

Discipulado Nazareno Internacional (DNI)



Ministerio entre Adultos

Manual para CASADOS FELICES 2024

Por Ángel Rodríguez Gómez
Región Mesoamérica

Manual para Casados Felices

Ángel Rodríguez Gómez

Iglesia del Nazareno
Región Mesoamérica



Ministerio entre Adultos

Título: ***Manual para Casados Felices 2024***
Guía de estudio para Matrimonios

Autores: *Ángel Rodríguez Gómez*
Diseño: B. Patricia Rubio de Rodríguez

Material producido por: Iglesia del Nazareno, Región Mesoamérica.
Discipulado Nazareno Internacional

Publica y distribuye: DNI, Región Mesoamérica.

Copyright © 2024 Derechos reservados

Se permite la reproducción de este material sin fines comerciales, únicamente para ser utilizado para discipulado en las iglesias.

Todas las citas son tomadas de la Biblia Reina-Valera 1960 (RV1960) por la Sociedad Bíblica Internacional, a menos que se indique lo contrario.

Tabla de contenido

Presentación **vii**

Lección 1. Cuando la adversidad entra por la puerta, ¿el amor sale por la ventana? Autor: Pbro. Martín

García.....	1
1.1 Introducción	1
1.2 Desarrollo	1
1.2.1 Las pruebas y dificultades llegan a toda persona, matrimonio o familia	1
1.2.2 Testimonio de un caso actual, para bendición de muchos.....	2
1.2.3 Lecciones aprendidas durante la prueba	3
1.3 Conclusiones.....	5

Lección 2. Amor indestructible. Buscar a Dios Autor: Pbro. Rafael Arévalo **7**

2.1 Introducción	7
2.2 Desarrollo	7
2.2.1 La cultura del "útese y tírese" ¿Matrimonios desechables?	7
2.2.2 Qué debemos hacer para tener un amor indestructible	8
2.2.3 Primer compromiso de todo matrimonio: Buscar a Dios	9
2.2.4 Razones para que hagamos a Dios nuestro "UNO".....	10
2.2.5 Tres consejos para poner a Dios en el uno.....	11
2.3 Conclusiones.....	11

Lección 3. Amor indestructible. Pelea limpia Autor: Pbro. Rafael Arévalo..... **13**

3.1 Introducción	13
3.2 Desarrollo	13
3.2.1 Todo matrimonio tiene diferencias en algún momento	13
3.2.2 Formas de enfrentar los conflictos.....	14
3.2.3 Las cuatro causas bíblicas del conflicto y su solución.	16
3.3 Conclusiones	17

Lección 4. Amor indestructible. Tener diversión Autor: Pbro. Rafael Arévalo **19**

4.1 Introducción	19
4.2 Desarrollo	19
4.2.1 ¿Cómo lo hace todo el mundo?.....	19
4.2.2 Tercer Compromiso. El amor indestructible no asume la diversión de pareja como un lujo, sino como un compromiso	20
4.2.3 ¿Qué tanto nos disfrutamos como pareja?	20
4.2.4 Tres tipos de diversión en la vida de pareja	21
4.3 Conclusiones	24

Lección 5. Cómo construir un Matrimonio Saludable y Fuerte Autor: Pbro. Ismael Martínez A. **26**

5.1 Introducción	26
5.2 Desarrollo	26
5.2.1 La familia como creación de Dios	26
5.2.2 ¿Qué es una familia fuerte?.....	27
5.2.3 Características de una familia fuerte y saludable	28
5.3 Conclusiones.....	30

Lección 6. Lecciones en Nehemías para tu Matrimonio y Familia Autor: Pbro. Magdiel Martínez A. **32**

6.1 Introducción	32
6.2 Desarrollo	32
6.2.1 En tiempos de crisis, busquemos la ayuda divina.....	32
6.2.2 No renunciemos a ser restaurados	33
6.2.3 Ánimo, manos a la obra	34
6.2.4 El Ejército De Dios.....	35
6.2.5 Su Palabra, nuestra espada	36

6.3 Conclusiones	36
Lección 7. Desintoxica tu Matrimonio Autor: Pbro. Magdiel Martínez A.....	39
7.1 Introducción	39
7.2 Desarrollo.....	39
7.2.1 Dejando de ser tóxicos.....	39
7.2.2 Áreas donde podemos desintoxicar a nuestro matrimonio	40
7.3 Conclusiones	44
Lección 8. El matrimonio crece en la Gracia Autor: Ps. Oscar Gámez D.L.	46
8.1 Introducción	46
8.2 Desarrollo.....	46
8.2.1 La Gracia en nuestro matrimonio	46
8.2.2 Principios para crecer en la Gracia.....	47
8.3 Conclusiones	49
Lección 9. Manejando el estrés en el matrimonio Autor: Angel Rodríguez G.	51
9.1 Introducción	51
9.2 Desarrollo.....	51
9.2.1 El estrés y la Biblia	51
9.2.2 El estrés en el matrimonio.....	53
9.2.3 Factores estresantes en el matrimonio.....	54
9.2.4 Consecuencia de no manejar bien el estrés.....	55
9.2.5 Acciones por implementar para manejar adecuadamente el estrés conyugal	55
9.3 Conclusiones	57
Lección 10. Un matrimonio Agradecido Autor: Angel Rodríguez G.	59
10.1 Introducción	59
10.2 Desarrollo.....	59
10.2.1 Qué significa ser agradecido.....	59
10.2.2 Que enseña la Biblia sobre ser agradecidos.....	60
10.2.3 Lo que produce ser agradecidos.....	60
10.2.4 Algunas actitudes que impiden ser agradecidos.....	61
10.2.5 Como puedo ser más agradecido	62
10.2.6 Mostrando mi agradecimiento a mi cónyuge.....	63
10.3 Conclusiones	64
Lección 11. Un modelo de servicio como matrimonio Autor: Angel Rodríguez G.	67
11.1 Introducción	67
11.2 Desarrollo	67
11.2.1 Lo que la Biblia nos dice sobre Priscila y Aquila	68
11.2.2 Lecciones de Priscila y Aquila para nuestros días	69
11.3 Conclusiones	71
Lección 12. Previendo y sanando el rechazo Autor: Angel Rodríguez G.	74
12.1 Introducción	74
12.2 Desarrollo.....	74
12.2.1 Qué es la herida del rechazo.....	74
12.2.2 Casos en la Biblia de personajes que sufrieron algún tipo de rechazo	75
12.2.3 Síntomas de la herida del rechazo	75
12.2.4 Consecuencias de la herida del rechazo	76
12.2.5 Como sanar la herida del rechazo	77
12.3 Conclusiones	77

Presentación

El Discipulado Nazareno Internacional (DNI) de la Iglesia del Nazareno se organiza desarrollando los Ministerios entre Adultos, Ministerios entre Jóvenes y Ministerios entre los Niños.

Este material es parte del Ministerio entre Adultos del DNI y tiene como objetivo ayudar a los miembros de la Iglesia del Nazareno a conocer la enseñanza bíblica sobre la vida santa del matrimonio y llevarla a la práctica en su diario vivir, a fin de crecer a semejanza de Jesucristo.

Las áreas de este ministerio para los matrimonios y sus objetivos son los siguientes:

A. Área espiritual:

- Motivar a las parejas a consagrarse bajo la dirección del Espíritu Santo.
- Hacer evangelismo personal con otras parejas.
- Fortalecer la adoración a Dios y la vida devocional.

B. Área ministerial:

- Reconocer que los matrimonios tienen responsabilidad para la preservación y crecimiento de la obra de Dios.
- Trabajar en la edificación familiar y de la iglesia.
- Facilitar el servicio de los matrimonios en la iglesia.

C. Área familiar:

- Construir su hogar sobre los principios y valores del Reino de Dios manifestados en la Biblia.
- Aplicar principios y valores bíblicos para la buena relación matrimonial.
- Aplicar principios y valores bíblicos para la crianza de los hijos.

El libro contiene 12 lecciones que pueden ser compartidas una por mes en las reuniones de los matrimonios. Cada lección contiene:

Objetivos de aprendizaje.

Se refieren a los logros que se esperan del alumno al terminar el estudio de la lección.

Introducción.

Es una presentación inicial que contextualiza el tema a abordar, a fin de poner en antecedente al lector.

Desarrollo del tema.

Estas lecciones se han escrito en lenguaje sencillo, dinámico y conectado con las ideas del mundo contemporáneo, a fin de facilitar su uso para la enseñanza.

Conclusión de la enseñanza principal.

Al final de cada lección se provee una conclusión breve de lo aprendido, que puede ser usada al final de la clase como cierre y en la siguiente sesión para recordar los temas tratados.

Dinámicas o actividades:

Se sugieren actividades o dinámicas de aprendizaje individuales o grupales relativas al tema estudiado. Estas pueden reproducirse para los participantes, aunque lo más recomendable es que cada participante tenga su propio libro.

Lección 1. *Cuando la adversidad entra por la puerta, ¿el amor sale por la ventana?*

Autor: **Pbro. Martín García**

Lectura Bíblica: Génesis 2:18-25

Texto Bíblico: Mateo 19:4-6

¿No han leído —replicó Jesús— que en el principio el Creador “los hizo hombre y mujer”, y dijo: “por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo”? Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre.

Propósito:

- **Redescubrir** la importancia del dicho: *"Hasta que la muerte los separe"*.

1.1 Introducción

Hay un conocido refrán que dice que “Cuando la pobreza entra por la puerta, el amor sale por la ventana”. Ello significa que cuando el amor no es firme, las dificultades y, más aún, la pobreza acaba con él.

Debemos estar conscientes que todo matrimonio estará sometido a una serie de pruebas a lo largo de la vida. No hay uno que se escape de ello. En ocasiones la estrechez económica, en otras alguna enfermedad, o algún otro tipo de dificultad, pero siempre enfrentaremos diversas adversidades.

Entonces surge la pregunta. ¿Qué podemos hacer para que nuestro matrimonio sea resiliente ante las pruebas y en vez de debilitarse se fortalezca en las adversidades? Eso es lo que vamos a estudiar en esta lección.

1.2 Desarrollo

1.2.1 Las pruebas y dificultades llegan a toda persona, matrimonio o familia

El matrimonio es una relación única y maravillosa que requiere dedicación y perseverancia. Los hijos de Dios debemos reflejar su amor en todas nuestras relaciones y especialmente en el matrimonio, mismo que nos da a diario oportunidades para mostrarlo.

Una enseñanza básica es que el diseño original de Dios es que el matrimonio sea para siempre. El divorcio no forma parte de su plan, él desea que estemos juntos hasta la muerte. Entonces, esa debe ser la norma en el matrimonio.

En Mateo, Jesús admite que Moisés permitió el divorcio “por la dureza del corazón del hombre”. Hay situaciones límites de abuso o infidelidad que requieren una medida drástica, pero el plan original de Dios para el matrimonio es que el hombre y la mujer permanezcan juntos hasta que la muerte los separe. (Biblia Online, s.f.)

El amor de Cristo por la iglesia debe ser el modelo por seguir. Jesús llegó al punto de dar su vida en la cruz por cada uno de nosotros y lo hizo por amor. Los seres humanos tendemos a ser egoístas, a buscar nuestro propio bien antes que el de los demás. Pero el esposo(a) cristiano(a) necesita llenarse del amor de Cristo, buscando en todo momento el bienestar espiritual de su cónyuge, lo que la acerca a Dios y la santifica.

En el matrimonio cada uno debe velar por el bienestar del otro, cuidarle y ayudarlo. Si uno cae, el otro lo levanta, le venda la herida, le anima a seguir. La Biblia nos enseña esto en:

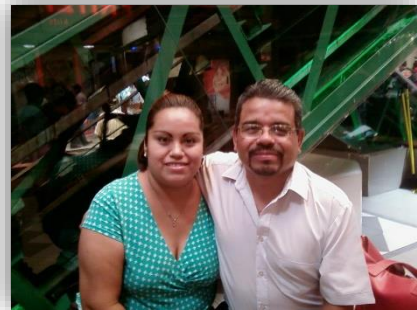
Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante! Si dos se acuestan juntos, entrarán en calor; uno solo ¿cómo va a calentarse? Eclesiastés 4:9-11

1.2.2 Testimonio de un caso actual, para bendición de muchos

En la Biblia podemos encontrar muchos casos en los cuales enfrentaron problemas como matrimonio, pero salieron fortalecidos al enfrentarlos juntos. Vamos a compartir ahora un caso (de entre varios que conocemos) de un matrimonio contemporáneo que por años ha tenido que enfrentar una terrible enfermedad. Vamos a aprender de las lecciones que ellos han aprendido durante todo este tiempo y que comparten generosamente con nosotros. Ellos son el Pastor Martín García y su esposa Marilú. Dejemos el espacio para su testimonio y aprendamos de su experiencia. El Ps. Martín nos comparte lo siguiente:

Posiblemente el título del principio no esté bien redactado, pero pensé escribirlo así tratando de encerrar en esa idea todos los problemas que pudieran presentarse en una relación de matrimonio.

Quizá se podrían presentar, con nombre de escasez económica, incompatibilidad de caracteres, infidelidad o simple y sencillamente en la pareja, uno le dice al otro “no eres lo que esperaba”.



Hay un sinnúmero de circunstancias que pudieran ser la razón de separación o divorcio en una pareja, pero la que para mí es muy importante, y esto porque cuando se presenta muchas de las veces no hay un culpable, es la enfermedad. Ya sea que la sufra él o ella.

Yo soy Pastor de la Iglesia del Nazareno en Cd. Frontera Coahuila México; y hace cuatro años mi esposa fue diagnosticada con cáncer. El primer diagnóstico arrojó que era un cáncer no muy agresivo, por lo cual con una operación mi esposa había quedado, según el médico, limpia de todo este mal. Pero por causa de la pandemia, no se le dio el seguimiento a un tratamiento, lo cual causó que este cáncer regresará más agresivo, causándole grandes estragos a mi esposa en su físico. Al ser operada por segunda vez, el médico le dio seis meses de vida pues el cáncer le produjo metástasis en el hígado.

Doy testimonio de que Dios ha sido bueno y mi esposa hoy ya cumplió más de cuatro años de este diagnóstico. Ciertamente, ha sido un tiempo muy difícil para la familia, pero seguimos confiando en Dios.

1.2.3 Lecciones aprendidas durante la prueba

Al recorrer este camino lleno de citas con el doctor, exámenes médicos, quimioterapias, radiaciones etc., hemos conocido casos incluso de hermanos en Cristo que han abandonado a sus parejas por este tipo de enfermedades, pues no soportan la situación a enfrentar.

Por ello, al tener esta experiencia, te puedo compartir lo que Dios nos ha enseñado en nuestro matrimonio, y te lo quiero presentar en estos puntos:

1º No busquemos culpables

Desde el principio de la creación del hombre y su relación con Dios, el hombre siempre que se ha enfrentado a una situación incómoda, siempre ha buscado culpables (Gen. 3).

Siempre que leemos este pasaje llegamos a la conclusión de que el mismo hombre por su descuido está sufriendo la situación, incluso al predicar sobre esto, se da a entender lo mismo siempre. Pero no en este caso que estamos hoy tratando, pues, ¿Quién es el culpable de que mi esposa (o) esté sufriendo esta enfermedad?

Incluso junto con esta cuestión llegan otras como: ¿Por qué yo? o ¿Qué hice mal? Y, las dramáticas como ¿Porque nos castigas con esto? Cuestionamientos que, en lugar de aliviar, traen más peso a nuestra congoja.

Es muy natural que en estas situaciones pasemos por esto; pero también hemos aprendido que, en esos momentos de dudas, Dios está abierto a escuchar nuestras palabras expresadas de acuerdo con lo que sentimos en el corazón.

Porque Dios sabiendo todas las cosas y teniendo Él siempre el control, nos da de su sabiduría para enfrentar la situación.

Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada. ⁶ Pero pida con fe, no dudando

nada; porque el que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra. Santiago 1:5-6

Por eso cuando quieras buscar culpables, primero acércate a Dios y dile que te dé la luz necesaria para entender la situación que estas pasando.

2º Con Dios siempre hay un propósito

Yo tengo muchos años de conocer el evangelio, pues desde los nueve años conozco lo que es asistir a una iglesia y por muchos años escuche a predicadores que nos decían: "Cuando esté en luchas y pruebas, no le preguntes a Dios por qué; sino para qué". Esto por muchos años me trajo frustración a mi vida, porque siempre sentí que el ser hijo de Dios, es ser una persona que se conforma y no busca profundizarse en la Voluntad de Dios; quizá no para poder entenderla de inmediato, pero Dios nos da la pauta para ir la descubriendo en el proceso de lo que estas pasando.

Cuando el Señor Jesús habla con los líderes religiosos en San Juan 8:31 – 38, Él les hace ver una grande verdad y es que aquel que lo conoce y lo reconoce como la verdad encarnada de Dios, y que aquel que lo hace suyo en su corazón, será libre; quizá no del dolor físico, pero si del dolor moral, que es el que acaba sin compasión al hombre en las luchas y las pruebas que pasa.

Creemos en un Dios de propósitos y esa es la verdad que nos mantiene en libertad para seguir creyendo que todo lo que Él dijo lo cumplirá. (Ex. 9:16; Job 42:2; Prov. 19:21; Rom. 8:28) .



Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados. Romanos 8:28

Y nunca olvidemos que el meollo de los propósitos de Dios es que su nombre sea glorificado.

3º Nunca dejemos de confiar en Dios como pareja

Nunca olvidemos esa hermosa frase que nos recordaron cuando nos casamos: "ya no más serán dos, sino uno". Respaldada por lo que dijo Adán cuando le entregaron a la mujer "Esta es carne de mi carne y huesos de mis huesos".

Nunca olvidemos lo que dicen los evangelios "que una casa dividida, no prosperará" (Luc. 11:14-23).

Sabemos que es muy difícil, a veces las luchas que pasamos, pero no olvidemos lo que nos recuerda Pablo en 1ª de Cor. 10:13; que Dios no nos da más carga que la que podemos llevar.

1.3 Conclusiones

No sé cual sea tu lucha en este momento o por lo que estés pasando en tu matrimonio, mi circunstancia es la enfermedad de mi esposa. Este proceso, que así le llamo, nos ha llevado a confiar más en Dios, a conocerle, a buscar más intimidad con Él, a creerle más, a esperar con paciencia y paz. Algo que en nuestra vida matrimonial ha traído solidez y fundamento.

Te invito a que aguantes un poco más, porque Dios en su misericordia, al que permanece fiel, le dará su recompensa.

Gracias damos al pastor Martín y a su esposa Marilú por abrirnos su corazón y compartirnos estos consejos: a) No busquemos culpables, b) Recordar que con Dios siempre hay un propósito y c) Nunca dejar de confiar en Dios como pareja. Estamos seguros de que en medio de la prueba estos tres consejos será de bendición para tu matrimonio también.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. Busquen en la Biblia matrimonios que enfrentaron graves problemas y expliquen como Dios les ayudó a salir adelante. Describan cuál era el problema central que enfrentaron.

2. Platica con otro de los varones de la reunión acerca de algún problema que estén enfrentando en tu matrimonio. De igual forma que él comparta contigo algunos problemas que enfrenten en su matrimonio. Oren unos por otros.

3. Explica ¿Cuáles son los tres consejos compartidos por el Pastor Martín y su esposa Marilú?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

4. De acuerdo con tu experiencia personal ¿Qué otros consejos podemos compartir con los varones para que su matrimonio sea fortalecido aun en medio de las grandes pruebas que enfrentan?

Referencias bibliográficas

Biblia Online. (s.f.). **22 versículos bíblicos para matrimonios.**

https://www.bibliaon.com/es/versiculos_biblicos_matrimonios/

Lección 2. *Amor indestructible.* **Buscar a Dios**

Autor: **Pbro. Rafael Arévalo**

Texto Bíblico: Mateo 19:6

Por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre.

Propósito:

- **Analizar** la importancia de poner a Dios en primer lugar dentro del matrimonio para tener un matrimonio para toda la vida.

2.1 Introducción

Hoy en día vivimos en una sociedad en la que el matrimonio parece que se ha devaluado a tal grado que fácil y rápidamente existen formas de deshacerlo. De esta forma, el divorcio en sociedades como la mexicana continúan creciendo de una manera muy preocupante.

En ocasiones solemos creer que eso sucede solo en familias no cristianas, pero la realidad es que las estadísticas de divorcio entre familias cristianas y las no cristianas no son tan dispares. Por ello es importante reflexionar en el valor del matrimonio y estudiar algunas acciones que podemos emprender para evitar o reducir el riesgo considerablemente de que nuestro matrimonio fracase.

