sexual, que aunque ahora muchas ideas han cambiado sobre la sexualidad, la pareja debe tener una idea clara de lo que es santidad sexual según la Palabra, todo lo que está definido en la Biblia como algo negativo se debe evitar, se debe evitar la pornografía, seguir aquellos programas que promuevan ideas contrarias a la Biblia, y buscar profesionales cristianos que tengan muy claro lo que es santidad sexual. Deben hablar con el pastor o líder para que les refiera a médicos o profesionales de la salud mental que sean cristianos.



Otra gran área de proteger es el vivir mal, muchas parejas por la experiencia de vida, aprendieron a vivir mal, con maltrato, abandono, rechazo, malas actitudes con respecto al matrimonio, aún creen que no se puede vivir feliz en el matrimonio, pero la Biblia dice que en Cristo todo es nuevo, que somos nuevas criaturas, de modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; 2 Corintios 5:17 **"las cosas viejas pasaron; he aquí, son hechas nuevas"**. Debemos dejar atrás, nos esforcemos por ir hacia adelante, esto indica que debemos hacer un gran esfuerzo para vivir de acuerdo a lo que la Palabra, dice, es importante decidir hacer cambios, los cuales haremos con la ayuda de Dios. Sí se puede vivir bien en el matrimonio.

Finalizar invitando a las parejas a ir al altar para pedir ayuda a Dios, que les ayude a proteger su matrimonio, sanando alguna de las áreas que hemos planteado u otra.

**ORACIÓN:** Santo Padre, que tu voluntad se haga con mi corazón, mi voluntad, mi vida, mi MATRIMONIO Y FAMILIA. Quiero entregarme a ti para ser "nuevo y mejorado". No quiero estar satisfecho con mi presente, quiero que mi matrimonio sea cambiado por ti.

## LECCIÓN 11

### CUANDO EN EL MATRIMONIO NO DAMOS EL PASO DEL YO AL NOSOTROS.

1Corintios 16.13, RVR60. "Velad, estad firmes en la fe; portaos varonilmente, y esforzaos."

**DINÁMICA:** Poner algunos obstáculos en el salón y pedir caminar a los esposos, con los ojos cerrados, estos serán dirigidos solo por la voz de la esposa, analizar lo que sentimos, como varones en ser dirigidos por la esposa.

Entre uno y tres años los niños son muy egoístas, aunque tengan varios juguetes en su mano, si ven, otro niño con un juguete, ellos tratarán de quitárselo, para tener más, pero al madurar, después de los tres años, el niño aprende a intercambiar juguetes, con los de sus amiguitos, este paso de madurez, se llama **“pasar del yo al nosotros”**. Así encontramos en el matrimonio a esposos o esposas, que viven la vida con su pareja de forma egoísta, que todo gira alrededor de él o de ella, toman decisiones sin pensar en el otro, compran cosas para sí mismo, no para la familia, creen, que el otro esta para hacerlo o hacerla feliz, porque se lo merece. Son tan egoístas, que aún en las relaciones más íntimas, no piensan en el otro, solo en disfrutar del otro cónyuge. A veces pueden tener y ser, en apariencia generosos en los gastos de la casa, de la alimentación, aun del vacacionar, pero en realidad lo hacen para ellos.

Son personas que no quieren, ni permiten que su pareja progrese, se desarrolle, o tenga algún tipo de éxito, por lo que les impiden que puedan desarrollar los dones o habilidades, que el cónyuge tiene. Esto hace, que estos cónyuges sean personas frustradas en la relación matrimonial, muchos de ellos o ellas, sufren conflictos internos, y llegan a padecer enfermedades de tipo psicosomático, como la ansiedad, malestares gastrointestinales, esofagitis, gastritis, o depresiones, porque tienen grandes enojos, que tienen que mantenerlos guardados, porque su pareja no le ha permitido realizarse como persona.

En el fondo, esta actitud, es una forma de agresión muy sutil, y en algunos, casos tan reales, que el otro no puede defenderse.

A veces le indican ¿para qué vas a estudiar, o prepararse en algo?, que mejor debe ser estar en la casa, que los hijos la necesitan más, etc. De alguna manera manipulan a su pareja, para que esta, no lo haga.