Para ello vamos a estudiar el tema en varias lecciones. He decidido llamar a este grupo de conferencias "Amor Indestructible".

Entonces me detuve a revisar los temas, y me ha quedado clara una cosa, y es que el desafío para el amor en las parejas en los próximos años no será ser mejores, o aprender a comunicarse mejor, o desarrollar más habilidades sociales. No, el verdadero desafío será soportar los golpes de una cultura que fabrica matrimonios desechables.

De eso hablaremos en esta y las siguientes lecciones.

2.2 Desarrollo

2.2.1 La cultura del "útese y tírese" ¿Matrimonios desechables?

No voy a hablar de estadísticas, porque no hay que ser abogado para darse cuenta de que cada vez más parejas ponen fin a una relación que soñaban y planeaban mantener hasta el final. Es más, estoy seguro de que conoces por lo menos un caso de familias que han pasado por el divorcio, y tal vez puede que sea tu caso. Estamos viviendo en una sociedad en la que cuando algo no funciona, no se repara, solo lo tiras a la basura.

Hace tiempo compramos una Tablet, era muy avanzada, 64 GB de capacidad, y rapidísima. Pero un buen día, como suele suceder, se le cayó a alguien de mi familia. En la caída, la pantalla se fracturó y a las pocas semanas comenzó a fallarle la entrada del cargador, así que la llevé a reparar. Cuando el técnico la revisó, me dio el precio de la reparación... ¡me fui de espaldas!

La reparación costaba cerca de lo que costaba el producto nuevo, y yo pensé: “tal vez no me explique bien”, entonces le repetí:

- no quiero que me cambies todas las piezas, solo quiero que me cambies esta pieza de aquí.

Me respondió:

- Si, es el precio por solo cambiar esa pieza.

Le respondí:

- ¿Y qué sentido tendría? Mejor me compro una nueva.

Entonces me reveló algo interesante:

- Así es, estos equipos están diseñados para ser reemplazados cada tres años como máximo.

Salí molesto de ahí, diciendo:

- ¡Entonces dame mis piezas!

La sociedad está fabricando matrimonios desechables, y lo que tú y yo debemos hacer es tener cuidado para no actuar de la manera en que estas parejas están condicionadas a actuar. En otras palabras, lo que quiero que aprendamos aquí, es a no hacer lo que las parejas de “amor desechable” hacen y a hacer lo que las parejas de “amor indestructible” hacen.

Este fenómeno ha desanimado a algunos solteros a querer casarse y desear el matrimonio, para ustedes quiero decirles primero que eso que vieron y que los decepcionó, ese no es el matrimonio que Dios diseñó, ni para ellos ni para ti. Eso no es de Dios, aunque tus padres hayan sido cristianos, y aunque tus padres hayan ido a misa todos los domingos. El matrimonio que Dios diseñó es hermoso, te brinda plenitud, te hace mejor persona, te acerca a Dios. Así que, si eres soltero, no te desanimes, tú puedes vivir un amor de película, un amor indestructible, puedes salvar tu matrimonio incluso antes de casarte.

2.2.2 Qué debemos hacer para tener un amor indestructible

La clave es no hacer lo que todos hacen. En su libro *Desde ahora en Adelante*, Craig y Amy Groeschel nos dicen lo siguiente:

Imagínate que en las noticias informan que las personas que consumen tu tipo de cereal favorito tienen el 50% de probabilidad de desarrollar cáncer, imagínate que los científicos han demostrado que es tu cereal el que lo provoca, ¿qué harías? ¿seguirás consumiendo el mismo tipo de cereal?

¡Claro que no!, probarías algo diferente.

Solo que estés loco seguirías comiendo el mismo cereal. Lo que quiero decir es que cuando las probabilidades de fracaso son tan altas, no puedes estar limitándote a hacer las cosas "como las hace todo el mundo".

Craig y Ammy Groeschel nos dicen "Las decisiones que tomen hoy determinarán el matrimonio que tendrá mañana". Ellos nos comparten cinco compromisos que contribuirán a desarrollar un matrimonio a prueba de fracasos. Si toma esas decisiones, puede tener, y tendrá, el matrimonio que Dios quiere que usted experimente. Estos compromisos son:

- Buscar a Dios.
- Pelear limpio.
- Tener diversión.
- Permanecer puro
- Nunca tirar la toalla.

En nuestra lección de hoy vamos a estudiar el primer compromiso "Buscar a Dios". Para ello vamos a ver lo que hace todo el mundo, y luego veremos lo que el amor indestructible debe hacer.

2.2.3 Primer compromiso de todo matrimonio: Buscar a Dios

En nuestra cultura, todo el mundo habla de "encontrar al indicado". Los *influencers*, los *youtubers*, las celebridades nos hacen pensar que la felicidad llegará a tu vida cuando encuentres a "la correcta" o "al correcto", en inglés lo llaman "*the one*" (se puede traducir como el único). Entonces cuando encuentres al "número uno" o a "la número uno", pues todo será maravilloso. En buen "cristianés" (idioma cristiano) diríamos "la idónea" o "el idóneo".

Y entonces oramos: "Señor tú dijiste en tu palabra ipedid y se os dará!, y yo te pido Señor por el hijo del pastor, dámelo, Señor, lo arrebató en el nombre de Jesús, lo decreto y lo declaro, y no acepto un NO por respuesta". Esta es la realidad: por lo general, tanto de mujeres como de hombres que están en busca de ese "uno" que les cambie la vida. Y es verdad que, SÍ necesitas a ese UNO para que te cambie la vida, pero aquí está la clave: Ese UNO no puede ser tu pareja, ese UNO que necesitas es DIOS.

Uno de los fundamentos del amor indestructible es que Dios sea tu número UNO.

Veamos lo que dice Jesús:

Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente —le respondió Jesús—. Este es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a éste: Ama a tu prójimo como a ti mismo. Mateo 22:37-39

Jesús **no** dijo: Ama a tu pareja con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente", dijo: Ama a Dios, y, en segundo lugar: a tu prójimo, o sea a tu cónyuge. Para que quede claro, lo que Dios dice es: Yo (Dios) debo ser tu número UNO y tu pareja debe ser tu número DOS.

2.2.4 Razones para que hagamos a Dios nuestro "UNO"

Ahora, te voy a dar algunas razones convincentes para que hagas esto en tu vida. Si, esto no lo hace todo el mundo, pero tú no quieres tener un matrimonio como todo el mundo. Espero que eso lo tengas claro.

Razón 1. **Poner a tu pareja en el número uno es idolatría.**

Poner a Dios en el número UNO significa que él tiene la prioridad en tu vida. La Palabra dice al respecto:

Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas. Mateo 6:33

Razón 2. **Poner a Dios en número uno te prepara para recibir un número dos.**

Para los solteros: No busques pareja, busca a Dios. Es un pensamiento común, tal vez lo hayas pensado, y hablo a los jóvenes solteros, no tomar en cuenta a Dios en tu vida, o al menos, no tomarlo tan en serio, sino darle tiempo al tiempo. Tal vez probar unas cuantas cervezas, algunas amistades peligrosas, algunos amigos con privilegios y después tendrás tiempo para arreglar los asuntos con Dios. Después de todo no quieres tener una mala vida en pareja ¿o sí?. Esta clase de vida es peligrosa porque impide que encuentres al tipo de persona que realmente quieres para ti.

Imagínate que estando en esa condición, te topas en una fiesta con el idóneo o la idónea, pláticas con él, y encuentras que es inteligente, piadoso, gracioso, con un corazón amable y generoso, y el prototipo de un buen esposo. ¿Qué te hace pensar que teniendo las cualidades que tiene puede fijarse en alguien en la condición en la que estas?

Si quieres algo diferente a lo que tienen los demás, tienes que empezar a ser diferente a como son los demás. Si quieres encontrarte con alguien que busque a Dios, comienza tu a buscar a Dios hoy mismo. Tu futuro matrimonio depende de eso.

Buscaré a el número UNO, mientras me preparo para el número DOS.

Razón 3. **Poner a Dios en el número uno ajusta tus expectativas del número dos.**

Para los casados: Busca a tu número UNO, junto con tu número DOS. Convertir a tu pareja en el número UNO es colocarlo en una posición muy por encima de sus posibilidades de satisfacer tus necesidades, pues el único capaz de satisfacer tus necesidades se llama DIOS.

El problema de idolatrar a nuestra pareja es que cuando fallen (que lo harán con más frecuencia de la que esperas), terminarás demonizándolo.

A continuación, te compartimos alguno Síntomas de la idolatría conyugal

1. Lo que antes te parecía una cualidad ahora es un defecto.

2. Te sientes insatisfecho o insatisfecha en tu matrimonio.
3. Piensas que das más de lo que recibes.

2.2.5 Tres consejos para poner a Dios en el uno

1. Busquen a Dios Juntos
2. Comienza donde estés (las cosas antes de ser fáciles siempre han sido complicadas)
3. Comienza hoy.



Hablemos de probabilidades:

- ¿Qué probabilidades hay de que insultes a alguien por quien acabas de orar?
- ¿Qué probabilidades hay de que cedas a una aventura emocional o al coqueteo cuando te mantienes orando?
- ¿Qué probabilidades hay de que te separes de una pareja con la que te mantienes orando?

2.3 Conclusiones

Si aun con eso y todo tú quieres correr el riesgo de hacer lo que todo el mundo hace, la decisión es tuya. No te voy a desanimar, hay un pequeño margen de éxito para algunos que viven sin Cristo. Pero te voy a ser sincero, a mí no me gusta jugar con esas probabilidades, y si con Cristo las cosas en ocasiones son difíciles no sé qué hacen las personas sin Cristo, así que prefiero ponerme locamente espiritual.

Estamos lejos de ser la pareja perfecta, pero les puedo asegurar que, después de todo lo que hemos pasado, nuestro amor es indestructible.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. Para ti ¿Qué significa que Dios es tu primera prioridad?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

2. ¿Cómo podemos como matrimonio hacer que Dios sea el que dirija nuestro matrimonio?

3. ¿Cómo describes a un matrimonio centrado en el Evangelio?

4. ¿Qué cambios tendrían que hacer como matrimonio para que Dios esté en la primera prioridad?

Referencias bibliográficas

Groeschel, Craig y Groeschel Amy. (s.f.). ***Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio.***

Lección 3. *Amor indestructible.* **Pelea limpia**

Autor: **Pbro. Rafael Arévalo**

Texto Bíblico: Santiago 1:19 NTV

Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse.

Propósito:

- **Aprender** a enfrentar nuestras diferencias a través de diálogos que sean edificantes y que edifiquen al matrimonio, contribuyan a resolver los conflictos que surgen en las relaciones de todo matrimonio.

3.1 Introducción

En esta lección continuaremos estudiando los compromisos que debemos hacer delante de Dios para tener un matrimonio indestructible.

Ya hemos visto en la lección previa el primer compromiso que es poner a Dios en primer lugar dentro del matrimonio.

Ahora vamos a estudiar el segundo compromiso que es "Pelear limpio". Te podrás preguntar, ¿cómo que "pelear"? ¿No se supone que no debe haber peleas en el matrimonio? Bueno, más bien nos referimos a aprender reglas prácticas para resolver los conflictos que de manera natural surgen en toda relación humana.

3.2 Desarrollo

3.2.1 Todo matrimonio tiene diferencias en algún momento

Quiero decirte algo que probablemente te sorprenda, y es que mi esposa y un servidor (pastor Rafael Arévalo) no somos un matrimonio perfecto. En realidad, discutimos, ahora menos que antes, pero seguimos haciéndolo. Pero te voy a decir la realidad de toda relación: siempre que intentes convivir con alguien y de verdad desees compartir tu universo con otra persona, tus valores, tus principios, tu cultura y creencias, siempre tendrán una disputa por saber cuál es el mejor. ¿Por qué? Pues porque ambos lucharán para que su universo cambie lo menos posible. La vida en pareja es una batalla constante contra la inercia.

Déjame compartirte la siguiente historia. Carlos y Mónica llevaban seis meses casados, y todo parecía estar muy bien, hasta ese tétrico 14 de febrero, día del Amor, dicen algunos. Carlos había tenido un mal día en el trabajo, no tuvo tiempo para conseguir algo, ni de planificar nada especial. Él había prometido semanas atrás que irían a cenar al restaurante favorito de Mónica,

pero Carlos no andaba de humor, así que apenas la saludó al llegar a casa, se sentó en el sillón, y se puso a jugar videojuegos para desestresarse. Mónica se acercó y le lanzó a sus piernas una tarjeta que había estado haciendo desde hace dos semanas para entregársela a Carlos este día especial, Carlos apenas la vio de reojo por estar jugando, así que Mónica lo miró furiosa y se fue a su recámara a llorar. Por supuesto, Carlos no la siguió, y cinco minutos más tarde Mónica estalló.

- ¡Eres un estúpido y un cínico!, como se te ocurre en un día tan importante echarte en el sillón y ponerte a jugar, si esto va a seguir así prefiero ya no continuar con esto.
 - ¿A qué te refieres? Es que no entiendes lo frustrado y hartó que estoy, ¡eres una egoísta! si te quieres ir lárgate, a ver quién te aguante tus berrinches.
 - ¿Frustrado y hartó? ¿de qué me estás hablando? en tu trabajo mediocre no haces más que revisar números. Frustrada y harta yo, que tengo que limpiar toda la casa, lavarte la ropa y preparar el lonche de mañana, con la esperanza de que cuando llegues me pongas un poco de atención, pero ya me di cuenta de que eso es demasiado pedir para ti.
 - Pues lárgate a ver quién te entrega todo su dinero para mantenerte todo tu mugrero de cremas y esas cosas.
 - Pues me largo, cualquier lugar es mejor que donde tu estas.
- Mónica salió y finalmente se fue a dormir con sus padres.

Te pregunto ahora ¿Te suena familiar la escena? ¿Algún matrimonio conocido crees que pase por situaciones como la de Carlos y Mónica?

3.2.2 Formas de enfrentar los conflictos

3.2.2.1 Formas en las que todo el mundo quiere resolver el conflicto.

Al momento de enfrentar algún conflicto, las personas suelen elegir alguno de los siguientes modelos de formas de abordar un conflicto

- A. Competencia (ganar/perder)
- B. Evasión (perder/perder)
- C. Acomodamiento (perder/ganar)
- D. Negociación (ganar/ganar)

3.2.2.2 Segundo Compromiso. El amor indestructible no solamente sabe amar a su pareja, también sabe discutir limpiamente con ella.

Discutir quiere decir comunicarse, mostrar los distintos puntos de vista sobre un tema. Esto es enriquecedor y permite a la pareja crecer conjuntamente, aprendiendo algo sobre la otra persona y comprendiendo sus puntos de vista.

Aprender a discutir es tan importante como conocer la forma en la que las personas nos sentimos amadas. Visto de manera objetiva, al discutir se pueden revelar más puntos de vista y pueden suceder dos cosas:

1. Nos quedamos con el mejor punto de vista de cualquiera de las dos partes.
2. Creamos un mejor punto de vista entre los dos.

Discutir puede que sea lo más enriquecedor para una pareja. Pero discutir mal, puede que sea lo peor que una pareja puede hacer. El Dr. John Gottman, autor de libros como "Siete reglas de oro para vivir en pareja" o "que hace que el amor perdure" entre muchos otros, es un experto en la materia de las discusiones. Él nos dice que puede saber cuánto una pareja va a durar (antes de terminar separados), solamente escuchando los primeros tres minutos de una de sus discusiones. El afirma que las parejas que suelen durar "hasta que la muerte los separe" son parejas que han dominado el arte de discutir.

El Dr. John Gottman menciona que las parejas que discuten para encontrar una solución al conflicto, y no para justificarse u ofenderse, tienen más probabilidades de llegar a la meta.

Discutir puede que sea lo más enriquecedor para una pareja. Pero discutir mal, puede que sea lo peor que una pareja puede hacer.

Así que el primer principio es: ***Discute para llegar a una solución, no para tener la razón.***

3.2.2.3 Elementos de una pelea limpia

*Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para **escuchar**, lentos para **hablar** y lentos para **enojarse**. Santiago 1:19*
NTV

Analicemos tres características presentes en esta porción de la Palabra. Que implica cada una de ellas:

- Escuchar activamente
- Hablar sabiamente
- Enojarse lentamente

Escuchar activamente	Hablar sabiamente	Enojarse lentamente
Escuchar razones, sentimientos y/o emociones adyacentes al tema del conflicto.	Expresar mis sentimientos y pensamientos, respetando y validando los de mi pareja.	Evitar ser controlado por las emociones y estas dirijan la discusión.
Pregunta los motivos o razones por los que realiza la acción que te molesta. No asumas nada, y permite explicaciones.	Nunca comiences por culpar y reprochar, concéntrate en expresar lo que sientes, y piensas, sin demeritar el valor de tu pareja.	Para no entrar en el calor de la ira, trata los problemas cuando ambos estén tranquilos.
Antes de explotar, pregúntate ¿Por qué me molesta tanto esta situación?, ¿Qué fue lo que realmente me molestó? No te conformes con respuestas simplistas.	Hazte estas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Debería de decir lo que estoy pensando? • ¿Debería hacerlo ahora mismo? 	Establezcan un horario y lugar para practicar el ejercicio de "3 x 3 = Bendición"

3.2.3 Las cuatro causas bíblicas del conflicto y su solución.

Analicemos ahora cuales son las causas por la que una discusión en torno a un conflicto puede ocurrir, de acuerdo con la Palabra.

3.2.3.1 Causas del conflicto

*¿Qué es lo que causa las disputas y las peleas entre ustedes? ¿Acaso no surgen de los malos deseos que combaten en su interior? **Desean lo que no tienen**, entonces traman y hasta matan para conseguirlo. **Envidian** lo que otros tienen, pero no pueden obtenerlo, por eso luchan y les hacen la guerra para quitárselo. Sin embargo, no tienen lo que desean porque **no se lo piden a Dios**. Aun cuando se lo piden, tampoco lo reciben porque lo piden con **malas intenciones**: desean solamente lo que les dará placer. Santiago 4:1-4 NTV*

De esta porción de la Palabra podemos ver algunas de las causas principales de donde surgen nuestros conflictos:

1. Necesidades no satisfechas (Desean lo que no tienen vs Agradecer lo que si tienen)
2. Comparaciones insanas (Envidia vs Contentamiento)
3. Falta de dependencia de Dios (idolatría conyugal vs Dios primero)
4. Egoísmo (proyectos, principios y valores diferentes)

3.2.3.2 Ocho reglas de las peleas limpias

Si el conflicto es inevitable en cualquier relación, debemos aprender una serie de reglas para el momento de abordar la discusión de un tema en el que usualmente estamos en desacuerdo o tenemos diversos puntos de vista. A continuación, se proporcionan una serie de reglas que harán que el matrimonio avance en la solución del conflicto:

1. Ataca el problema no a tu pareja
 - a. No ofensas
 - b. No culpas
2. No uses NUNCA y SIEMPRE en etiquetas negativas
3. No levantes la voz
4. No compares a tu pareja con NADIE
5. No te pongas histórico o histórica
6. No amenaces con separación o divorcio.
7. No involucres a terceras personas
8. Evita el chantaje (emocional o de silencio)



Habrán ocasiones en que nos encontremos en un “punto muerto” en el cual ya no avanzamos en la solución del conflicto. En esos casos es bueno si nos apoyamos en otros. Puede ser el pastor, puede ser un consejero cristiano u otro matrimonio maduro espiritualmente.

Muy particularmente re recomendamos buscar ayuda inmediata en los siguientes casos:

1. En caso de Infidelidad.
2. En caso de problemas crónicos de inseguridad y autoestima.
3. En casos de Distimia (Trastorno depresivo persistente).

3.3 Conclusiones

Hemos aprendido que, en toda relación, incluidos aun los matrimonios más saludables se suelen enfrentar discusiones en torno a un conflicto que surja en su relación. En realidad, cada vez que enfrentamos algún conflicto, tenemos una oportunidad de salir fortalecidos del mismo. Son áreas de oportunidad para crecer.

Para ello debemos desarrollar la capacidad de enfrentar los conflictos de la mejor manera, buscando el beneficio mutuo, sin violar los preceptos que Dios nos ha establecido.

Desarrollar habilidades de escucha activa, hablar sabiamente y ser tardo para enojarnos (que es un reflejo del adecuado manejo de nuestras emociones y a su vez producto del dominio propio) son básicas para salir edificados en toda discusión.

No peleen por saber quién tiene la razón, peleen por el Matrimonio que anhelan

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. Realiza junto con tu pareja la estrategia 3 X 3 = bendición.

Paso 1: ¿Qué tres cosas que hago te bendijeron esta semana?

Paso 2: ¿Qué cosas puedo hacer para convertirme en una bendición aún mayor para ti?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

2. ¿Cómo te ha ayudado la Gracia para dominar tu enojo en tus relaciones y particularmente en tu matrimonio? ¿Qué tanto necesitas seguir trabajando en esto? ¿Cómo puedes hacerlo?

3. ¿Cómo puedes mejorar tu comunicación al abordar algún conflicto en tu matrimonio?

4. ¿Cuál son algunos temas que causan conflicto en tu matrimonio? Escojan uno de ellos y comenten: ¿Cómo puedes mejorarlo, y como consecuencia mejorar la forma de resolver ese conflicto?

Referencias bibliográficas

- Groeschel, Craig y Groeschel Amy. (s.f.). ***Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio.***
- Gottman, John M. & Silver, Nan. (2010). ***Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo s obre las relaciones y la convivencia.*** Editorial de bolsillo.

Lección 4. *Amor indestructible.* **Tener diversión**

Autor: **Pbro. Rafael Arévalo**

Texto Bíblico: Santiago 1:17

Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación.

Texto Bíblico: Proverbios 15: 13a

El corazón alegre hermosea el rostro

Propósito:

- **Asumir** el compromiso de planear nuestras actividades de tal forma que tengamos diversión como matrimonio, para crecer de una manera más saludable.

4.1 Introducción

En las dos lecciones anteriores hemos venido reflexionando en cómo construir un amor indestructible en tiempos donde el amor parece desechable. Ante tanto divorcio que afecta gravemente a nuestra familia y al propio Reino de Dios con el testimonio, resulta de gran importancia analizar qué hacen aquellos que están en grave riesgo de fracasar en su matrimonio y luego analizar qué nos pide la Biblia que hagamos.

De esta forma hemos ya estudiado en lecciones previas dos compromisos que como matrimonio debemos asumir si queremos seguir desarrollando un amor indestructible. Estas son a) Poner a Dios como nuestra primera prioridad y b) Saber pelear de manera limpia cuando surjan los conflictos, es decir cómo abordar los temas en donde tenemos desacuerdos para poder avanzar en la solución del conflicto y salir fortalecidos.

En esta tercera lección de la serie que hemos llamado "Amor indestructible" estudiaremos un tercer compromiso que es "tener diversión como matrimonio". Así que prepárate, que esto suena de los más interesante.

4.2 Desarrollo

4.2.1 ¿Cómo lo hace todo el mundo?

Hice una encuesta por Facebook, preguntando ¿cuál es la primera palabra que te viene a la mente cuando escuchas la palabra matrimonio?, y para muchas personas, el matrimonio es una responsabilidad, tareas en casa, desvelos, trabajo en equipo, gastos, amor, familia, compromiso, algunos pusieron pacto, pero solo uno puso "disfrute".

En las conversaciones de señoras, escuchaba mucho la frase “sentar cabeza” cuando hablaban de matrimonio, y le daban el significado de dejar atrás la diversión para asumir una vida seria y llena de responsabilidades.

Esto produce un cambio de actitud al pasar del noviazgo al matrimonio. Pasa algo así como:

- mi amor, ya estamos casados, basta de reírnos tanto y pasarla bien, tomemos la vida con seriedad y responsabilidad, vayamos a nuestros sofocantes trabajos de lunes a viernes, dividamos nuestras obligaciones los fines de semana y pasemos juntos una vida monótona y aburrida.

La verdad es que nadie se ha enamorado de nadie por tener una vida aburrida y monótona, pero por alguna razón creemos que eso es lo que nos espera para cuando nos casamos, porque tenemos que “sentar cabeza”. Esta mentalidad reduce el matrimonio a una relación del tipo convivencia por conveniencia. Después de cinco años, los cónyuges están tan abrumados por sus responsabilidades que les cuesta mucho reír juntos y pasar tiempos placenteros, se van convirtiendo en “roomies”, compañeros de la misma casa, que siguen las reglas para llevarla bien, pero cuyos corazones ya no viven ahí.

4.2.2 Tercer Compromiso. El amor indestructible no asume la diversión de pareja como un lujo, sino como un compromiso

iBendita sea tu fuente!
iGoza con la esposa de tu juventud!
Es una gacela amorosa,
es una cervatilla encantadora.
iQue sus pechos te satisfagan siempre!
iQue su amor te cautive todo el tiempo!
Proverbios 5:18-19

Gozar = Disfrutar = Divertirse

Amorosa, Sexual y Románticamente. Quien lee cantares puede darse cuenta de que la vida sexual a Dios no le molesta, al contrario, le interesa. Y esto va en contra de la idea corriente de que el matrimonio es algo espantoso, complicado, pesado, difícil de hacer.

El término Disfrutar y Divertir tienen como raíz el mismo prefijo latino “dis” o “di” que significa separar, y los lexemas “fructus”, por un lado, significa “gozar, o alegrar”, y “verter” significa “girar o mirar hacia otro lado”.

- *Disfrutar:* Sacar la fruta, es una metáfora del resultado o fruto del trabajo.
- *Divertir:* Apartarse de algo para relajarse. Distraerse.

4.2.3 ¿Qué tanto nos disfrutamos como pareja?

Para tener una idea clara de que tanto nos disfrutamos como pareja, les invito a responder la siguiente prueba. Para tus respuestas usarás la siguiente escala de 1 al 5, donde:

- 1: "Totalmente en desacuerdo" y
- 5: "Totalmente de acuerdo".

Ahora, se te pide calificar los siguientes *ítems*.

Situación	Respuesta
1. Cuando estoy fuera, deseo mucho estar con mi esposa(o).	
2. Nuestra relación está cerca de mi ideal de relación de pareja.	
3. Somos capaces de platicar por horas.	
4. Reímos mucho juntos.	
5. Cuando pienso en nosotros, siento alegría.	
6. Disfrutamos tanto el tiempo juntos como el tiempo con nuestros respectivos amigos.	
7. Nos ayudamos a mantener buena actitud en momentos de tensión.	
8. Nos decimos diariamente nuestros sentimientos uno por el otro.	
9. Tenemos citas románticas muy frecuentes y especiales.	
10. Tenemos el mejor sexo del mundo (solo para casados)	
11. Sabe exactamente como hacerme feliz.	
12. Creo que nunca encontraré a nadie mejor para vivir juntos.	
13. No tenemos miedo de mostrar nuestro amor en público.	
Suma total de puntos:	

Para saber en qué situación se encuentra su matrimonio, le pedimos considerar la siguiente Referencia de resultados:

- 0 a 30: Relación en riesgo, requieren ayuda profesional urgente.
- 31 a 40: Relación con áreas de oportunidad, requieren apoyo.
- de 40 a 50: Relación estable, haz un plan y síguelo.
- Más de 51: Relación saludable y divertida.

4.2.4 Tres tipos de diversión en la vida de pareja

1. Diversión Cara a Cara
2. Diversión Hombro con Hombro
3. Diversión Ombligo con Ombligo

"Una relación sin diversión e intimidad es solo una relación de negocios."

4.2.4.1 La diversión cara a cara

Es necesario que dejen a un lado los dispositivos y compromisos que los separan para empezar a verse cara a cara.

Cita cara a cara. Encuentro programado entre cónyuges para intercambiar pensamientos, sentimientos y percepciones de situaciones personales o de pareja, en comunicación frente a frente.

A continuación, te ofrecemos cinco Tips para tener diversión Cara a Cara:

1. Tengan citas programadas.

2. Pláticas con significado.
3. Cuida tu lenguaje corporal.
4. El detalle está en los detalles.
5. Establezcan el reglamento de las citas Cara a Cara y respétalo.

4.2.4.2 La diversión hombro a hombro

Diversión hombro con hombro. Son actividades que se realizan con una frecuencia determinada, donde ambos como pareja participan para un fin común.

Algunos ejemplos de actividades que nos permiten disfrutar hombro a hombro son:

- Cocinar juntos
- Hacer labor altruista
- Realizar algún curso
- Hacer manualidades
- Hacer proyectos de mejora en la casa
- Día de Spa y masajes
- Componer canciones juntos
- Cantar juntos (Karaoke)
- Juegos de mesa
- Leer juntos
- Ir al gimnasio
- Ir de compras
- Ir al cine
- Tener un día de campo



4.2.4.3 La diversión ombligo con ombligo

En la misma encuesta que les comenté al principio, pude darme cuenta de que o son mentirosos o son hipócritas. Porque nadie me dijo que la palabra con la que relacionan el matrimonio es el sexo. Si yo les pregunto ¿Por qué se quieren casar? ¿Qué hacen los casados que no pueden hacer cuando son novios?, no me van a decir "comida". Algunos pusieron familia, pero no voy a tomar eso como vida sexual. La razón por la que esto no se dice con facilidad es porque aún rodeamos el sexo con algo de misterio y morbosidad. Que extraño, porque es la forma en la que todos llegamos aquí a la vida, y Dios estuvo de acuerdo en que así fuera.

Dios nos hizo seres sexuales por dos cosas: para procreación (Génesis 1:28) y para recreación (Proverbios 5:18).

¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! Proverbios 5:18-19

A. Beneficios espirituales de las relaciones sexuales:

▪ **Cumples el mandamiento Bíblico de ser "una sola carne"**

Luego Dios los bendijo con las siguientes palabras: «Sean fructíferos y multiplíquense. Llenen la tierra y gobiernen sobre ella. Reinen sobre los peces del mar, las aves del cielo y todos los animales que corren por el suelo». Génesis 1:28

▪ **Protección contra la inmoralidad sexual.**

Ahora, en cuanto a las preguntas que me hicieron en su carta: es cierto que es bueno abstenerse de tener relaciones sexuales. Sin embargo, dado que hay tanta inmoralidad sexual, cada hombre debería tener su propia esposa, y cada mujer su propio marido. El esposo debe satisfacer las necesidades sexuales de su esposa, y la esposa debe satisfacer las necesidades sexuales de su marido. La esposa le da la autoridad sobre su cuerpo a su marido, y el esposo le da la autoridad sobre su cuerpo a su esposa. No se priven el uno al otro de tener relaciones sexuales, a menos que los dos estén de acuerdo en abstenerse de la intimidad sexual por un tiempo limitado para entregarse más de lleno a la oración. Después deberán volverse a juntar, a fin de que Satanás no pueda tentarlos por la falta de control propio. Eso les digo a modo de concesión, no como un mandato. 1 Cor. 7:1-6

▪ **Llenamos el mundo de cristianos.**

¿No te hizo uno el Señor con tu esposa? En cuerpo y espíritu ustedes son de él. ¿Y qué es lo que él quiere? De esa unión quiere hijos que vivan para Dios. Por eso, guarda tu corazón y permanece fiel a la esposa de tu juventud. Malaquías 2:15

B. Beneficios generales de las relaciones sexuales:

- Coadyuva en el alivio del estrés y la ansiedad.
- Mejora la memoria.
- Alivia el dolor.
- Ayuda a dormir mejor.
- Protege los problemas cardíacos.
- Fortalece los huesos.
- Reduce los problemas de incontinencia.
- Protege del cáncer de próstata.

¿Como puedo mejorar mis relaciones ombligo a ombligo?

▪ **Cuanto más despacio mejor**

- ¡No tan rápido vaquero! Tres veces más lento de lo que desees.
- Haz contacto visual y auditivo.
- Caricias lentas.
- No vayas al grano, da unas vueltas a la manzana.

- Respetar el ciclo de respuesta sexual de tu pareja.
- ***Cuanto más dure mejor***
 - El flirteo comienza con el desayuno.
 - El amor continúa después del orgasmo.
 - ***Cuanto más progresivo mejor***
 - Comienza por lo romántico y termina por lo sexual.
 - Comienza por el corazón y termina en lo físico.

Las relaciones sexuales en el matrimonio son de lo más hermoso que puede existir en la vida, porque alcanzas el nivel más profundo de intimidad con esa persona que es a la vez tu mejor amiga o amigo.

4.3 Conclusiones

A todos nos encanta divertirnos, pero en ocasiones llegamos a sentirnos culpables pues creemos que perdemos el tiempo. Sin embargo, hemos aprendido que la diversión y el entretenimiento son regalos de Dios, que se nos dan para que nos acerquemos a Él. Conviene recordarlo cuando planifiquemos las actividades que realizamos, y no olvidarnos de darle gracias a Dios por tan buen y perfecto regalo.

Aun en medio de la diversión, debemos tener un orden y estar alerta con los excesos. Pero siempre nos está permitido liberarnos de la presión del trabajo por medio de un tiempo de diversión que nos llene paz. Dios nos recuerda que es muy saludable hacerlo en el matrimonio y con nuestros seres queridos.

Como cristianos debemos buscar una diversión saludable, que esté muy lejos de llevar nuestra vida a los vicios y conceptos equivocados de “pasarla bien”. El mundo enseña una falsa diversión y podemos llegar a ser tan miopes que nos perdemos las intenciones de Dios para la diversión el juego y celebración.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Cómo saliste en la evaluación del Test referente a qué tanto se disfrutan como pareja? ¿Tus resultados son similares a los de tu cónyuge?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

2. ¿En qué aspectos debes mejorar para disfrutar más tus "citas cara a cara" con tu cónyuge?

3. Escribe tres "actividades hombro con hombro", que te encanta hacer junto a tu pareja, y a las que te comprometes a realizar cada mes.

4. Dialoga con tu cónyuge acerca de cómo pueden mejorar su diversión "omblogo con omblogo".

Referencias bibliográficas

Groeschel, Craig y Groeschel Amy. (s.f.). ***Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio.***

Lección 5.

Cómo construir un *Matrimonio Saludable y Fuerte*

Autor: **Pbro. Ismael Martínez A.**

Texto Bíblico: **Mateo 7:24-27**

Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca. Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca. Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, le compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena; y descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y dieron con ímpetu contra aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina.

Propósito:

- **Conocer** una serie de principios bíblicos que nos permitirán edificar un matrimonio saludable y fuerte.

5.1 Introducción

Dios diseñó a la familia para que construyere un hogar. Este debe ser un lugar agradable para vivir, un lugar seguro para que al llegar cada miembro de la familia pueda experimentar paz, alegría y tranquilidad, entre otros. En ocasiones el hogar servirá como un refugio emocional para todos y será allí donde pueda encontrar el apoyo necesario.

Estoy seguro de que al realizar una encuesta todos coincidiríamos en que deseamos vivir en una familia saludable, fuerte, estable. Como matrimonio esta es nuestra responsabilidad primero para nosotros como pareja y luego debemos extenderla al resto de la familia con los que cohabitamos.

En todo tiempo debemos tener conciencia de nuestros hijos se levantan sobre el fundamento con el que hemos construido nuestro hogar. Por lo que a todos nos corresponde dejar un legado a las nuevas generaciones. Esta es la razón por la que debemos poner un fundamento que permita a la familia vivir en un ambiente a donde se sientan seguros, tengan sentido de pertenencia, experimenten alegría de vivir, y puedan comunicarse de forma libre y respetuosa?

5.2 Desarrollo

5.2.1 La familia como creación de Dios

Dios creó a la familia, en Génesis 1:27-28 NTV leemos:

Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen. A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó. Luego Dios los bendijo con las siguientes palabras: Sean fructíferos y multiplíquense. Llenen la tierra y gobiernen sobre ella. Reinen

sobre los peces del mar, las aves del cielo y todos los animales que corren por el suelo.

Pero no existe la familia perfecta, de hecho, al leer la Biblia vemos que la primera familia, de Adán y Eva, tuvieron graves problemas: Caín y Abel, sus hijos, tuvieron un gran pleito que a la postre llevó a la muerte de uno de los dos. Los hijos del sacerdote Eli se comportaron impiamente haciendo quedar mal a su padre y deshonrando el nombre de Dios. Abraham y Sara tuvieron problemas matrimoniales debido al involucramiento de Abraham con su esclava Agar. Y David supremo de todos los reyes cayó en mentira, asesinato y violación. Fue un rey admirable pero su familia un desastre total.

Así que, cuando pienses en tu familia y digas “no estamos tan bien”, no significa que no pueden estar mejor. Dios quiere familias fuertes y en bendición, la prueba está en Job 1:10 NTV: “Siempre has puesto un muro de protección alrededor de él, de su casa y de sus propiedades. Has hecho prosperar todo lo que hace. ¡Mira lo rico que es!”.

No es fácil pero tampoco imposible. El propósito de esta enseñanza es darnos las claves bíblicas que nos ayuden a tener familias fuertes. No significa que debamos tenerlas todas, pero sí que con la ayuda de Dios busquemos llevar a la práctica dos o tres, porque una llevará a la otra. No importa que haya pasado con tu familia, no te des por vencido, Dios te puso ahí por alguna razón.

5.2.2 ¿Qué es una familia fuerte?

Entonces, ¿qué es una familia fuerte?

Una familia fuerte y saludable para el Ministerio de Salud de Paraguay es:

Es aquella en la que sus miembros se encuentran en la búsqueda continua de su bienestar físico, psíquico, social y mantienen condiciones favorables para preservar y fomentar su desarrollo, respetando su dignidad, sus expectativas y necesidades; viven resolviendo adecuadamente los conflictos entre sus miembros y en un entorno saludable, siendo responsables de sus decisiones individuales y familiares, promoviendo principios, valores, así como actitudes positivas para la vida. Es el espacio donde se puede construir un entorno físico y de relaciones del grupo familiar que favorece el desarrollo humano de sus miembros y les permite alcanzar su óptimo potencial, respetando su dignidad de acuerdo con sus expectativas y necesidades.

Para nosotros diríamos que un hogar saludable es aquel que se construye sobre el fundamento de la Roca que es Cristo. Eso tiene mucha coincidencia con la definición dada anteriormente. Solo puntualizaríamos que 1) Que el propósito central como familia es honrar y glorificar a Dios, 2) Que debemos nutrir a la familia para que logren desarrollar todo el potencial que Dios

a puesto en cada integrante y 3) que los principios y valores sobre los que se fundamenta la familia son los principios bíblicos que Dios nos ha dado.

5.2.3 Características de una familia fuerte y saludable

Para comprender mejor el concepto de familia fuerte y saludable vamos a estudiar a continuación cuáles son algunas de sus principales características. Comencemos:

1. Los padres se consagran a Dios.

Este es el ingrediente más poderoso. ¿Quieres una familia fuerte?

Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Debes comprometerte con todo tu ser a cumplir cada uno de estos mandatos que hoy te entrego. Deuteronomio 6:5-6 NTV

Algunos dirán, descártenme, es imposible. Pero quiero decirte que no lo es, el testimonio de muchas familias viviendo en bendición, nos dicen que no es imposible. Y este mismo principio también aplica para las familias de padres separados, madres solteras o mixtas.

Una estadística dice que los divorcios han aumentado un 136% en los últimos quince años. Pero, por otro lado, otra estadística nos dice que los matrimonios que se comprometan ante Dios en un altar y son activos en una iglesia, tienen muchísimo menos probabilidad de divorciarse.

2. Los padres son ejemplo.

Tito 2:7 NTV, dice: "*Y sé tú mismo un ejemplo para ellos al hacer todo tipo de buenas acciones. Que todo lo que hagas refleje la integridad y la seriedad de tu enseñanza*".

Luego, nuevamente Pablo dice: "*Amados hermanos, tomen mi vida como modelo y aprendan de los que siguen nuestro ejemplo*". Filipenses 3:17 NTV.

Porque los niños hacen lo siguiente: escuchan lo que decimos, pero hacen lo que hacemos. Necesitamos entender que los niños forman hábitos que nosotros permitimos y su carácter se va moldeando por lo que ven en casa. Definitivamente, tarde que temprano ellos seguirán nuestros pasos, para bien o para mal.

3. Los padres disciplinan con amor.

En Proverbios 29:15 y 17 NTV leemos:

Disciplinar a un niño produce sabiduría, pero un hijo sin disciplina avergüenza a su madre. Disciplina a tus hijos, y te darán tranquilidad de espíritu y alegrarán tu corazón.

Necesitamos reconocer que la disciplina de nuestros hijos es nuestra responsabilidad y de nadie más. Cualquier justificación de nuestra parte al respecto, no glorifica a Dios y lo único que logrará es daño a tus hijos y a ti mismo.

El trabajo de instrucción que nos ordena nuestro Señor, debe ser hecho en amor y persistencia, cuando lo hagas explica porque lo vas hacer y no lo hagas con ira.. Si no disciplinamos o frenamos a nuestros niños, su rebeldía irá creciendo y dará su fruto.