Es triste esta situación, pero el problema está, que el cónyuge dominante, no ha podido entender las palabras de Adán, al ver a Eva, **Génesis 2:21-24** **“Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras este dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo**

**entonces Adán: esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”.**

En este pasaje se nos indica que Adán la vio como parte de él, que ambos en esencia son iguales, aunque con funciones diferentes, por esto la llamo “varona”. Si el esposo o la esposa pierden este sentido de igualdad, que tiene con su pareja, no le dará las mismas oportunidades a esta y mantendrá su actitud egoísta, pensando que solo él o ella tienen los derechos en el hogar.

Por otro lado, esto se fortalece, cuando el egoísta de la pareja, proviene de un hogar en donde ha tenido padres muy sobreprotectores, o muy dominantes, en donde el hijo aprende que todo gira a su alrededor. Estos niños crecen, con un sentido de desconfianza e inseguridad, ya que este tipo de padres provoca lo que yo llamo “desvitalización” de la persona, o sea, le quita fuerza para enfrentar con éxito los obstáculos de la vida, estas personas tienden a ser dependientes de los padres, los cuales no le permiten que crezca y madure, de ésta manera, aprenden no asumir la responsabilidad del matrimonio, inclusive ven a su cónyuge como el padre o la madre, que le tienen que proveer todo, para que él o ella se sienta bien. Estos hombres y mujeres débiles, cuando se casan luchan para mantener el control del otro, viendo la vida de pareja en forma egoísta. Para mí, **estos hombres o mujeres no han dado el paso “del yo, al nosotros”.**

Este tipo de pareja, si son hombres pueden vivir en uno de los extremos, o ser muy agresor, controlador, machista (acuérdate que los machistas están en proceso de extinción), o ser débil que no toma decisiones, le gusta ser dirigido, (acuérdate que las mujeres no quieren a los hombres débiles).

**El paso del yo a nosotros, es un paso de madurez en la vida de la persona, este paso, debe darse en el matrimonio, en donde se requieren hombres y mujeres maduros, que entienden que son complemento para su pareja,** seguros de sí, que dirigen bien sus hogares, que son generosos, cuidadosos de la familia y de los hijos, dispuestos o dispuestas al sacrificio en bien de la familia, que se alegran de los éxitos de la pareja, como si fueran propios, que estimula permite que el otro crezca, desarrolle sus habilidades, se agrada que su cónyuge brille con éxito, porque son una sola carne, están completos juntos.

Es de gran importancia en su matrimonio, llegar a este nivel de madurez, porque así podrá ser más feliz, entender **qué es ser una sola carne**, dejar áreas de conflicto, para convertirlas en áreas de crecimiento con su familia, esto contribuye a la paz en su hogar, a vivir en armonía, con hijos más sanos y estables, en general serán familias más felices y funcionales.

Hoy debe analizar cómo vive usted, como es su matrimonio, su familia, si no ha dado paso, **del yo al nosotros**, le invitamos a hacerlo, tome esta decisión, y aprenderá a vivir mejor, su matrimonio merece vivir bien.

**"Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo. 1 Pedro 3.7**

**ORACIÓN:**

Que junto a Dios siempre la relación en el matrimonio sea un nosotros, que quite actitudes egoístas.





## LECCIÓN 12

### CUANDO EL DOLOR Y LA ANGUSTIA LLEGA AL MATRIMONIO Y FAMILIA

“Solo un verdadero desafío, prueba la fortaleza del carácter y la fe”.

Mt. 14.22-27. Mr. 6.45-52, JUAN 15:21. <sup>22</sup> En seguida Jesús hizo a sus discípulos entrar en la barca e ir delante de él a la otra ribera, entre tanto que él despedía a la multitud. <sup>23</sup> Despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo. <sup>24</sup> Y ya la barca estaba en medio del mar, azotado por las olas; porque el viento era contrario. <sup>25</sup> Mas a la cuarta vigilia de la noche, Jesús vino a ellos andando sobre el mar. <sup>26</sup> Y los discípulos viéndole andar sobre el mar se turbaron diciendo! Un fantasma! Y dieron voces de miedo. <sup>27</sup> Pero en seguida Jesús les habló, diciendo: !!Tened ánimo; yo soy, no temáis!

**DINÁMICA:** hablar durante 15 o 20 minutos, en grupos de tres o cuatro parejas, sobre situaciones, que han pasado en su matrimonio o familia, en las cuales, la angustia, el sufrimiento, el dolor llegaron a ustedes, y cómo lo resolvieron, si lo hicieron, o cómo lo enfrentaron o lo están enfrentando.