Si seguimos el consejo de Dios, veremos a nuestros hijos, por su gracia, caminando en sabiduría (v. 15), y esto nos dará *"tranquilidad, y alegría a nuestro corazón"* (v. 17). La disciplina ejercida en la sabiduría de Dios, icuánta ansiedad, dolor y frustración nos evita!

4. Los padres se aman de verdad.

El mandato por parte de Dios es: *"Por eso les repito: cada hombre debe amar a su esposa como se ama a sí mismo, y la esposa debe respetar a su marido"*. Efesios 5:33 NTV.

Era gracioso ver la cara que mis hijos ponían de pequeños como diciendo "que cursi", cuando veían que le daba un beso a su madre o que la abrazaba. Aunque los niños pueden tomarlo como algo superficial, en el fondo, las muestras de afecto entre los padres pueden tener un efecto calmante en ellos.

Los niños pueden traducir esos besos en la mejilla, las manos tomadas durante las caminatas o los abrazos en el sofá como una prueba positiva de una fuerte relación como familia. Porque ver a sus padres amándose de verdad, da seguridad a tus hijos, les hace seguros de sí mismos y fuertes de carácter. Ellos piensan, "quiero esa clase de amor para mí".

Esta evidencia de una conexión amorosa entre nosotros sus padres, puede permitir que los niños dejen de lado las preocupaciones que otros niños tienen por la separación y el divorcio.

5. Se educa con principios bíblicos.

La Palabra de Dios nos instruye:

Debes comprometerte con todo tu ser a cumplir cada uno de estos mandatos que hoy te entrego. Repíteselos a tus hijos una y otra vez. Habla de ellos en tus conversaciones cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes. Deuteronomio 6:6-7 NTV

¿Quién será más efectivo a la hora de enseñar a orar a tus hijos y a obedecer la Palabra de Dios? El pastor o el maestro de la iglesia que pasa una hora con tus hijos, o tú que tienes las 24 horas los 7 días de la semana. Te ahorrarás muchos dolores de cabeza si les enseñas la Palabra de Dios. No un sermón, sino consejos con principios bíblicos.

- Llévalos a la iglesia,
- Ten tu devocional familiar,

- Invítalos a ver una película cristiana,
- Cómprales un libro,
- Asegúrate que cada uno tiene su propia Biblia y sobre todo,
- Enséñales a confiar en Dios.



6. Se cuidan unos a otros.

En Génesis 13:8 NTV vemos la siguiente historia: *“Finalmente, Abram le dijo a Lot: No permitamos que este conflicto se interponga entre nosotros o entre los que cuidan nuestros animales. Después de todo, isomos parientes cercanos!”.*

¡Eso es lo que hacen las familias fuertes! Se cuidan unos a otros y evitan los pleitos entre sí. El amor es lo que prevalece entre ellos. Así que, cuando alguien en tu familia sufre y tu no, algo está mal, porque son parte de ti. La familia se debe amar y cuidar a toda costa.

Quizá has sido un padre, madre, hijo o hija que has tratado mal a tu familia y digas: “pero eso fue hace mucho tiempo”. Bueno, déjame decirte que todavía les duele. Acércate a ellos, diles cuanto lo sientes. Nunca es tarde para sanar las heridas del alma de los tuyos.

Es la familia que Dios te dio y El desea hacer de ella una familia fuerte y saludable.

5.3 Conclusiones

En esta lección hemos aprendido que un matrimonio debe construir día a día una familia fuerte y saludable. Aun familias con esas características tendrán sus problemas, pero los fundamentos bíblicos sobre los que el matrimonio edificó a la familia les permitirán salir fortalecidos en cada adversidad y cada conflicto que enfrenten.

Recuerda que parte de las características de una familia fuerte y creciente son: 1) Lo padres se consagran a Dios, 2) Lo padres son ejemplo, 3) Los padres disciplinan con amor, 4) Los padres se aman de verdad, 5) Se educa con principios bíblicos, 6) se cuidan unos a otros.

Damos gracias por esta lección. Les animamos a revisar cada uno de estos principios que les permitirán construir una familia fuerte y saludable.

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Cómo defines una familia fuerte y saludable?

2. ¿Cuáles son las principales características estudiadas que posee distinguen a una familia fuerte y saludable? ¿Podrían distinguir alguna otra característica importante?

3. Si tuvieran que hacer una autoevaluación ¿Cómo se calificarían en cada una de esas características de las familias fuertes y saludables?

4. Elijan las dos características en donde se hayan evaluado con menor calificación ¿Cuáles podrían ser algunas acciones para seguir mejorando en su matrimonio?

Referencias bibliográficas

Porras, Sixto. (2023). ***Diez columnas para edificar una familia saludable***. Enfoque a la familia.
<https://www.evangelicodigital.com/enfoque-a-la-familia/2643/diez-columnas-para-edificar-una-familia-saludable>

Lección 6. **Lecciones en Nehemías para** *tu Matrimonio y Familia*

Autor: **Pbro. Magdiel Martínez A.**

Texto Bíblico: Nehemías 4:14 NVI

Luego de examinar la situación, me levanté y dije a los nobles y oficiales, y al resto del pueblo: «¡No les tengan miedo! Acuérdense del Señor, que es grande y temible, y peleen por sus hermanos, por sus hijos e hijas, y por sus esposas y sus hogares.

Propósito:

- **Encontrar** una serie de principios que nos ayuden a edificar saludablemente nuestro matrimonio, aún en aquellos casos en que nos encontremos en ruinas.

6.1 Introducción

Cuando leemos el libro de Nehemías, podemos ver como la noticia de la destrucción de su nación, fue devastadora y altamente angustiante. Su tierra y la ciudad de sus Padres estaba desierta, arruinada y en profunda Crisis. El juicio de Dios a través del imperio Babilónico había dejado la ciudad en ruina.

¿Qué podemos hacer ante las noticias de ruina, dolor y muerte que escuchamos? Generalmente nos quejamos o nos cuesta trabajo responder de forma adecuada. Los efectos del dolor y la humillación de la crisis no nos dejan responder debidamente. Muchos se sumergen en la depresión, temor, angustia, pero unos pocos reaccionan espiritualmente.

Eso suele suceder en nuestro matrimonio y familia. La Biblia nos advierte que el enemigo viene a robar, matar y destruir. Por ello, en esta lección vamos a aprender algunos principios, basados en el libro de Nehemías, acerca de cómo podemos restaurar nuestro matrimonio y familia, sin importar que tan grandes o antiguos sean los problemas que estemos enfrentando.

6.2 Desarrollo

6.2.1 En tiempos de crisis, busquemos la ayuda divina

Nehemías enfrentó un tiempo de crisis, pero tuvo una respuesta espiritual. Nehemías buscó a Dios, intercedió por su nación y luego actuó para ver cómo podía restaurar la ciudad. Y esta fue su oración,

Acuérdate de lo que le dijiste a Moisés: Le advertiste que, si no te obedecíamos en todo, tú nos enviarías a países muy lejanos. Pero también dijiste que si nos arrepentíamos y obedecíamos tus mandamientos nos volverías a reunir. También dijiste que tú nos traerías de vuelta al sitio que has elegido para que te adoremos, aun cuando estuviéramos en los lugares más lejanos. Nosotros somos tus

servidores; pertenecemos al pueblo que tú sacaste de Egipto con gran poder. Dios, escucha mi oración y las oraciones de tus servidores que desean adorarte. Haz que el rey me reciba bien y que yo tenga éxito. Nehemías 1:8-11 TLA

Te invito a leer Nehemías 1:1-11. ¿Estas experimentando una crisis en tu vida o matrimonio o familia? ¿Cómo reaccionas al enfrentar esa crisis? ¿Cómo puede usted aplicar esta Palabra a su vida en este momento? Toma tiempo para orar por tu familia, por tu cónyuge, tus hijos, padres, suegros; no te limites, Dios escucha tus oraciones.

Aquí lo primero que debemos aprender es a reconocer que existe un problema tal vez a nivel de crisis en nuestro matrimonio y familia. Lo segundo es que debemos ir delante de Dios en oración para buscar la respuesta.

6.2.2 No renunciemos a ser restaurados

Cuando llegó Nehemías a la ciudad, lo primero que hizo fue una inspección para conocer visualmente la situación de la ciudad. Lo que encontró fue ruina, miseria y humillación. El cuadro de crisis era desbordante, el futuro no pronosticaba nada bueno. El oprobio y la humillación dominaba la ciudad. Nehemías nos lo narra así:

Desde el valle revisé los muros, y al regresar pasé por la entrada del Valle. Todavía era de noche. Los gobernadores no sabían a dónde había ido yo, ni qué había hecho. Tampoco los judíos, pues todavía no les había contado nada a los sacerdotes ni a los jefes, ni asistentes ni a los que iban a ayudar en la obra. Entonces les dije:

— Ustedes conocen bien el problema que tenemos, porque los muros de Jerusalén están en ruinas y sus portones se quemaron. Pero vamos a reconstruirlos, para que no se burlen más de nosotros.

Les conté también cómo mi buen Dios me había ayudado, y lo que el rey me había dicho. Entonces ellos respondieron:

— ¡Manos a la obra!

Y, muy animados, se prepararon para iniciar la reconstrucción. Pero Sambalat el de Horón, Tobías el funcionario amonita y Guésem el árabe se burlaron de nosotros y dijeron:

— ¿Qué se traen entre manos? ¿Se van a poner en contra del rey?

Yo les contesté:

— Dios gobierna desde el cielo, y con su ayuda tendremos éxito. Ustedes no tienen autoridad en Jerusalén. Tampoco tienen ningún derecho, pues no son parte de su historia. Nosotros haremos los trabajos de reconstrucción.

Nehemías 2:15-20. TLA.

Como matrimonio y familia no estamos exentos de encontrarnos en una situación similar Tal vez incluso tenemos algunos que se burlan de nuestro actual estado. Tal vez un hijo se fue de la casa en malos términos, posiblemente perdimos un buen trabajo que teníamos, o tal vez tuvimos que vender alguna propiedad para enfrentar alguna crisis.

Pero, ¿qué debemos hacer ante el dominio del oprobio? Sin duda que levantarnos, accionar y no someternos más a la derrota. Nehemías llamó al pueblo a levantarse y edificar la ciudad. Se convirtió en un restaurador de los muros caídos y un guerrero contra el oprobio.

Tengamos siempre en mente que Dios tiene el control de todo.

Los días que vivimos son de desafíos, ruina y oprobio, pero los hijos de Dios no nos sometemos ante el oprobio, por el contrario, nos levantamos en fe para edificar lo nuevo que Dios tiene para nuestra familia y nación.

¿Cómo se encuentra actualmente tu matrimonio y familia? ¿Están pasando por alguna crisis? ¿Qué deberías hacer para superar los efectos de esta crisis en tu vida o familia? Recordemos la declaración de Nehemías, "*Dios gobierna desde el cielo, y con su ayuda tendremos éxito*". Podemos primero nosotros como cónyuges y luego unir a los hijos acercarnos a Él y pedirle que nos restaure, que restaure nuestra familia, nuestra economía, nuestra salud. Recordemos que Dios tiene el control de todo.

6.2.3 Ánimo, manos a la obra

Venimos de enfrentar a una pandemia cuyas secuelas aún están presentes en muchos matrimonios. Tenemos problemas por cuestión de salud, de falta de trabajo, economía insuficiente, de pérdidas de algún familiar entre otras secuelas. Eso trajo a algunos hogares temor, angustia, desanimo, murmuración y cuestionamiento a Dios de algunos entre otras cosas. Es muy probable que el desánimo haya entrado a nuestra casa y la edificación de la vida espiritual de la familia se haya detenido en algunos casos.

Debemos aprender de la forma en la que Nehemías enfrentó su propia circunstancia:

Entonces yo oré: "¡Dios nuestro, escucha cómo nos ofenden! Haz que todo lo malo que nos desean les pase a ellos. Haz que se los lleven a la fuerza a otro país, y que les roben todo lo que tienen. No les perdones sus maldades ni te olvides de sus pecados pues nos han insultado por reconstruir el muro".

Así que seguimos reconstruyendo el muro, y como la gente trabajaba con entusiasmo, el muro pronto estaba hasta la mitad de su altura. Pero cuando Sambalat, Tobías, los árabes, los de Amón y los de



Asdod se enteraron de que la reparación del muro de Jerusalén seguía adelante, y que ya se estaban cerrando las partes caídas, se enojaron muchísimo. Todos juntos hicieron un plan para pelear contra nosotros y desanimarnos. Entonces oramos a Dios y pusimos guardias de día y de noche para protegernos. Nehemías 4:4-9 TLA

Nehemías se enfrentó a un ataque voraz de los enemigos de la visión para restaurar los muros. Escarnio, desprecio, crítica, conspiración, amenazas de muerte, desánimo entre otros retos tuvo que enfrentar Nehemías para llevar adelante su encomienda.

¿Qué hacemos ante la amenaza del exterior? ¿Cuáles son los enemigos de nuestra familia el día de hoy? ¿Cómo le harás frente? Es momento de seguir edificando a nuestra familia. Es tiempo de edificar los muros de la fe, la oración, el conocimiento bíblico y la adoración a Dios, entre otras cosas. ¡Avancemos en la edificación del proyecto de Dios para su familia!

6.2.4 El Ejército De Dios

La intención de los enemigos del pueblo de Dios en los días de Nehemías era clara: matar y hacer cesar la obra. Los enemigos árabes de Nehemías querían que se detuviera la edificación de los muros y mantener la ciudad en ruina. La crisis, la escasez y el ataque tenían esta intención declarada.

¿Cuál era la intención de nuestro enemigo al usar la pandemia? Todo lo que estamos viviendo busca ocasionar la muerte, no solo física sino ente todo la espiritual, que perdamos la fe y, por lo tanto, la obra de Dios se detenga. Lo que Dios ha comenzado a hacer en nuestra vida, el enemigo quiere detenerlo, y acabarlo. ¿Cómo enfrentar estos planes destructivos en nuestra vida y familia?

Nehemías enfocó al pueblo hacia el Señor y los motivó a pelear por su familia y ciudad. En este tiempo debemos enfocarnos en el Señor, no dejarnos dominar por el temor; requerimos armarnos con espadas y lanzas, para pelear por nuestra familia y nación.

Leamos lo que Nehemías y el pueblo de Israel hicieron:

Cuando nuestros enemigos se enteraron de que conocíamos sus planes, reconocieron que Dios estaba de nuestra parte. Entonces todos nosotros volvimos a trabajar en la reparación del muro. Desde ese momento, la mitad de nosotros trabajaba en la reconstrucción y la otra mitad permanecía armada con lanzas, escudos, arcos y corazas. Los jefes apoyaban a todos los de Judá que estaban reparando el muro. Los que cargaban materiales lo hacían de tal manera que con una mano trabajaban y con la otra sostenían su arma". Nehemías 4:15-17 TLA

Si nos organizamos como familia, y nos levantamos para pelear por nuestra familia y por nuestra fe, Dios desbaratará el plan de las tinieblas.

6.2.5 Su Palabra, nuestra espada

Después de la restauración de los muros físicos, vino la restauración espiritual del pueblo en Jerusalén. Aquí entra en acción un sacerdote llamado Esdras, hombre con profundo en el conocimiento de la Palabra de Dios. La función de Esdras fue traer la restauración espiritual al pueblo y una de las primeras cosas que realizó Esdras fue restaurar la Palabra de Dios en medio del Pueblo.

En el capítulo 8 de Nehemías podemos ver la relevancia de la ley en medio de una nación que estaba en ruinas. Leamos unos versos:

Así que el 8 de octubre el sacerdote Esdras llevó el libro de la ley ante la asamblea, que incluía a los hombres y a las mujeres y a todos los niños con edad suficiente para entender. Se puso frente a la plaza, justo dentro de la entrada de la puerta del Agua, desde temprano por la mañana hasta el mediodía y leyó en voz alta a todos los que podían entender.

Todo el pueblo escuchó atentamente la lectura del libro de la ley. El escriba Esdras estaba de pie sobre una plataforma de madera que se había construido para la ocasión.... Esdras estaba de pie en la plataforma a plena vista de todo el pueblo. Cuando vieron que abría el libro, se pusieron todos de pie. Entonces Esdras alabó al Señor, el gran Dios, y todo el pueblo, con las manos levantadas, exclamó: «¡Amén! ¡Amén!». Luego se inclinaron y, con el rostro en tierra, adoraron al Señor.
Nehemías 8:2-4a,5-6 NTV

El resultado de la lectura de la ley fue humillación, adoración a Dios, santidad y entrega profunda al Señor entre otras cosas.

Leían del libro de la ley de Dios y explicaban con claridad el significado de lo que se leía, así ayudaban al pueblo a comprender cada pasaje. Luego Nehemías, el gobernador, Esdras, el sacerdote y escriba, y los levitas que interpretaban para el pueblo dijeron: «¡No se lamenten ni lloren en un día como este! Pues hoy es un día sagrado delante del Señor su Dios». Pues todo el pueblo había estado llorando mientras escuchaba las palabras de la ley". Nehemías 8:8-9 NTV

En estos días de crisis, no debemos descuidar la palabra de Dios, ella debe ser nuestra fuente de inspiración y guía. Por eso es muy importante que podamos leer la Palabra de Dios, meditarla y vivirla en estos tiempos peligrosos. ¿Qué necesitamos hacer para amar más la Palabra de Dios?

6.3 Conclusiones

Vayamos delante de Dios como matrimonio y familia, en forma semejante a como lo hizo Nehemías, y pidamos perdón por nuestros pecados. Demos la honra a Dios y recordemos sus promesas de concedernos buen éxito si lo ponemos a Él en primer lugar y obedecemos

amorosamente sus mandamientos. Escrito está que derramará de Su gracia sobre nuestra vida, nuestro matrimonio, nuestros hijos, nuestro padres, suegros y cuñados. Él conoce la circunstancia por la que estamos pasando y puede restaurar lo que el enemigo y nosotros mismos hemos dañado.

Pidamos en oración al Dios Eterno, que gobierna sobre todo lo existente, que restaure en nuestra vida, en nuestra familia todo aquello que alguna crisis nos robó o dañó. Que Él nos ayude a hacer los cambios necesarios.

Dios del cielo, te agradecemos porque podemos vivir la vida sin temor, nos acordamos de tus promesas y declaramos que somos guerreros peleando por nuestra familia y nuestra comunidad. En el nombre de nuestro Señor Jesús, amén.

Dios eterno, gracias por revelarnos tu voluntad por medio de la Biblia, tu Palabra es lámpara a mis pies y lumbrera en mi caminar. Tú nos vivificarás en medio de la angustia, aunque estemos en peligro, no nos olvidaremos de tu Palabra. En el nombre de nuestro Señor Jesús, amén.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Identifican algunos problemas, nuevos o viejos, que están impidiendo el crecimiento saludable de la familia? ¿Cuáles son, en orden de importancia?

2. Dios nos ofrece de Su Gracia suficiente para salir adelante aun en situaciones muy crítica ¿De qué situaciones adversas le pedirán a Dios, como matrimonio, que los restaure (economía, salud, relaciones, etc.)? ¿Cuál es la parte que les correspondería hacer a ustedes?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

3. ¿Cómo reaccionó Nehemías ante la crisis y el ataque de sus enemigos? ¿Qué podríamos aprender de él?

4. ¿Cuál es su el lugar que ocupa actualmente la Palabra dentro de tu matrimonio? ¿Qué necesitamos hacer para amar más la Palabra de Dios?

Referencias bibliográficas

Lección 7. **Desintoxica** *tu Matrimonio*

Autor: **Pbro. Magdiel Martínez A.**

Texto Bíblico: Salmos 51:10

Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio; y renueva un espíritu recto dentro de mí.

Objetivo:

- **Reconocer** que existen emociones, acciones o relaciones que perjudican a nuestro matrimonio.
- **Elaborar** un plan para desintoxicarnos de las emociones, acciones o relaciones que perjudican a nuestro matrimonio.

7.1 Introducción

Cuando decidimos casarnos vamos siempre llenos de ilusión. Imaginamos muchas veces un mundo ideal, pero con el tiempo las cosas pueden ponerse mal. Hoy en día hay matrimonios que se han deteriorado a causa de algunas prácticas que no son saludables para su crecimiento.

En términos coloquiales podemos decir que hemos ido adquiriendo hábito, haciendo amistades o cultivado creencias que nos hacen daño, pues nos alejan de cumplir el propósito de Dios para nuestra vida. En algunas ocasiones no estamos conscientes de que es algo dañino para nosotros, por lo cual no buscamos eliminarlo.

En esta lección vamos a identificar algunas cosas de las que como matrimonio nos debemos desintoxicar, cortando con ellas.