El pasaje leído, enseña, a un Jesús, sanando, salvando, sirviendo a las personas que se acercaban con dolor y angustia, un Jesús cumpliendo la misión en la tierra, de que el Reino de Dios se acercó para bendecir aquellos que le buscaron, sin embargo, después de ayudar a las personas, manda a los discípulos solos, ellos, obedientes van en la barca, remando contra corriente, contra el viento fuerte que les azotaba, cuantas veces como cristianos nos sentimos solos en la barca de nuestra vida, que está luchando contra las circunstancias que nos enfrentan, contra las situaciones que nos atropellan de forma inesperada y brutal, con toda una crudeza que impide defenderse, porque nos paraliza; hay situaciones en que la vida nos golpea donde más duele, y luchamos creyendo que vamos solos, sintiéndonos en un estado de total indefensión, ante dicha circunstancia. Sufrimos la agonía de enfrentarnos, llenos de confusión, dolor, y angustia.

Lo mismo sucede en la vida de casados, muchas veces **nos encontramos en situaciones de dolor y de angustia, porque de un momento a otro, la vida nos atropella con una circunstancia inesperada,** un accidente, una enfermedad grave, una pérdida de un hijo, o de la madre, padre, esposo, esposa, un problema económico en que perdemos lo que tenemos. La angustia que se entra por perder el trabajo, o por una deuda que no podemos pagar, la infidelidad cuando llega a nuestro matrimonio, un hijo en drogas, o preso, etc., son momentos en que nuestra barca va en contra un viento recio, que nos deja sin avanzar, llenos de desesperanza.

Nos preguntamos, ¿por qué a nosotros, por qué a mí? Son las preguntas que se hacen en estas circunstancias, a las cuales no encontramos las respuestas adecuadas.

Se podría pensar que algunas situaciones inesperadas pueden **ser el producto de malas decisiones que se toman**, y que tienen sus consecuencias directas sobre nosotros, por esto en la Palabra de Dios se nos invita a tomar buenas decisiones, que nos lleven a la vida. **Deuteronomio 30:15 »Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ti, de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes“**. Otra de las causas es que **en este mundo mientras vivamos en él, vamos a tener aflicciones, y aunque se quiera no**, se puede hacer nada por evitarlo, vivimos en un mundo de pecado, que muchas veces llega a nosotros, producto de ese pecado. La maldad del hombre afecta nuestro mundo, también.

Muchas veces también pasamos estas circunstancias **para que nuestra fe, se fortalezca, aprendamos a confiar en Dios, más que en nosotros mismos**, y muchas veces **porque la vida es así**. Ya que no conozco otra respuesta como causa.

En estas circunstancias, es importante también **analizar nuestros sentimientos**, y cómo nos están afectando, cómo estamos respondiendo a todo esto que nos acongoja, al revisar el pasaje encontramos que tuvieron **miedo, estaban luchando contra la fuerza del viento, la oscuridad de la noche, y la imperiosa necesidad de seguir adelante**, pese a todo, el problema principal es que no podían abandonar la barca, ante las circunstancias difíciles que enfrentaban. Así pasa en nuestra vida, aunque muchas veces el deseo de abandonar la lucha, de dejar todo botado, está en nuestra mente, no podemos, **es imperioso, seguir adelante, con nuestro dolor y angustia e indefensión, ira, duda, agobiados o no, hay que seguir**, pero lo debemos hacer, sin **tomar actitudes de víctimas** indefensas, o de enojo y amargura contra todo, aún contra Dios, al que le echamos la culpa de todo y le reclamamos por qué, no nos ayuda, nos hundimos por las situaciones que estamos pasando y por situaciones internas que experimentamos, como la confusión, el miedo, la impotencia, el dolor. En otros casos podemos **convertirnos en castigadores de los que nos hicieron daño**, o simplemente, podemos tomar formas de **conducta para escaparnos del dolor**, como ingerir muchos medicamentos para no sentir nada, a veces es necesario hacerlo, sin embargo, no como escape, sino como un tipo de ayuda. Y en algunas situaciones, al final, establecemos comportamientos no adecuados como **rebeldía y enojo**.