7.2 Desarrollo

7.2.1 Dejando de ser tóxicos

En toda relación tóxica, se necesita que las personas involucradas colaboren para que esa relación tenga bajo o alto nivel de toxicidad. Seamos bastante sinceros, todos somos tóxicos de una u otra forma, y excusarnos no ayuda en nada. Debemos empezar a ser responsables sobre aquellas áreas en nuestro carácter y temperamento que dañan nuestras relaciones, y ese es el primer paso para crecer, ser mejor y ser de bendición a quienes nos rodean.

Todas las relaciones empiezan con la primera impresión, y poco a poco vamos superándola y conociendo quienes somos en realidad, uno de los obstáculos que debemos superar es la realidad de que todos tenemos áreas en nuestra vida que son la expresión clara de nuestra

carencia o debilidad; generalmente las tratamos de esconder, y siempre mostrar los aspectos agradables de nuestro temperamento y carácter.

Pero pronto nos cansamos de fingir y entonces en un descuido nuestro verdadero yo, aflora, y la otra persona nos desconoce; y quedan tres caminos posibles:

- Podemos vivir en una tensión constante intentando olvidar lo que han descubierto de nosotros o hemos descubierto del otro;
- Podemos dar por terminada la relación y nunca más volver a relacionarnos, o bien,
- Podemos aprender a pasar por alto los defectos de los otros y a la vez mostrarnos tal cual somos, invitando al otro a hacer lo mismo, hasta que nos amemos de tal forma que nos ayudamos el uno al otro a crecer. Pero debo dejar claro, que debe haber una corresponsabilidad, de lo contrario, será un infierno para aquel que lo intente.

El Apóstol Pablo le escribió a Timoteo, y le hizo un pedido, leámoslo ahora:

El único que está conmigo es Lucas. Marcos puede ayudarme mucho en mi trabajo, así que búscalos y tráelos contigo cuando vengas. 1ª Timoteo 4:11 TLA

Lo interesante es que varios años antes de este pedido, Pablo había rechazado a Marcos, después de su primer viaje misionero por Asia menor. La razón, es porque después de haber iniciado el viaje, los abandonó para regresar a casa, quiso mostrarse valiente, pero parece que aun sufría de "mamitis" (apego enfermizo a la madre). Pero al paso de los años comprendió la importancia de caminar con los otros aun cuando haya cosas que no nos guste o bien, que no compartan nuestros valores en totalidad.

En este punto cabe reflexionar en lo siguiente ¿Cuán flexible eres ante aquellos que son distintos a ti? ¿Cómo ayudas a superar las tensiones en tus relaciones?

7.2.2 Áreas donde podemos desintoxicar a nuestro matrimonio

1. El sistema de puntos

Muchas veces vivimos con el sistema de "puntos", creyendo que si nos portamos bien seremos amados, si no, nadie nos amará. A este sistema muchos lo consideran justo. Este sistema provoca ansiedad, rechazo, comparaciones, miedos, celos y cosas similares. Nos acostumbramos a vivir con la idea de que "tenemos lo que te merecemos".

Y pensamos que así es nuestra relación con Dios. Nos ama si nos comportamos de cierta manera. Y vivimos con un sentimiento de condenación y tristeza. Vemos los retos de la vida como que "Dios nos abandonó porque le fallamos". Esto es una mentira. Para desintoxicarnos de este concepto errado, necesitamos entender el concepto bíblico, "Gracia". Esta palabra la usamos de muchas maneras: usamos la palabra en hospitales y en obras de bondad, la cantamos en la iglesia y la leemos en la Biblia. Pero ¿la entendemos?

Una pregunta profunda sería: ¿La gracia te ha cambiado?, ¿te ha moldeado?, ¿has sido suavizado por ella?, Max Lucado lo explica en su libro Gracia, “La gracia de Dios es como una gran inundación, como aguas revueltas que van arrastrando todo por su paso y va por ti, te busca. Esa gracia te desconecta de la inseguridad y te conecta a la seguridad en Dios, del agobio profundo a la sensación de libertad, del temor de morir a estar listo para volar”.

La gracia de Dios la podemos entender mejor en los siguientes puntos:

1. No merecemos nada de lo que Dios hace por nosotros. No merecemos ser perdonados o bendecidos o amados. Dios hace lo que hace por su gracia, porque Él nos ama.
2. No es que nuestros pecados no importen y por eso Dios los pasa por alto. La verdad es que vino uno que pagó por todos nuestros pecados. Su gracia nos permite acercarnos confiadamente a Dios, porque Jesucristo pagó nuestra entrada a su presencia.
3. La gracia de Dios nos permite vivir sin máscaras.

El Apóstol Juan nos dice, “Si decimos que no hemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no decimos la verdad. Pero si reconocemos ante Dios que hemos pecado, podemos estar seguros de que él, que es justo, nos perdonará y nos limpiará de toda maldad”. 1ª Juan 1:8-9. TLA. Cuando menos merecemos a Dios es cuando más lo necesitamos. Cuando lidiamos con el pecado, cuando nos sentimos desanimados, en las crisis en nuestras relaciones o financieras. Por eso Dios nos dice que vayamos a Él cuando estemos cansados o cargados porque Él tiene la gracia para ayudarnos a vencer a pesar de nuestra debilidad.

El mejor ejemplo lo podemos encontrar en la parábola del hijo pródigo. A pesar de que el hijo ofendió al Padre de tantas maneras, este lo espera con ansias y se goza al verle regresar a casa. Sale corriendo, va a su encuentro, lo abraza, lo acepta y pide hacer una gran fiesta para el hijo que se había perdido ¿Harían ustedes lo mismo con sus hijos en casa? ¿Harías lo mismo si es tu cónyuge quien ha fallado? Practiquemos la gracia y asumamos la responsabilidad que nos corresponde de andar como es digno de Aquel que nos llamó.

2. Détox del alma, adiós al rencor

Dios al crearnos nos constituyó de tres elementos interrelacionados, que se afectan positiva o negativamente el uno al otro. Antes de la caída de Adán, la relación que experimentaban era armoniosa y equilibrada, pero al entrar el pecado en la escena, todo perdió el equilibrio y la armonía, dejándonos en el caos y el proceso de deterioro constante.

Las comidas que consumimos alimentan nuestra carne, músculos, hueso, tendones, etc. Sin embargo, también hay pensamientos, emociones y sentimientos que nutren nuestra alma y afectan nuestro razonamiento, nuestra voluntad y decisiones.

Todos alguna vez hemos sido traicionados, defraudados y lastimados una o más veces en la vida, haya sido por enemigos o en los casos más triste, de aquellos que consideramos amigos y el sentimiento y las emociones que surgen en nosotros son alimento tóxico para nuestra

alma, el deseo de venganza, el resentimiento y el rencor tratan de establecerse en nosotros, y poco a poco va surgiendo la amargura, que puede llevarnos a perder nuestra salvación.

Desintoxicar el alma es tarea de toda la vida, y toda recomendación necesitaremos realizarla día a día, hasta que sea un hábito en nuestra vida. ¿Qué emociones o sentimientos están intoxicando tu alma? ¿Qué se interpone en el camino para que te experimentes las emociones y sentimientos que Dios creó para ti? Y solo podremos vivir con nuestra alma en libertad, si aprendemos a despojarnos de aquellos sentimientos y emociones que nos esclavizan e intoxican.

El Señor Jesús les enseñó a sus discípulos lo siguiente:

Ésta es otra orden que dio Moisés hace muchísimo tiempo: Amen a su prójimo y odien a su enemigo. Pero ahora yo les digo: Amen a sus enemigos y oren por quienes los maltratan. Así demostrarán que actúan como su Padre Dios, que está en el cielo. Él es quien hace que salga el sol sobre los buenos y sobre los malos. Él es quien manda la lluvia para el bien de los que lo obedecen y de los que no lo obedecen. Mateo 5:43-45 TLA

Amar, bendecir, perdonar, son acciones voluntarias, eso implica que aun podemos y debemos ejercer dominio sobre nuestra alma, evitando que ella se esclavice de los sentimientos y emociones que van en contra de la voluntad de Dios. ¿Cómo reaccionas ante las heridas que te infligen? ¿Estas listo para perdonar y liberar tu alma del rencor? Hacerlo es una decisión que nos corresponde tomar, al obedecer a Dios.

3. Desintoxícate de las palabras hirientes

Algunos de nosotros fuimos marcados por nuestros padres o seres amados con sus palabras hirientes cuando nos llamaron "tonto", "mano floja", "eres un inservible", etc. A causa de estas expresiones hirientes nuestro corazón y alma han vivido con un sentimiento de rechazo y también con un profundo resentimiento; ahora somos incapaces de demostrar amor y afecto a los nuestros.

Así que necesitamos desintoxicarnos de esas palabras que habitan en nuestros recuerdos y permitir que Dios sane nuestras almas, para que podamos crear una historia distinta con nuestra familia. No una perfecta porque aún seguiremos siendo limitados e imperfectos, pero si una mejor historia de la infancia, la adolescencia de los nuestros. Las palabras pueden doler y las correctas pueden curarte. Hay palabras que te aplastan y lastiman, se les conocen como palabras tóxicas. Las palabras tóxicas son increíblemente peligrosas no solo cuando se te hablan, aún más cuando las hablas a los demás.

¿Cuáles son las palabras tóxicas que infectan tu vida ahora? Salomón comprendía la importancia de las palabras y los efectos que estas pueden traer, escribió: *"La lengua tiene*

poder para dar vida y para quitarla; los que no paran de hablar sufren las consecuencias".
Proverbios 18:21.

Nuestras palabras son poderosas. Tienen el poder de matar y el poder de dar vida. A lo largo del libro de Proverbios, Salomón a menudo escribe acerca del poder destructivo o vivificantes de nuestras palabras. Estaba muy consciente de esta verdad. Como resultado, Salomón nos anima a ser conscientes de las palabras que hablamos y los efectos positivos y negativos que pueden tener.



¿Qué tipo de palabras hablas más, tóxicas o vivificantes? Procuremos hablar palabras de afirmación y amor, aun al corregir hagámoslo con las palabras adecuadas y dejando en claro que nuestra motivación es el amor. habla palabras de aprecio, de aliento, de restauración, que siempre añadan valor a quienes nos escuchan, y evitemos que una nueva generación crezca con un alma intoxicada por palabras hirientes. Necesitamos perdonar a las personas que nos marcaron, entender su humanidad y limitación por las que muchas veces no eligieron las palabras y la forma correcta de comunicar su amor y corrección. No olvides las palabras, pero al desintoxicarte lograras que el recuerdo pierda su poder para generarte resentimiento.

4. Desintoxícate de las malas amistades

Somos seres sociales, por lo cual necesitamos estar en contacto con otras personas, necesitamos su compañía, corrección, aliento y celebración. Todos somos valiosos para Dios y para otros, pero también debemos reconocer que alrededor nuestro hay personas que nos resultan tóxicas, envenenan nuestro entorno y no nos dejan crecer, varias de esas personas son aquellas a las que amamos y con quienes hemos crecido, pero poco a poco nos roban la paz, la energía y sobre todo el deseo de alcanzar el diseño de Dios para nuestra vida.

¿Cómo saber si debemos continuar con esas relaciones? O si ¿Es hora de seguir nuestro camino sin ellos? La realidad es que todos somos un poco tóxicos o muy tóxicos para alguien en la vida. Así que hagamos una pregunta más profunda ¿Qué tipo de influencia ejercen sobre ti? Y ¿Qué tipo de influencia ejerces sobre ellos?

- Si ellos te influyen de forma positiva, debes valorarlos aun cuando sientas que te cansan, pero tendrás que conversar sinceramente con ellos para establecer algún tipo de límites, que les permitan disfrutar de esa relación.
- Pero, si ejercer una influencia negativa, te impiden crecer y ser transformado por Dios, entonces debes poner tiempo y espacio, para que dejen de intoxicar tu vida. Si ejerces una influencia negativa y eres tú quien les estorba, tienes la opción de cambiar para ser de bendición a sus vidas. Pablo escribió, "¡No se dejen engañar! Bien dice el dicho, que *"Las malas amistades echan a perder las buenas costumbres."* Piensen bien lo que hacen, y no

sigan desobedeciendo a Dios. Algunos de ustedes deberían sentir vergüenza de no conocerlo". 1ª Corintios 15:33-34 TLA

Los cristianos de Corinto tenían ideas equivocadas sobre Jesús, y la razón había sido la amistad que habían mantenido por una parte con los judíos que los habían llevado a negar la resurrección de Jesús, y por otra parte por su amistad con los paganos, quienes tampoco aceptaban ni la muerte y menos la resurrección de Jesús, como un dios moriría de forma tan vil y miserable. Por eso Pablo señala que las malas amistades echan a perder las buenas costumbres. ¿Quién está ejerciendo una influencia negativa en tu vida? ¿Hasta cuándo permitirás que te impida lograr el diseño de Dios para tu vida?

7.3 Conclusiones

Vayamos delante del Padre y pidamos que nos ayudes a desintoxicar nuestra mente de la idea de tratar de ganar Su amor (como si fuera un sistema de puntos). Que Él nos ayude a recibirlo y vivir para ti como muestra de amor y gratitud, en el nombre de mi Señor Jesús, amén. Y que de igual forma nos ayude a evitar usar ese sistema de puntos con nuestro cónyuge e hijos.

Pidamos también que el Dios eterno nos ayude a través de su Santo Espíritu a perdonar y liberar nuestra alma de toda la toxina que la ha llenado. Pidamos que nos guíe a vencer el rencor, el resentimiento y la amargura.

De igual forma pidamos a nuestro Dios amado, que nos de la fortaleza para perdonar las palabras ofensivas y dañinas que viven en mis recuerdos. Y a la vez nos de las palabras de bendición para aquellos que nos rodean, para edificar y restaurar.

Pidamos al Padre Celestial que nos de sabiduría para reconocer a las personas que no están siendo de ayuda, y nos permita poner límites o bien poner distancia, hasta poder ser de influencia positiva para ellos.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Crees que has estado aplicando el sistema de puntos a tu cónyuge o a tus hijos? ¿Cómo puedes sacarlo de tu corazón? ¿Tenías la creencia de que Dios te aplica ese "sistema de puntos"? ¿Cuál es el proceso para sanar de ello?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

2. ¿Qué cosas hay que debas perdonar a tu cónyuge y así evitar que el rencor intoxique tu alma? ¿Qué estás dispuesto a hacer para conseguirlo?

3. ¿Cuáles son las palabras tóxicas que infectan tu vida ahora? ¿Cómo puedes pedir a Dios que te ayude a sanar? Dialoguen entre ustedes e identifiquen si hay palabras hirientes que deben evitar entre ustedes y para con sus hijos.

4. Hagan un inventario de las amistades o matrimonios que frecuentan ¿Cuáles de ellos ejercen una buena influencia sobre ustedes, de tal forma que contribuyen a su crecimiento integral? ¿Cómo puedes mejorarlo, y como consecuencia mejorar esas relaciones? ¿Qué amistades les están siendo de mala influencia y deberían de evitarlas?

Referencias bibliográficas

Lección 8. **El matrimonio** *crece en la Gracia*

Autor: **Pbro. Oscar Gámez De León**

Texto Bíblico: 1 Corintios 13:2

Y si tuviese profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de tal manera que trasladase los montes, y no tengo amor, nada soy.

Propósito:

- **Comprender** que el matrimonio es un regalo de parte de Dios para el hombre para crecer en su Gracia

8.1 Introducción

Los matrimonios cristianos, al igual que la mayoría de las parejas del mundo, no estamos exentos de sufrir presiones que provienen de diversas circunstancias. En ocasiones se amontonarán diversas presiones sobre nuestras cabezas al mismo tiempo y requerirán mucha de nuestra atención. En otras, se presentarán con golpe demoledor y pasarán de largo dejando daños a su paso. Y otras veces esas presiones molestas se establecerán sobre nosotros como una nube oscura que rondará meses y hasta años. Ninguna pareja es inmune a la clase de presiones que tienen el potencial de ser una amenaza para el matrimonio. Es triste saber que muchos matrimonios cristianos se han separado de forma violenta bajo las mismas presiones.

El apóstol Pablo escribe a la iglesia de Corinto 13:2 *"...si llegara a perder el amor nada sería yo..."*. Este amor al que se refiere el apóstol es el amor *ágape*, que lleva a la idea de un festín de amor, es decir un derroche de amor, haciendo participe al otro del amor nuestro, regalándonos al otro. Si nuestros matrimonios llegarán a experimentar triunfos, prosperidad, éxitos, etc., pero perdiéramos el amor del uno al otro, sería una sociedad no un matrimonio.

Es necesario reconocer que el matrimonio es un regalo de parte de Dios para que el hombre y la mujer se acompañen y se fortalezcan mutuamente durante estas crisis, creciendo juntos en la Gracia y en el amor. A continuación, te presentamos seis maneras para cultivar un amor que persevere.

8.2 Desarrollo

8.2.1 La Gracia en nuestro matrimonio

El matrimonio es un Obra en construcción que se debe ir edificando cada día, fundamentados en la Palabra De Dios. Ello exige que pongamos siempre nuestro mayor esfuerzo para llegar en armonía hasta el final. Sin embargo, nuestro esfuerzo humano no resulta suficiente. Necesitamos que su Gracia llene nuestros corazones y dirija nuestras acciones.

Dado que el matrimonio es el Diseño de Dios perfecto, cuando no centramos en edificar sobre la Roca, poniendo en el centro de todo a Dios, podemos estar seguros de que Él derramará de su Gracia cada día.

Ryan Frederick y Selena Frederick (2018) nos dicen sobre la Gracia en el matrimonio:

Un esposo y una esposa en un matrimonio centrado en el evangelio nunca esperarán que el uno o el otro sea perfecto. En cambio, esperan ser insuficientes, confiando en que Jesús es más que suficiente para satisfacer todas sus necesidades (2 Pedro 1:3).

También esperan experimentar el arrepentimiento regularmente, desde ambos lados de la ecuación. Esa es la belleza de la santificación alimentada por la gracia dentro de la seguridad de un matrimonio de pacto: ambos cónyuges ven su imperfección al valorar el arrepentimiento como la obra del Espíritu Santo que refina el carácter.

Mientras Dios derrama de su gracia en nuestro matrimonio y familia, a nosotros nos corresponde hacer nuestra parte. En la siguiente sección vamos a estudiar algunas cosas que están a nuestro alcance hacer para facilitar que Dios derrame de Su gracia en nuestro matrimonio.

8.2.2 Principios para crecer en la Gracia

1. Compromiso total.

Debemos desarrollar un compromiso total con nuestra pareja, al grado de ser un refugio el uno para el otro. La relación de pareja debe ser más fuerte que cualquier presión que amenace la estabilidad emocional de ambos. Comprometerse a que ninguno enfrente una presión a solas.

El amor que persevera dice: *"resistiré contigo esta presión porque eres lo que más me importa en el mundo, no porque debo de hacerlo ni porque lo prometí".*

Ryan Frederick y Selena Frederick (2018) nos dicen sobre el amor de aquel que ha experimentado la gracia de Dios. La experiencia del amor de Dios en Cristo cambia para siempre la forma en que amamos, de tres formas tangibles.



Primero. Jesús nos muestra que el amor real es mucho más poderoso, costoso, y gratificante que cualquier otra cosa que ofrece el mundo.

El evangelio nos muestra el incomparable amor de Dios, nos capacita para amar de una manera similar, y nos asegura que amarnos unos a otros de acuerdo con el diseño de Dios, aunque no siempre es fácil, siempre valdrá la pena.

Segundo. El evangelio nos muestra exactamente lo que significa haber hecho un pacto, y lo que esperamos poder lograr cuando nos sometemos al amor mutuo dentro de los límites de un pacto.

Cuanto mayor experimentes la gracia, mayor será tu capacidad de darla.

Tu matrimonio puede ser increíble cuando ambos basan su decisión de amar no en el desempeño del otro, sino en las promesas que han hecho.

Tercero. El evangelio puede transformar la forma en que amas al inundar tu corazón con gracia, empatía, paciencia, y la capacidad de perdonar.

2. *Aceptación incondicional.*

Esta acción se trata de una expresión de amor hacia nuestra pareja no importando lo bien o mal que se vea, no importando cuánto gane o pierda, lo listo o tonto que se perciba, seguiremos amándola.

El matrimonio requiere que la pareja exprese sus votos de amor incondicional el uno para el otro, sobre tiempos buenos o malos, sobre la riqueza o la pobreza, sobre la enfermedad o la salud. El amor incondicional decide seguir amando a pesar de que el mundo nos arroje un montón de razones para dejar de hacerlo.

3. Profunda confianza.

La confianza no crece de la noche a la mañana, es ello que se debe enriquecer con el tiempo, a medida que cada uno pruebe que es digno de confianza. Desde la etapa del noviazgo, la confianza se comienza a construir hasta que es parte inseparable de nuestros votos matrimoniales.

La confianza debe nacer, crecer y mantenerse durante toda la relación de pareja. ¿Qué estamos haciendo cada uno de nosotros para alimentar esa confianza?

4. Resistencia.

Cada crisis en la vida del matrimonio presenta una oportunidad para que el amor persevere. La resistencia es la capacidad que nos ayuda a permanecer conectados con nuestras parejas a través de las crisis hasta llegara al otro lado. La resistencia es un servicio a nuestras parejas.

5. Fe perdurable.

Para que el amor matrimonial resista verdaderamente las presiones de la vida, debe estar fundado en una fe sincera y perdurable en el Dios que diseñó el matrimonio. Cada uno de nosotros puede seguir su propio camino según nos parezca bien, pero viviremos separados de Dios. En ocasiones las crisis nos arrojarán a los brazos de Dios para reconsiderar su voluntad en nuestros matrimonios, permitiendo que a través de estas corrijamos nuestros caminos delante de Él. La fe en Dios es vital para la relación matrimonial.

6. Preparación diligente.

Para las personas que viven en zonas de huracanes estar preparados mucho antes de que llegue la tormenta es la actitud correcta; porque una vez que el viento arrecie y comience su obra destructora ya no habrá oportunidad, sino solo de lamentarse y tomarlo como una dura lección. Así sucede en la vida matrimonial, todos vivimos en

Además de darnos la fuerza para soportar las dificultades, el evangelio nos brinda una alegría inigualable mientras lo hacemos. ¿Por qué? Porque nuestra esperanza es eterna, y la historia de la que formamos parte no se trata de nosotros. Se trata de Jesús. Cada aspecto de tu matrimonio está diseñado por Dios para Su gloria eterna y tu alegría suprema. A través del evangelio, tu matrimonio tiene un poder y propósito infinito, porque apunta a un Dios infinito y poderoso. Ryan Frederick y Selena Frederick (2018)

“zona de tormentas”, y como las crisis y los problemas de la vida nunca se desatan con una advertencia previa; el momento para prepararse es durante la calma, entre una tormenta y otra. El amor que persevera está fundado en la devoción y la amistad que construye la pareja antes de que se desate una tormenta.

8.3 Conclusiones

El amor matrimonial tiene que ver con el ser de cada individuo que lo conforma. La decisión de cultivar un amor a prueba de crisis viene del juicio y asentimiento deliberado de la voluntad de cada miembro del matrimonio, como un asunto de principio, deber y propiedad según la función de cada uno. El hombre debe amar a su esposa, y la mujer honrar a su marido, y ambos someterse a Dios.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Identificas algunos problemas que puedan poner en riesgo tu matrimonio y familia? ¿Qué pueden hacer para ir eliminando esos problemas?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

2. ¿Qué tanta confianza crees que tienen tu cónyuge y tus hijos hacia ti? ¿Qué estamos haciendo cada uno de nosotros para alimentar esa confianza?

3. ¿Cómo podemos estar preparados para “las tormentas” que azotan a todo matrimonio o familia?

4. ¿Hay alguna “tormenta” actual que estén enfrentando? ¿Cómo pueden trabajar juntos como matrimonio y familia para “llegar a puerto seguro” sin sufrir pérdidas?

Referencias bibliográficas

Frederick, Ryan y Frederick, Selena. (2018). ***Cómo la gracia del evangelio puede revolucionar tu matrimonio.***

Lección 9. *Manejando el estrés* en el matrimonio

Autor: **Ángel Rodríguez G.**

Texto Bíblico: Mateo 16:33

Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.

Propósito:

- **Comprender** que ante toda situación que cause estrés en el matrimonio, **debemos acudir primero a Dios** para que traiga paz y nos de sabiduría para saber como actuar ante cada caso.

9.1 Introducción

Nuestros matrimonios diariamente enfrentan diversas circunstancias se enfrentan a hechos que les crean estrés. En ocasiones puede ser porque su ambiente laboral no es muy saludable. Puede ser por la pérdida de trabajo. En ocasiones puede ser porque los ingresos no son suficientes para cubrir las necesidades de la familia. Tal vez sea la falta de acuerdos para sacar adelante los quehaceres de la casa, sobre todo porque hoy en día muchas mujeres también trabajan fuera del hogar. Puede ser por alguna enfermedad de alguien en la familia o cercano a nosotros. Estas y muchas otras pueden ser detonantes del estrés en el matrimonio.

El estrés mal manejado puede traer muchas cosas nocivas a nuestra vida tales como enfermar, ver afectadas nuestras relaciones, perder la capacidad de concentración, disminuir nuestro rendimiento entre otros efectos nocivos.

Por ello debemos aprender ¿Qué es el estrés? ¿Qué lo produce? ¿Es posible dejar el estrés? ¿Qué dice la Palabra respecto a vivir estresados? ¿Qué puedo hacer para dejar de estresarme? Estudiaremos las respuestas de estas y más preguntas en esta lección

9.2 Desarrollo

9.2.1 El estrés y la Biblia

De acuerdo con la Organización Mundial de la salud el estrés

...es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

Por su parte la Biblioteca Nacional de medicina, define al estrés como la respuesta del cuerpo a una tensión física, mental o emocional.

Es bueno saber que existen dos tipos de estrés (Gob. De México, 2020):

- **Estrés positivo:** es aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor de una manera óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio. Es aquel en el que las tensiones vividas ven su recompensa en algún motivo personal o profesional. La persona que lo experimenta se caracteriza por ser creativo y estar siempre motivado.
- **Estrés negativo:** es aquel que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y acelera el envejecimiento.

El problema del estrés es tan antiguo que, podemos encontrar referencias en la Biblia al mismo. Al respecto, el Blog Got Question (s.f.) nos comparte lo siguiente:

El estrés es una experiencia humana común, particularmente en un mundo donde las exigencias de nuestro tiempo y atención parecen ser interminables. Nuestros trabajos, salud, familia, amigos, e incluso las actividades del ministerio pueden abrumarnos. La solución definitiva para el estrés es rendir nuestras vidas a Dios y pedir Su sabiduría en cuanto a las prioridades, así como su empoderamiento para hacer las cosas a las que Él nos ha llamado. Él siempre da lo suficiente, por lo que no necesitamos ser derrotados por el estrés.

En ocasiones nos estresamos por causa de las finanzas. Pero debemos aprender a confiar que Dios nos proveerá para las necesidades básicas de la vida. Jesús dice:

"Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? ... ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?" (Mateo 6:25, 27).

Como Got Question lo expresa (s.f.), sin importar que clase de estrés enfrentemos, el punto de partida para manejarlo adecuadamente es Jesucristo. Jesús nos alienta grandemente en Juan 14:1

No se turbe vuestro corazón; creed en Dios, creed también en mí. Juan 14:1

Uno de los pasajes que refleja mejor la idea sobre cómo manejar el estrés es:

Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús. Filipenses 4:6,7

En ocasiones, nos podríamos estresar al estar enfrentando una dificultad o prueba. Al respecto Santiago 1:2-4 nos aconseja lo siguiente:

“Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna”.

Vemos en repetidas ocasiones que, ante hechos estresantes, lo que debemos hacer es acudir a Dios en primer término. Aquí compartimos otros pasajes al respecto.

La solución definitiva para el estrés es rendir nuestras vidas a Dios y pedir Su sabiduría en cuanto a las prioridades, así como su empoderamiento para hacer las cosas a las que Él nos ha llamado. Él siempre da lo suficiente, por lo que no necesitamos ser derrotados por el estrés.

- *echando toda vuestra ansiedad sobre El, porque Él tiene cuidado de vosotros.* 1 Pedro 5:7
- *En mi angustia invoqué al SEÑOR, sí, clamé a mi Dios; desde su templo oyó mi voz, y mi clamor {llegó} a sus oídos.* 2 Samuel 2:27
- *Cuando mis inquietudes se multiplican dentro de mí, tus consuelos deleitan mi alma.* Salmo 94:19
- *Entonces en su angustia clamaron al SEÑOR, {y} El los libró de sus aflicciones;* Salmo 107:6

A final de cuentas la Biblia nos enseña que de no atender este estrés nada bueno obtendremos de ello. Por el contrario, podemos enfermarnos, ver afectadas nuestras relaciones, perder la capacidad de concentración, disminuir nuestro rendimiento entre otros efectos nocivos.

- *¿Y quién de vosotros, por ansioso que esté, puede añadir una hora al curso de su vida?* Mateo 6:27
- *La ansiedad en el corazón del hombre lo deprime, más la buena palabra lo alegra.* Prov. 12:25

9.2.2 El estrés en el matrimonio

Debemos reconocer que los integrantes de cada sociedad conyugal siempre han enfrentado dificultades y problemas que afectan su relación. Los psicólogos se refieren a estas dificultades como a *estresantes conyugales*.

Un estresante conyugal es cualquier tipo de influencia, circunstancia o evento externo que ponga en jaque o amenace la relación matrimonial. Puede provocar tensión y discordia entre los esposos, y hasta alimentar la amargura que puede destruir una relación. Pero también pueden darse efectos más sutiles. Ciertos estresantes conyugales provocan que ambos esposos simplemente se alejen entre sí, aun cuando los conflictos en su matrimonio sean mínimos o inexistentes. (Sweat, 2014)

Dr. T. (s.f.) menciona al respecto,

*Ninguna relación es perfecta. De sobra es sabido que toda pareja, por única que sea, pasa por momentos delicados. Y es que, al final del día, eso es una relación: una conexión entre dos personas que se mantiene en el tiempo. Por tanto, **los***

problemas y el estrés forman parte de cualquier relación de pareja normal.

9.2.3 Factores estresantes en el matrimonio

Hay aspectos que podemos suponer que inciden sobre un mayor índice de divorcios que enfrentan las familias:

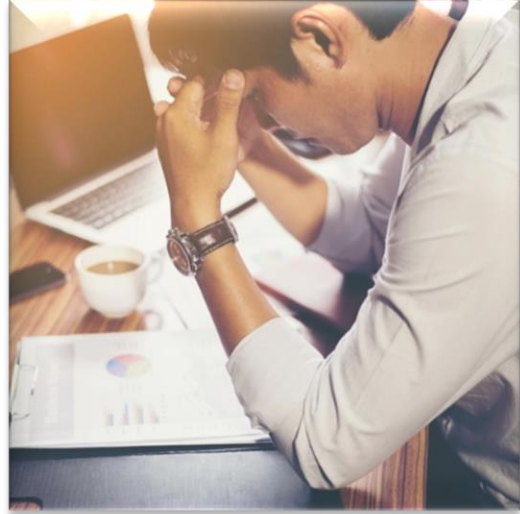
- ***Por necesidad económica ambos cónyuges deben salir a trabajar*** en muchos casos y no disponen de tiempo para compartir entre ellos.
- ***Problemas de intimidad en el matrimonio.*** En ocasiones por el cansancio de todas las actividades (trabajo, tareas domésticas, etc.) se puede terminar cansado y no se tiene el deseo de tener esa intimidad con el cónyuge.
- ***Los problemas financieros y pérdida de empleo que se incrementó durante la pandemia.*** La falta de dinero para cubrir las necesidades básicas es uno de los principales causantes de estrés que pueden derivar en la separación.
- ***Largas jornadas de trabajo.*** Ello nos deja agotados, nos hace estar más molestos y no nos permite disfrutar ni del cónyuge ni de los hijos.
- ***El acelerado estilo de vida.*** Muchas parejas colman sus calendarios con trabajo, crianza de los hijos y labores domésticas, además de proyectos de esparcimiento y actividades sociales. (Sweat, 2014).
- ***Distracciones electrónicas.*** Hoy en día en muchos hogares se pasa cada vez más tiempo en ver Internet, series o en juegos electrónicos. Eso en detrimento de la calidad de la relación entre los cónyuges y el resto de la familia. "Hoy en día existe una carencia de atención exclusiva entre una pareja, y eso ocurre mayormente por todas estas distracciones electrónicas", afirma Bárbara Koppe, quien es terapeuta matrimonial y familiar. "La gente se conecta a sus dispositivos electrónicos prácticamente cada minuto del día". (Sweat, 2014).
- ***Miedo a la ruptura.*** Significa sentir una angustia que desemboca en pensamientos adversos recurrentes. Ello debido a que el miedo es una fuente de estrés que pone al cuerpo en alerta. Así, enfrentarse a una posible ruptura de la relación supone un momento doloroso de mucha tensión además de temor. (Hola Lyfeestyle, 2020)
- ***El deterioro ético y moral.*** El Dr. Craig dice que el factor que más influyó en esta alza de divorcios fue *el deterioro ético y moral*.
- ***Infidelidad en Internet.*** Becky Sweat (2014) declara que:
El Internet no solo se roba el tiempo que deberían dedicarse las parejas, sino que también puede ser una fuente de pornografía, fantasías eróticas, relaciones ilícitas, aventuras cibernéticas y, finalmente, el causante de la destrucción de muchos matrimonios.



- ***El egoísmo supera al compromiso.*** En nuestra sociedad posmoderna, mucha gente no tiene inhibiciones para abandonar su relación matrimonial si ésta se vuelve “demasiado difícil” y no está satisfaciendo las necesidades personales. (Sweat, 2014).

9.2.4 Consecuencia de no manejar bien el estrés

- La relación se desgasta, Causa peleas y conflictos
- Puede producir una serie de enfermedades.
- Estar estresado puede traerte como consecuencia depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro en las relaciones familiares, laborales o sociales, o bien, violencia hacia los demás o uno mismo. Quien lo padece tiene una causa particular, por lo que si quieres controlarlo deberás identificar la raíz u origen de dicha tensión. (Gob. De México, 2020)
- Afecta al sano desarrollo de los hijos.



Las discusiones de la pareja con falta de control emocional exacerbaban el enfrentamiento y hacen crecer los problemas en número y en intensidad. Indefectiblemente, acaban dañando el funcionamiento familiar y el bienestar de los hijos, en mayor grado cuando se realizan en su presencia. (Fariña, 2023)

9.2.5 Acciones por implementar para manejar adecuadamente el estrés conyugal

Ahora meditemos que podemos hacer para manejar adecuadamente el estrés en el matrimonio. Considere primero la siguiente historia presentada por Larry Morris (2009).

Una mujer acompañó a su esposo a la oficina del doctor. Después de un chequeo, el doctor llamó a la esposa para hablarle a solas.

Él le dijo: "Su esposo está sufriendo de un desorden muy severo de estrés. Si usted no sigue mis instrucciones cuidadosamente, su esposo seguramente morirá".

"Cada mañana hágale un desayuno saludable" continuó.

"Sea complaciente todo el tiempo. Para el almuerzo hágale una comida nutritiva. Para la cena prepare una buena y especial comida para él". No lo cargue con quejas.

No discuta sus problemas con él; esto sólo lo hará estresarse más. No lo regañe. Y lo más importante, haga el amor con él regularmente”.

“Si usted puede hacer esto por los próximos 10 meses a un año, yo pienso que su esposo recuperará su salud completamente”.

En el camino de regreso a la casa, el esposo le preguntó a su esposa: “¿Qué dijo el doctor?”

Ella respondió: “Él dijo que te vas a morir”.

Bueno, no lo tome muy en serio. En realidad, si hay muchas cosas que podemos hacer para manejar adecuadamente el estrés en el matrimonio. Solo se requiere que nos reenfoquemos en lo que Dios quiere para nuestro matrimonio e implementemos luego una serie de acciones. El propio Larry Morris (2009) nos sugiere el siguiente método para el manejo del estrés: a) Anticipe, b) Admita y c) Ajuste

Becky Sweat (2014) nos invita a aprender a enfrentar juntos las tormentas. Para ello nos sugiere una serie de medidas que podemos tomar para disminuir el estrés en el matrimonio.

No importa la clase de estrés en nuestra vida, el punto de partida para manejarlo es Jesucristo.

- **Empiece a aligerar su agenda.** Debemos reestructurar la forma que usamos el tiempo. Seguramente vamos a encontrar muchas áreas de oportunidad de actividades que podemos eliminar porque no está aportando algo al crecimiento del matrimonio, conforme a la voluntad de Dios. Tal vez estemos malgastando tiempo viendo el Internet, o demasiada televisión, o pasamos tiempo excesivo en las redes sociales. Tal vez estamos jugando mucho tiempo en la computadora. Al hacer este recorte, estaremos en la posibilidad de buscar pasar más tiempo juntos.
- **Mejorar la comunicación.** Es importante hablar acerca de aquello que nos produce el estrés. Por ejemplo, tal vez estemos con problemas financieros. Bueno, es tiempo de sentarnos a dialogar y buscar reestructurar nuestras finanzas. Si hay necesidad pida consejo a un matrimonio que tenga experiencia en el tema.
- **Mostrarse afectuoso.** Sin duda alguna el ser más afectuoso, como el caso del doctor mencionado en línea anteriores y las recomendaciones que le daba a la esposa para reducir el nivel de estrés del esposo. Cabe aclarar que la recomendación aplica para ambos.
- **Planificar su tiempo.** En pareja deben planear tiempo para estar juntos como pareja, también para pasar tiempo con los amigos, y luego también para pasar tiempo con amigos. Pero no debemos dejar de incluir tiempo para servir juntos. Le puedo decir que en



ocasiones me llegué a sentir muy estresado (recuerdo particularmente una ocasión donde estaba en riesgo de perder el trabajo). Pero, cuando salíamos a visitar a las familias de la iglesia podíamos salir más fortalecidos y descansados y podíamos además contar nuestras bendiciones.

- Orar juntos.
- Buscar ayuda
- Aprenda a salir fortalecido de los conflictos
- Dialoguen sobre sus expectativas mutuas.
- Conserve la intimidad

9.3 Conclusiones

Hemos aprendido que hay un estrés que produce efectos dañinos en nuestra salud y relaciones. Explicamos que existen múltiples factores estresantes tales como la falta de dinero, el trabajo que realizamos, una enfermedad, la pérdida de un ser querido, entre muchas otras.

Pero la Palabra nos ha enseñado que no importa la causa ni el nivel de estrés, siempre la primera fuente para empezar a manejarlo adecuadamente está en enfocarnos en Dios y su propósito para nuestra vida.

Luego, adicionalmente tenemos una serie de recomendaciones prácticas que nos ayudarán a salir del estrés. Entre ellas se encuentran: planificar nuestro tiempo, hacer ejercicio, buscar ayuda de ser necesario para el manejo del estrés, dialogar sobre nuestras expectativas, aprender a resolver conflictos entre otras acciones que como matrimonio podemos emprender juntos.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Cómo puedes mejorar tu relación contigo mismo? ¿Puedes identificar "viejas heridas que te impiden relacionarte sanamente con los demás? ¿Cuál es el proceso para sanar?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

2. ¿Cómo te ha ayudado la Gracia para luchar contra el orgullo en tus relaciones? ¿Qué tanto necesitas seguir trabajando en esto? ¿Cómo puedes hacerlo?

3. ¿Cómo afecta el estado espiritual de la persona en las relaciones?

4. ¿Cuál es tu actual estado espiritual? ¿Cómo puedes mejorarlo, y como consecuencia mejorar tus relaciones?

Referencias bibliográficas

Dr. T. (S.F.). ***Causas y consecuencias del estrés en pareja.***

<https://www.clinicasdoctort.com/consecuencias-del-estres-en-una-relacion-de-pareja/>

Fariña Rivera, Francisca. (2023). ***Las discusiones conyugales y su impacto en los hijos.***

<https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Las-discusiones-conyugales-y-su-impacto-en-los-hijos-20230113-0074.html>

Hola Lifestyle. (2020). ***Estos son los motivos de estrés más frecuentes en una relación de pareja.*** <https://www.hola.com/estar-bien/20200302161312/razones-estres-relacion-pareja-gt/>

Inegi. (2022). ***Matrimonios y divorcios.***

<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>

Morris, Larry. (2009). ***Construyendo un matrimonio. 7 elementos esenciales para una relación sólida.*** Casa Nazarena De Publicaciones. Colombia.

Newsweek. (2023). ***El amor acaba: por cada 100 matrimonios hay 33 divorcios en México.***

<https://newsweekespanol.com/2023/02/cada-100-matrimonios-hay-33-divorcios-mexico/>

Sweat, Becky.(2014). ¿Cómo manejar el estrés matrimonial en tiempos difíciles?