En ocasiones podemos decir: ¿hasta cuándo Señor, seguiremos así?, también hay que agregarle a esto, que muchas personas cristianas, ven las dificultades en la vida, como un castigo de Dios por algún pecado oculto, así cuando se busca ayuda, en lugar de entender el dolor que se siente, le juzgan como si han pecado. Porque en muchos casos se enseña, que, con Cristo en nuestra vida, nada nos va a pasar, es decir, de alguna manera aprendemos un evangelio de oferta, y no real, porque la verdad es que no importa lo que vivamos, Dios está con nosotros, en nuestro barco, no solo para calmar el viento, sino para calmar nuestra vida, al sentir su presencia en la barca de nuestra existencia o la barca de nuestro matrimonio y familia.

### **PASOS PARA ENFRENTAR NUESTRA SITUACIÓN:**

**Primero** debemos darnos cuenta que estamos en la barca, en medio de la tormenta de nuestra circunstancia, con nuestro dolor, angustia, luchando por mantenernos a flote, remando con todas nuestras fuerzas contra el viento, como dice en **Jeremías 10:19** “...me toca enfrentar esta enfermedad”. Cuando nos enfrentamos a las circunstancias, que nos agobian, debemos abrir nuestra mente, que el dolor y la angustia no deja ver para hacerle frente. Enfrentarnos no significa minimizar el dolor, la angustia, significa que, a pesar de ellas, tratamos de controlar nuestros sentimientos y emociones para sobrellevar, las circunstancias que se están pasando.

**Segundo paso**, es preguntarse dónde está Dios ante mi dolor. Según el pasaje, **Él está en control de mis circunstancias**, camina sobre las aguas, contra el viento, el mar agitado, **Él camina sobre todo esto, para ir a mi encuentro y subir a la barca de mi vida**, que esta agitada por mis problemas. **Las palabras de Cristo para mí en este momento son “CÁLMENSE, NO TEMAN, SOY YO”**, nuestros temores muchas veces nos impiden ver que Él viene y están a nuestro favor, y ayuda, por esto es importante tratar de tranquilizarnos un poco, para percibir la acción del Señor en nuestra barca. Por otro lado, el Señor nos sostiene firmemente cuando sentimos que nos hundimos, **Salmo 23: “aunque andemos en valle de sombra y de muerte, tu vara y tu callado me infundirán aliento”**. Cuando sintamos que ya no podemos, su Palabra nos dará la fuerza para seguir. Él trae la paz a nuestra vida, es el “oportuno socorro”, en medio de las circunstancias más difíciles, permitámosle entrar a nuestra barca, su presencia es lo que necesitamos, cuando San Pablo, le pidió que le sanara tres veces, la respuesta fue **“bástate mi gracia”**. **La inconmensurable gracia de Dios es suficiente ahora para seguir enfrentando mi dolor y angustia**, ella producirá paz en medio de la tormenta, me sostendrá cuando este apunto de desfallecer, gracias Señor por tu gracia, que nos sostiene.

Debemos saber que posiblemente el dolor y la tristeza seguirá mientras estemos en esta situación, pero debes saber. **ESTA SITUACIÓN PRONTO PASARÁ, SU**

**DOLOR Y ANGUSTIA SERÁ PARTE DE LA HISTORIA DE NUESTRA VIDA, QUE SERÁ UN CAPÍTULO DE NUESTRA VIDA DONDE SALIMOS VICTORIOSOS, DE LA PRUEBA. ACUÉRDATE QUE DIOS TIENE “PENSAMIENTOS BUENOS” SOBRE USTED Y SU PAREJA Y FAMILIA, COMO LA MAÑANA TRAE NUEVA LUZ AL DÍA, ASÍ SERÁ PARA TU MATRIMONIO Y FAMILIA. UN NUEVO AMENECER LLENO DE ESPERANZA Y PAZ QUE PRODUCE LA PRESENCIA DE DIOS EN TU BARCA.**

**ORACIÓN:**

Señor ayúdame a sobrellevar lo que estoy pasando, que tu gracia y presencia no se aleje de mi barca nunca.



Son tiempos de fortalecer las relaciones matrimoniales,  
aquí presentamos 12 temas que te permitirán sanar,  
mejorar y fortalecer tu relación matrimonial.

- Miguel e Irene Garita



IGLESIA DEL  NAZARENO  
MESOAMÉRICA