<https://espanol.ucg.org/las-buenas-noticias/como-manejar-el-estres-matrimonial-en-tiempos-dificiles>

Lección 10. **Un matrimonio** *Agradecido*

Autor: **Ángel Rodríguez G.**

Texto Bíblico: Efesios 5:20

Dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo

Objetivo:

- **Aprender** como matrimonio a vivir con agradecimiento a Dios por todo lo que nos concede.

10.1 Introducción

Cada matrimonio suele enfrentar cosas buenas, pero también habrá ocasiones donde vendrán pruebas y dificultades.

¿Cuál de be ser la forma de recibir las cosas buenas? ¿Se espera que también estemos agradecidos cuando recibamos cosas malas? ¿Qué podemos decir de la persona que no suele agradecer por lo recibido? ¿Es importante para Dios recibir nuestra gratitud? ¿Qué dice la Biblia al respecto?

10.2 Desarrollo

10.2.1 Qué significa ser agradecido

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra agradecido denota que alguien ofrece compensación o responde favorablemente al trabajo o esfuerzo que se le dedica.

Agradecido es un adjetivo que tiene como definición el que agradece, el que expresa o declara con obras o palabras su gratitud y dar las gracias por algún privilegio o beneficio. El que siente gratitud en alguna cosa.

La Biblia nos enseña mucho respecto a ser agradecidos. El agradecimiento es la única respuesta apropiada a una gracia tan generosa. Nuestra vida y todo lo bueno que hay en ella son regalos de Dios.

La gratitud es un sentimiento de aprecio y agradecimiento por las bendiciones o los beneficios que hemos recibido. Al cultivar una actitud de agradecimiento, seremos más felices y fuertes espiritualmente. Debemos expresar nuestro agradecimiento a Dios con regularidad por las bendiciones que nos da y a las demás personas por sus actos de bondad hacia nosotros. (Compelling Truth, s.f.)

10.2.2 Que enseña la Biblia sobre ser agradecidos

A. La razón principal de nuestro agradecimiento es el sacrificio de Cristo para darnos salvación.

¡Pero gracias a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo! 1 Corintios 15:57

B. La Biblia nos enseña que debemos estar agradecidos por todo

Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús. 1 Tesalonicenses 5:18

Dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Efesios 5:20



C. La Biblia nos enseña que debemos reconocer que toda bendición viene de Dios.

Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, donde está el Padre que creó las lumbreras celestes, y que no cambia como los astros ni se mueve como las sombras. Santiago 1:17

D. El agradecimiento es parte de nuestra adoración a Dios.

Te daré gracias, Señor, de todo corazón...Me arrodillaré en dirección a tu santo templo para darte gracias por tu amor y tu verdad. Salmo 138: 1a-2 DHH

Te daré gracias, Señor mi Dios, con todo mi corazón, y glorificaré tu nombre para siempre. Salmo 86:12 Biblia de las Américas

El que ofrece acción de gracias como su sacrificio es el que me glorifica. Salmo 50:23

E. El agradecimiento nos mueva a orar.

Dedíquense a la oración: perseveren en ella con agradecimiento. Colosenses 4:2

10.2.3 Lo que produce ser agradecidos

Nos permite seguir recibiendo nuevas bendiciones.

En Lucas 17:11-19 se nos describe que diez leprosos le salieron al encuentro a Jesús y sus discípulos. Ellos se pararon de lejos y alzaron la voz, diciendo: ¡Jesús, Maestro, ten misericordia de nosotros! Jesús les indicó que fueran a presentarse delante del sacerdote y al ir en camino fueron sanados.

La Biblia describe que solo uno de ellos volvió para mostrar su agradecimiento ante lo cual Jesús preguntó por los otros nueve. Jesús preguntó ¿No hubo quien volviese y diese gloria a Dios sino este extranjero? Él era un samaritano.

Entonces Jesús se dirigió a él y le dijo: Levántate, vete; tu fe te ha salvado. ¡Que tremendo regalo recibió aquel hombre que había sido leproso! Ahora además de ser sanado de su lepra que ya era un gran regalo, recibía también el regalo de la salvación. Así es Dios con los que muestran su agradecimiento hacia Él.



De la actitud del samaritano y del reproche que hace Jesús hacia los nueve que no regresaron a mostrar agradecimiento, podemos sacar otra lección: que nuestra acción de gracias da gloria a Dios y nos prepara para recibir más de sus bendiciones.

Nos produce felicidad.

No es la felicidad lo que nos hace agradecidos; es la gratitud lo que nos hace felices. Todos conocemos personas que tienen todo lo necesario como para ser felices, y sin embargo no lo son, simplemente porque no están agradecidas por lo que tienen. Por otro lado, todos conocemos también personas con que no son para nada afortunadas, y sin embargo irradian alegría, simplemente porque aún en medio de su miseria son agradecidas. Así, la gratitud es la clave de la felicidad.
(David Steindl-Rast)

Nos permite adorar a Dios en todo tiempo.

Ni las pruebas más duras cambiaron la actitud de Pablo. Llama mucho la atención estudiar la ocasión en que Pablo y Silas fueron azotados con varas y encarcelados en Filipos. Hechos 16:23-25 nos describe que a medianoche ellos cantaban himnos a Dios. Muchos en esas circunstancias tal vez estarían lamentándose, pero Pablo y Silas se negaron a permitir que las circunstancias determinaran sus actitudes.

10.2.4 Algunas actitudes que impiden ser agradecidos

Cuando pensamos que nosotros nos merecemos las cosas por nuestros méritos.

Posiblemente eso pasó en el caso de los diez leprosos sanados por Jesús. ¿Cuál es la causa del agradecimiento a Dios y a Jesús del samaritano? El ver que solo la misericordia de Dios lo había sanado. Él se vio indigno de recibir esa gracia. Dios no tenía la obligación de sanarlo. Muchos eran leprosos y nunca fueron sanados. Pero Dios mostró su misericordia con él y lo sanó. Los otros tal vez pensaban que se lo merecían, pero él por la gracia de Dios vio que no era así.

Esto se puede extrapolar a lo que recibimos como un trabajo, una promoción, el hacernos de alguna propiedad, etc.

Pero también corremos el riesgo de pensar que todo lo que recibo de mi cónyuge es porque “yo me lo merezco” y “eso era lo menos que mi cónyuge puede hacer por mí”.

Creerse autosuficiente

Esta actitud, que corresponde más a una persona ingrata, se debe a que solo se atribuye a si mismo sus propios logros. Estas son el tipo de persona que solo piensan en sí mismos y hablan como si crecieron solo se hubieran formado. Olvidan lo que la Biblia dice en Salmo 103:1 Reconoced que Jehová es Dios; Él nos hizo, y no nosotros a nosotros mismos; Pueblo suyo somos, y ovejas de su prado.

No saber ser bondadoso

Este tipo de persona ingrata nunca da por gracia lo que por gracia recibió, pues nunca lo vio como un favor de Dios. Se olvida de la exhortación que Jesús nos hace en:

Sanen a los enfermos, resuciten a los muertos, limpien de su enfermedad a los que tienen lepra, expulsen a los demonios. Lo que ustedes recibieron gratis, denlo gratuitamente. Mateo 10:8 NVI

Es decir, lo mismo que hemos recibido debemos darlo por agradecimiento a Dios, por lo que hizo al libertarnos de la esclavitud y brindarnos una vida mejor. El que es agradecido con Dios siempre le extiende el favor a los demás.

10.2.5 Como puedo ser más agradecido

Cuenta tus bendiciones.

Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides todos sus beneficios. Salmo 103:2

Como se menciona en Biblia work. (s.f.) “este Salmo no contiene peticiones, solo regocijo! No hay quejas, ni peticiones, ni súplicas, ni expresión de desilusión, ni de tristeza, ni de miedo, solo pura, apasionada, personal y perpetua alabanza que brota del corazón de David!”

Cuando estamos enfrentando problemas corremos el riesgo de ponernos pesimistas. Sin embargo, la Biblia nos invita a que meditemos en todo aquello que ya Dios nos ha concedido y no dejar que las dificultades que estemos enfrentando o lo que hayamos sufrido en el pasado nos hagan olvidar las bendiciones que Dios de continuo nos da.

Medita en todo lo que Dios hace.

Podemos ver la vida agradecida de José cuando el escoge los nombres de sus hijos:

- Manasés fue su primer hijo. El nombre de Manasés significa “el que hace olvidar”, ya que José dijo: “Dios me hizo olvidar toda mi aflicción y toda la casa de mi padre” (Génesis 41:51). Recordemos que a causa de los celos de sus hermanos José, fue vendido como esclavo y separado de su padre durante muchos años.
- Efraín fue su segundo hijo. El nombre de Efraín significa “fructífero”, ya que José dijo: “Porque Dios me ha hecho fructífero en la tierra de mi aflicción” (Génesis 41:52).

Evidentemente, José fue capaz de olvidar su sufrimiento y seguir adelante: volverse fructífero y productivo en tierra extranjera.

Aunque ahora no estés en tu mejor momento, se agradecido.

El agradecimiento es tan crucial para la vida cristiana que es una de las cosas que se nos manda hacer siempre y en toda circunstancia. Cuando Pablo estaba encarcelado en Roma escribió la carta a los Filipenses a los que les declara:

Pero todo lo he recibido, y tengo abundancia; estoy lleno, habiendo recibido de Epafrodito lo que enviasteis; olor fragante, sacrificio acepto, agradable a Dios.

Filipenses 4:18

Pablo estaba en la cárcel y manifestaba sentirse contento, agradecido y declara tener abundancia. ¿A qué se refería si estaba en la cárcel? ¿A tener sus libros para estudiar las Escrituras? ¿A tener una comida básica? ¿A tener una capa para cubrirse del frío? ¿A tener los artículos básicos para su aseo personal? Ustedes como matrimonio ¿podrían expresar lo mismo que Pablo?

Meditar en que lo que Dios hace es para nuestro bien

Y sabemos que a los que aman a Dios todas las cosas les ayudan a esto es, a los que conforme a su propósito son llamados. Romanos 8:28

Pablo tenía la convicción de que aun todas las pruebas por las que él paso fueron permitidas por Dios para su crecimiento y para que el Reino de Dios creciera.

10.2.6 Mostrando mi agradecimiento a mi cónyuge.

De acuerdo con Panamerican Life (s.f.)

La gratitud que un cónyuge siente por el otro sienta las bases de un matrimonio sólido y feliz. Ésta fue la conclusión de un estudio de la Universidad de Georgia...Para sorpresa de los científicos, la principal señal de la calidad del matrimonio fue la gratitud. "Sentirse valorado influye directamente sobre cómo uno se siente con la pareja... El autor principal, el profesor Allen Barton, agregó que esto demuestra "el poder de dar las gracias.

En este artículo de Panamerican Life (s.f.) se recomienda lo siguiente para mostrar el agradecimiento entre los cónyuges:

- **Expresa gratitud hoy.** Si sientes que no le has manifestado suficiente gratitud a tu cónyuge, aun estás a tiempo. Nunca es tarde para comenzar. Díselo, agradece un gesto, una comida, un momento, el hecho de compartir la vida juntos.
- **Di gracias por escrito.** Es un gesto bello, romántico, y perdurable: seguramente esa tarjeta permanecerá en una agenda, un libro o una gaveta por años.

- **Verbaliza tu agradecimiento.** Muchas veces pensamos que el agradecimiento está implícito, y por eso no lo hacemos explícito. Dile que te sientes agradecido(a) por tenerla o tenerlo como pareja.
- **Desarrolla el hábito de expresar gratitud.** Agradecer ayuda a consolidar sentimientos profundos que sientes por la otra persona. Y, además, hace feliz al otro, razones suficientes para expresarlo en voz alta.
- **No eres frágil porque agradeces.** La persona que puede expresar agradecimiento a su cónyuge no solo demuestra amor, sino también interés en que esa relación perdure de manera armoniosa y saludable.
- **No agradezcas solo en los aniversarios.** Agradecer debe ser una práctica cotidiana. El agradecimiento debe formar parte de la vida diaria. Eso generará una atmósfera positiva, incluso en momentos difíciles.
- **Sí, agrádecele a tu esposo si lava los platos/o a tu esposa si hace un arreglo de carpintería.** Cualquier gesto que indique que el cónyuge está ayudándote, aliviando tus tareas, es motivo de agradecimiento.
- **Observa qué sientes si tu cónyuge está de viaje.** Si te cuesta agradecer, porque no es un hábito que hayas practicado con frecuencia, fíjate que sientes cuando el cónyuge está lejos por trabajo, o por algún evento. Quizás en ese lapso en el que está lejos, te des cuenta lo mucho que tienes para agradecer. Y cuando vuelve... ¡díselo!
- **Enséñales a tus hijos a agradecer.** Saber agradecer es algo que se aprende y se puede transmitir de padres a hijos. Desde pequeños, ellos pueden aprender a decir gracias, a entender que hay muchas cosas en la vida por las que vale la pena decir gracias. Eso los ayudará a ser mejores personas, y tal vez a ser más agradecidos con sus propias parejas.

Tu matrimonio y tu familia es uno de los regalos más preciados que Dios te ha dado. ¡Cuídalo! Biblia Work (s.f.b) nos dice:

Comencemos hoy mismo una campaña de agradecimiento permanente y por todo lo que recibimos, comenzando por darle gracias a Dios por lo que tenemos y por lo que nos hace falta. Llamémosle la Terapia del Agradecimiento. De seguro producirá abundantes bendiciones a la vida de muchos y de nosotros mismos. Restaurará relaciones y fortalecerá las que ya tienes.

Producirá entusiasmo y te conectará con personas idóneas y te dará la oportunidad de evangelizar a muchos para la gloria de Jesucristo.

10.3 Conclusiones

El agradecimiento es la única respuesta apropiada a una gracia tan generosa como es la que recibimos de Cristo. Nuestra vida y todo lo bueno que hay en ella son regalos de Dios. Deberíamos estar agradecidos porque Dios es digno de nuestra gratitud. Lo justo es darle el crédito por "toda buena dádiva y todo don perfecto" que nos da (Santiago 1:17).

Todo verdadero cristiano debe practicar el ser agradecidos con Dios primero, luego siguiendo con el cónyuge y con las demás personas con las que se interrelacionan.

El agradecimiento debe ser en todo tiempo, circunstancia y aun en medio de escasez enfermedad o pruebas. Debemos aprender como matrimonio a contar nuestras bendiciones en vez de estar contando los problemas cotidianos que enfrentamos.

Es importante resaltar que ser agradecido es mucho más de decir un simple gracias. Para con Dios implica vivir con un estilo de vida que muestre nuestra autentica adoración hacia Él. De igual forma el agradecimiento hacia nuestro cónyuge debe verse reflejado en acciones concretas, misma que al ser puestas en práctica mejorarán la relación amorosa entre ambos.

Dale gracias a tu cónyuge por ser tu compañero(a) en la aventura de la vida, por las muestras de amor que has recibido, por abrazarte, por escucharte, por estar ahí cuando le has necesitado, por proveer para las necesidades del hogar, por cada detalle o gesto que te ha beneficiado, por ayudarte en las labores cotidianas, por cada oración que hace por ti, etc.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Cómo puedes mejorar tu agradecimiento con Dios? ¿Puedes identificar formas en las cuales demostrar a tu cónyuge tu agradecimiento hacia el (o ella)?

2. De la lista dada en el artículo de Panamerican Life (s.f.) para mostrar el agradecimiento entre los cónyuges ¿Cómo te evalúas en cada una de ellas en una escala del 0 al 100 ¿Puedes identificar otras formas en las cuales demostrar a tu cónyuge tu agradecimiento hacia el (o ella)?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

3. ¿Cómo afecta al estado espiritual de la persona el no ser agradecido?

4. Hagan una lista como matrimonio de las cosas por las cuales están agradecidas con Dios ¿Qué están dispuestos a hacer para mostrar ese agradecimiento?

Referencias bibliográficas

Biblia work. (s.f.) **Cuenta tus bendiciones.** <https://www.biblia.work/articulos-biblicos/cuenta-tus-bendiciones/>

Biblia work. (s.f.b). **Agradecer en el matrimonio.** <https://www.biblia.work/sermones/agradecer-en-el-matrimonio/>

Compelling Truth. (s.f.). **¿Cuál es la visión bíblica de la gratitud?** <https://www.compellingtruth.org/Espanol/gratitud-Biblia.html>

Panamerican Life. (s.f.). **Ser agradecidos, la clave de un matrimonio feliz.** <https://www.palig.com/es/blog/dr-palig/2018/11/ser-agradecidos-la-clave-de-un-matrimonio-feliz>

Lección 11. *Un modelo de servicio* como matrimonio

Autor: **Ángel Rodríguez G.**

Texto Bíblico: 2 Timoteo 4:3-5

Saludad a Priscila y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús, que expusieron su vida por mí; a los cuales no solo yo doy gracias, sino también todas las iglesias de los gentiles. Saludad también a la iglesia de su casa

Objetivo:

- **Aprender** como servir juntos como matrimonio sumando nuestros dones, talentos y vocaciones para discipular a otros.

11.1 Introducción

En ocasiones solemos leer de manera muy rápida cuando aparece una lista de nombres como solía pasar en las cartas del apóstol Pablo. A veces no nos detenemos a meditar sobre los personajes que allí aparecen. Hoy estudiaremos como en esos pasajes, a veces cortos y otras veces largos, podemos encontrar preciosos tesoros de enseñanza para nuestros días.

Particularmente vamos a estudiar a un matrimonio en los tiempos de la iglesia primitiva. Ellos son Aquila y Priscila.

11.2 Desarrollo

Aquila era un judío de la Diáspora (los judíos dispersos) nativo del Ponto, una región del norte de Asia Menor. Él y su esposa, Priscila (en algunas versiones referida como Prisca) se habían establecido en Roma. (Hec. 18:2).

Jim y Elizabeth George (2014) señalan que ellos salieron de Roma cuando el emperador Claudio expulsó a todos los judíos de Roma debido a una pugna que se dio entre los judíos que se habían convertido al cristianismo y aquellos que no aceptaban a Jesús como el Cristo.

De Roma se fueron a Corinto donde siguieron desempeñando su oficio de hacer tiendas principalmente para el ejército romano y también continuaron sirviendo a otros. Fue el año 50 d.C. cuando conocen a Pablo en esta ciudad. Jim y Elizabeth George (2014) señalan que:

Dado que Aquila y Priscila eran creyentes en Cristo, fue fácil para ellos no solo trabajar con Pablo en su profesión común, sino también en el ministerio junto al apóstol. Así lo hicieron durante el siguiente año y medio, apoyándole y ayudándole mientras él predicaba el evangelio. La Biblia no lo dice, pero es posible que esta pareja devota empezara a enseñar a otros también.

11.2.1 Lo que la Biblia nos dice sobre Priscila y Aquila

La Biblia los menciona en los siguientes pasajes:

- **Hechos 18:1-3**

¹ Después de estas cosas, Pablo salió de Atenas y fue a Corinto. ² Y halló a un judío llamado Aquila, natural del Ponto, recién venido de Italia con Priscila su mujer, por cuanto Claudio había mandado que todos los judíos saliesen de Roma. Fue a ellos, ³ y como era del mismo oficio, se quedó con ellos, y trabajaban juntos, pues el oficio de ellos era hacer tiendas.

- **Hechos 18:18-19**

¹⁸ Mas Pablo, habiéndose detenido aún muchos días allí, después se despidió de los hermanos y navegó a Siria, y con él Priscila y Aquila, habiéndose rapado la cabeza en Cencrea, porque tenía hecho voto. ¹⁹ Y llegó a Éfeso, y los dejó allí; y entrando en la sinagoga, discutía con los judíos.

- **Hechos 18:24-28**

²⁴ Llegó entonces a Éfeso un judío llamado Apolos, natural de Alejandría, varón elocuente, poderoso en las Escrituras. ²⁵ Este había sido instruido en el camino del Señor; y siendo de espíritu fervoroso, hablaba y enseñaba diligentemente lo concerniente al Señor, aunque solamente conocía el bautismo de Juan. ²⁶ Y comenzó a hablar con denuedo en la sinagoga; pero cuando le oyeron Priscila y Aquila, le tomaron aparte y le expusieron más exactamente el camino de Dios. ²⁷ Y queriendo él pasar a Acaya, los hermanos le animaron, y escribieron a los discípulos que le recibiesen; y llegado él allá, fue de gran provecho a los que por la gracia habían creído; ²⁸ porque con gran vehemencia refutaba públicamente a los judíos, demostrando por las Escrituras que Jesús era el Cristo.

- **1 Corintios 16:19**

¹⁹ Las iglesias de Asia os saludan. Aquila y Priscila, con la iglesia que está en su casa, os saludan mucho en el Señor.

- **Romanos 16:3-5**

³ Saludad a Priscila y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús, ⁴ que expusieron su vida por mí; a los cuales no solo yo doy gracias, sino también todas las iglesias de los gentiles. ⁵ Saludad también a la iglesia de su casa.

- **2 Timoteo 4:3-5**

³ Saludad a Priscila y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús, ⁴ que expusieron su vida por mí; a los cuales no solo yo doy gracias, sino también todas las iglesias de los gentiles. ⁵ Saludad también a la iglesia de su casa.

Observe algunos detalles:

- Ellos conocieron y aceptaron en su corazón, desde que estaban en Roma, a Jesucristo. Posiblemente lo hicieron en los viajes que como judíos hacían a Jerusalén en las fiestas religiosas del pueblo de Dios.
- Cada vez que los mencionan se refieren a ellos como "Aquila y Priscila" o en orden invertido, pero siempre como un matrimonio. Es decir, ambos están sirviendo en la obra.
- Sirven en distinto lugares: Roma, Corinto, Éfeso y Roma nuevamente.
- Establecen una iglesia en su casa en Éfeso y luego en Roma. Eran discipulos formando discipulos.
- Nos muestran que, si nos lo proponemos, nuestro matrimonio puede estar centrado en Cristo.
- Nos enseñan que se puede combinar nuestro trabajo secular y el ministerio
- En el ministerio, como en la vida diaria, el esposo y la esposa son igual de importantes. Observe que siempre se les menciona juntos.



11.2.2 Lecciones de Priscila y Aquila para nuestros días

A. Discípulos que son discipulados.

Cuando ellos salieron de Roma, por el decreto de Claudio que expulsaba a los judíos de Roma, se dirigieron a Corinto. Allí conocieron a Pablo. Es muy probable que se conocieran en la sinagoga donde Pablo enseñaba a Judíos y griegos (Hec. 18:4). Luego al ser del mismo oficio que era hacer tiendas, se reunieron.

La Biblia nos enseña que Pablo estuvo 18 meses en Corinto. Se imaginan a Aquila y Priscila cada día aprendiendo de Pablo. Ya sea durante los días que se dedicaban juntos a fabricar tiendas o cuando se reunían en la sinagoga, o cuando se reunían en la casa de Justo a causa de que algunos en la sinagoga no aceptaron la enseñanza acerca de Jesús como el cristo esperado.

¿Has tenido la oportunidad de tener en casa algún pastor o algún obrero de Dios? Te invito a hospedar a alguno. Te bendecirá en grande manera escuchar no solo su enseñanza acerca de Cristo, sino también acerca del testimonio que ellos tienen.

B. Discipulan a líderes (Hechos 18:26).

La Biblia nos describe que Pablo partió de Corinto junto con Aquila y Priscila (Hechos 18:18,19). Se dirigieron a Éfeso donde permanecieron por un tiempo. Luego Pablo se marchó, pues pretendía pasar la próxima fiesta en Jerusalén. (Hec. 18:21).

Aquila y Priscila permanecieron en Éfeso, a donde posteriormente llegó un varón de nombre Apolos. La Biblia lo describe como elocuente y ferviente predicador. Sin embargo, enseñaba

aun acerca del arrepentimiento proclamado por Juan el Bautista y el bautismo por este enseñado, sin predicar acerca de Cristo por no conocer acerca de ello.

Entonces Aquila y Priscila tomaron aparte a Apolos y le corrigen en sus enseñanzas. Le enseñan lo que habían aprendido de sus viajes a Jerusalén desde que estaban en Roma, pero también lo que habían aprendido de Pablo en Corinto, acerca de la obra redentora de Cristo y la salvación por gracia.

Resulta muy importante ver la forma como Aquila y Priscila ayudaron a Apolos. Lo llamaron aparte y como padres amorosa y gran paciencia le enseñaron aquella parte del evangelio que Apolos desconocía. No lo reprendieron en público, no se presentaron ante Apolos como “grandes maestros”, sino como maestros que van aprendiendo a perfeccionarse ne le discipulado en la gracia.

Jim y Elizabeth George (2012) mencionan al respecto:

La simpatía, la hospitalidad y los consejos de Aquila y Priscila tuvieron un efecto profundo en la iglesia en Corinto por intermedio de Apolos: “y llegado él allá, fue de gran provecho a los que por la gracia habían creído; porque con gran vehemencia refutaba públicamente a los judíos, demostrando por las Escrituras que Jesús era el Cristo” (vv. 27-28). La Iglesia a lo largo de la historia se ha beneficiado de una pareja fiel que se entregó a Jesús y al servicio del prójimo.

También resalta la sana doctrina que enseñaron a Apolos. Ello debido a la correcta enseñanza de la doctrina de la salvación por gracia que recibieron de Priscila y Aquila. Como discipulador es prioritario que estemos correctamente formados. No basta ser elocuente y hablar con denuedo como ya lo hacía Apolos antes de conocer a Priscila y Aquila. El discipulado en la gracia requiere de un aprendizaje de toda la vida.

No solo hicieron eso, sino que lo presentaron ante la iglesia de Acaya hacia donde Apolos se quería dirigir para predicar con denuedo. Si reflexionamos en esto, podemos ver como la influencia de estos siervos, Aquila y Priscila, se extiende más allá de una iglesia local a través de los discípulos formados y los líderes desarrollados. La Palabra enseña que la predicación posterior de Apolos fue de gran provecho.

C. Establecen iglesia en su casa.

Es muy interesante notar la expresión de Pablo “la iglesia de su casa” al referirse a Aquila y Priscila. Lo hace en los siguientes pasajes:

- La iglesia de su casa, Romanos 16:5
- Y en 2 Timoteo 4: ³ *Saludad a Priscila y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús,* ⁴ *que expusieron su vida por mí; a los cuales no solo yo doy gracias, sino también todas las iglesias de los gentiles.* ⁵ *Saludad también a la iglesia de su casa.*

Aquila y Priscila tanto en Éfeso y luego en Roma, a la regresaron tiempo después, cuando ya la persecución de los judíos se había recrudecido. Eso lo vemos en la carta de Pablo a Timoteo durante su encarcelamiento en Roma, ya muy próximo a ser ejecutado por el emperador Romano.

¿Han tenido oportunidad de reunirse en grupo de pequeño para discipular a otros o para ser discipulados? Les puedo garantizar que quienes esto hacen tienen una gran posibilidad no solo de permanecer en Cristo, sino de seguir creciendo en su Gracia. Ahora imagínense servir ofreciendo su casa para tener reuniones como grupo pequeño.

D. Sirvieron donde era necesario (2 Timoteo 4:19)

Jim y Elizabeth George (2012) destacan que este matrimonio estuvo dispuesto a cambiar de hogar cada vez que fue necesario. Y aunque en la mayoría de las ocasiones como en Roma, Corinto y Éfeso, ellos estuvieron dispuestos a servir.

Jim y Elizabeth lo describen así “Este dúo dinámico había jugado un papel fundamental en tres ministerios importantes de la iglesia del Nuevo Testamento: Roma, Corinto y Éfeso.”

- Estuvieron con Pablo en Corinto
- Estuvieron en Éfeso con Timoteo
- Estuvieron en Roma

Es muy edificante ver como Pablo en su último escrito termina despidiéndose de este matrimonio. 2 Timoteo 4:19 *Dale mis saludos a Prisca (diminutivo de Priscila) y a Aquila.* Esa fue la despedida de un gran siervo que por la gracia de Dios fue usado en grande manera para llevar el evangelio a los gentiles.

11.3 Conclusiones

Todos somos llamados a hacer discípulos de acuerdo con el sacerdocio universal que debe ejercer cada cristiano. Pablo Navarrete (2019) señala:

Aquila no era anciano o diácono, era un sencillo hacedor de tiendas, él comprendió que el discipulado es labor de cada miembro de una congregación, dispuso junto a su esposa, sus dones, sus recursos, su propio matrimonio en servidumbre por otros, eso es verdadero servicio discipulador.

Ahora, debemos resaltar que es de suma importancia tener una buena base doctrinal sobre el evangelio de la Gracia en Cristo Jesús. Y de igual forma es importante poner por obra Su santa Palabra. Siempre debemos estar siendo discipulados por otros.

Sin duda el matrimonio de Aquila y Priscila es un buen modelo para los matrimonios de hoy en día. Vemos en ellos que el servir como matrimonio nos hace crecer a ambos y nos facilita cumplir el propósito de Dios para nuestra vida. También vemos que abrir nuestro hogar para

discipular a otros nos hará seguir creciendo en la gracia. Aquila y Priscila sirvieron en varias congregaciones distintas.

Siempre que leemos que la esposa es la ayuda idónea del esposo solemos pensar solo en formar a la familia. Hoy podemos aprender que también para desarrollar nuestra vida ministerial ella suele ser la ayuda idónea.

¿Qué dicen los demás creyentes de nuestro matrimonio? ¿Cómo es nuestro testimonio? ¿Qué huella está dejando nuestro matrimonio? ¿Se acuerdan de ustedes los creyentes de otras iglesias? (Hebreos 6:10). Recuerden que lo que siembran, recogerán.

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. Como matrimonio ¿Cuánto tiempo, dinero, servicios y sacrificios han hecho por aquellos que consideras tus hermanos? ¿A quién, actualmente han estado sirviendo con el discipulado?

2. ¿Están aprovechando todas las oportunidades a la mano para ser discipulado? ¿Cuáles medios están aprovechando para aprender a crecer como matrimonio? ¿Quién los está discipulando a ustedes actualmente?

3. ¿Han tenido la oportunidad como matrimonio de discipular o mentorear a otros? ¿Cómo se podrían preparar para hacerlo? Haz una lista de tres matrimonios o personas a las cuales se pueden proponer discipular o mentorear

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

4. Si desean ofrecer su casa para tener ser discipulados en la gracia ¿Qué requisitos se deberían reunir? ¿Cómo se podrían preparar para recibir en su casa a un grupo?

Referencias bibliográficas

- Navarrete, Pablo. (2019). ***Aquila y Priscila: Modelo de Servicio Matrimonial***.
<https://www.ibgshile.com/sermon/aquila-y-priscila-modelo-de-servicio-matrimonial-hno-pablo-navarrete/>
- Aquila y Priscila, un matrimonio ejemplar***. <https://wol.jw.org/es/wol/d/r4/lp-s/1996925>
- George, Jim y George, Elizabeth. (2014). ***Una pareja conforme al corazón de Dios***. Editorial Portavoz. Michigan, USA

Lección 12. *Previniendo y sanando* el rechazo

Autor: **Ángel Rodríguez G.**

Texto Bíblico: Salmo 27:10

Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, Jehová me recogerá

Objetivo:

- **Descubrir** si en el matrimonio hay alguna herida de rechazo.
- **Trabajar** para sanar las heridas en el matrimonio.
- **Trabajar** juntos para evitar que nuestros hijos sufran rechazo.

12.1 Introducción

Todas las personas, incluidos los hijos de Dios podemos experimentar el rechazo de amigos y familiares o de personas no tan cercanas. En ocasiones no estamos conscientes de que guardamos profundas heridas a causa del rechazo y así llegamos a nuestro matrimonio.

Pero esas heridas estorban nuestro desarrollo espiritual y por consecuencia afectan de manera grave a nuestro matrimonio, a nuestra familia y a nuestras relaciones.

Por ello, es importante que seamos capaces de identificar los síntomas que nos puedan permitir saber si estamos sufriendo por causa de la herida del rechazo. Y conocer además ¿Cómo podemos sanar del rechazo? Y ¿Cómo podemos evitar que nuestro cónyuge y nuestros hijos crezcan con ese tipo de herida? De eso se trata nuestra lección.

12.2 Desarrollo

12.2.1 Qué es la herida del rechazo

Sara Sanchis (2023) declara que:

La herida del rechazo es aquella provocada a nivel emocional en el interior de una persona que ha sufrido cierta experiencia de rechazo en su relación con una o más personas significativas de su entorno y que le ha provocado un grandísimo dolor emocional. Aunque estas heridas pueden ser provocadas por diferentes personas, en la mayor parte de los casos la herida del rechazo tiene su origen en la experiencia primaria con los padres y se reproduce posteriormente en otros tipos de relaciones futuras como la pareja, los amigos, el jefe, etc.

Gema Sánchez (2022) menciona que:

Rechazar significa resistir, despreciar o denegar, lo que podemos traducir en "no querer" a algo o alguien. Esta herida nace del rechazo de los padres hacia su hijo o en ocasiones, del sentirse rechazado por los progenitores, sin haber intención por parte de estos.

12.2.2 Casos en la Biblia de personajes que sufrieron algún tipo de rechazo

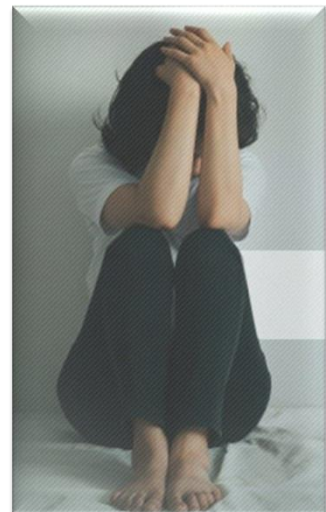
En la Biblia, encontramos varios ejemplos de personajes bíblicos que también experimentaron el rechazo y cómo Dios los ayudó a superarlo.

- David sufrió el rechazo de sus hermanos y del rey Saúl
- José sufrió el rechazo de sus hermanos
- Jesús sufrió el rechazo del pueblo judío, de los líderes religiosos y de los propios gobernantes. Jesús mismo expresó su dolor ante el rechazo. Está en la Biblia
 - Lucas 13:34, "¡Jerusalén, Jerusalén, que matas a los profetas, y apedreas a los que te son enviados! ¡Cuántas veces quise juntar a tus hijos, como la gallina a sus polluelos debajo de sus alas, y no quisiste!"
 - Marcos 12:10 ¿Ni aun esta escritura habéis leído: La piedra que desecharon los edificadores Ha venido a ser cabeza del ángulo
 - Juan 15:8 Si el mundo os aborrece, sabed que a mí me ha aborrecido antes que a vosotros
 - Isaías 53:3, "Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto; y como que escondimos de él el rostro, fue menospreciado, y no lo estimamos".
- Pablo sufrió el rechazo de los judíos

12.2.3 Síntomas de la herida del rechazo

Estela Lovo (s.f.) y Sara Sanchis (2023) identifican los siguientes síntomas producidos por la herida del rechazo:

- **Baja autoestima:** Las personas que han experimentado rechazo suelen tener una imagen negativa de sí mismas y una sensación de inferioridad.
- **Miedo al rechazo:** El temor a ser rechazado puede llevar a evitar situaciones sociales o aislarse de los demás.
- **Inseguridad:** La falta de confianza en sí mismo y en los demás puede ser una consecuencia del rechazo.
- **Depresión:** Las personas que sufren de rechazo pueden sentirse tristes, desanimadas y sin esperanza.
- **Baja autoestima:** Las personas que han experimentado rechazo suelen tener una imagen negativa de sí mismas y una sensación de inferioridad.



- **Miedo a las personas** y gran desconfianza en su relación con ellas.
- **Inhibición personal** y falta de expresión natural en una o varias áreas de la vida, debido al miedo y desconfianza experimentados.
- **Estado de alerta más o menos continuado** en interacciones personales para no experimentar de nuevo tan desagradable situación.
- **Impulsividad, dependencia y/o evitación y huida** para evitar posibles futuras situaciones de rechazo. En este artículo encontrarás información sobre cómo controlar la impulsividad.
- **Dificultad para iniciar relaciones personales** o mantenerlas en el tiempo.
- **Rencor acumulado** que puede manifestarse en ciertas ocasiones ante posibles interpretaciones personales de rechazo.

12.2.4 Consecuencias de la herida del rechazo

Sara Sanchis (2023) identifican algunas consecuencias graves de las heridas del rechazo:

- **Tratar de huir.** Es posible que siendo niños se inventen un mundo imaginario. (Sánchez, 2022)
- **Crean mecanismos de defensa que les permitan "olvidar" y evitar**, en la medida de lo posible, el dolor que provoca una situación así. El problema de estos mecanismos de defensa es que conforman "máscaras" que, sí, suelen proteger, pero a la vez limitan el desarrollo natural, espontáneo y alegre de la persona.
- **Crean un cascarón que les protege de ser rechazados.** Sin embargo, esto a la vez, les impide experimentar lo positivo de la relación con los demás.
- **Se vuelven incapaces de comprometerse** pues tratan de evitar posibles y temidos rechazos posteriores.
- **Desarrollan un comportamiento impulsivo y, en ocasiones, agresivo.** Eso lo hacen para defenderse y protegerse ante la percepción irracional de desconfianza en las personas.
- **Viven con gran desconfianza hacia el ser humano**, mucho miedo a la vida y mucha dificultad para vivir de forma natural, alegre y tranquila en su relación con los demás.

Gema Sánchez (2022) nos describe que el rechazo que el niño puede sentir por parte de sus progenitores puede llegar a desencadenar consecuencias internas y externas a largo plazo. Luego cita a Gracia, Lila y Musitu (2005), quienes destacan que:

- **Entre los comportamientos internalizados se encuentran:** pasividad, apatía, retraimiento social, sentimientos depresivos, conductas autodestructivas, alteraciones nerviosas y problemas somáticos.



- **Entre los comportamientos externalizados** encontramos impulsividad, hiperactividad, desobediencia, conducta destructiva, falta de autocontrol y comportamiento violento.

12.2.5 Como sanar la herida del rechazo

Estela Lovo (s.f.) nos describe las siguientes acciones a seguir para sanar de la herida del rechazo:

- **Busca tu identidad en Cristo:** Recuerda que tu identidad no está en lo que otras personas piensen de ti, sino en lo que Dios dice acerca de ti. Busca en la Biblia las verdades que Dios ha dicho acerca de ti y cree en ellas.
- **Busca la aprobación de Dios:** Aunque el rechazo de las personas puede ser doloroso, recuerda que lo más importante es la aprobación de Dios. Él nos ama incondicionalmente y siempre estará con nosotros.
- **Busca ayuda profesional:** Si el rechazo que has experimentado es muy profundo, no dudes en buscar ayuda profesional. Un terapeuta o consejero puede ayudarte a procesar tus emociones y encontrar formas saludables de lidiar con ellas.
- **Habla con alguien de confianza:** A veces, sólo necesitamos hablar con alguien que nos escuche y nos entienda. Busca a alguien de confianza, un amigo, un familiar o un líder espiritual, y comparte tus sentimientos con ellos.
- **Perdona:** El perdón puede ser difícil, pero es esencial para sanar. Perdona a las personas que te han rechazado y libérate del dolor y la amargura que has estado cargando.
- **Busca oportunidades para servir a los demás:** A veces, el rechazo puede hacernos sentir inútiles y sin valor. Busca oportunidades para servir a los demás y descubre tu propósito y valor en la vida.

12.3 Conclusiones

Tomemos conciencia de que en ocasiones vivimos con heridas provocadas por el rechazo. Hemos visto que esas heridas traen graves consecuencias como el miedo a confiar en las personas, nos inhabilita para establecer relaciones saludables con los demás, disminuye nuestra autoestima y acaba afectando nuestra área espiritual.

Pero no solo debemos hacer una revisión acerca de identificar si tenemos algunos síntomas de sufrir el rechazo. Debemos estar al pendiente de evitar que nuestro cónyuge y nuestros hijos sufran de parte nuestra del rechazo.

Debemos sincerarnos primero entre los cónyuges para ver si tenemos heridas anteriores de rechazo o porque actualmente nos estemos sintiendo rechazados. Luego, debemos vigilar que estado guardan nuestros hijos respecto a tener miedo al rechazo.

Si identificamos que alguno está padeciendo heridas por el rechazo, hemos visto una serie de medidas que podemos implementar para salir de ello.

- a) Busquemos nuestra identidad en Cristo,
- b) Busquemos la aprobación de Dios y no la de los hombres,
- c) Busquemos ayuda profesional de ser necesario,
- d) Hablemos con nuestro cónyuge sobre lo que estamos experimentando,
- e) Aprendamos a perdonar para que Dios sane y
- f) Sirvamos a otros para descubrir nuestro propósito en la vida

Mi compromiso con Dios

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

1. ¿Cómo puedes mejorar tu relación contigo mismo? ¿Puedes identificar "viejas heridas que te impiden relacionarte sanamente con los demás? ¿Cuál es el proceso para sanar?

2. ¿Cómo te ha ayudado la Gracia para luchar contra el orgullo en tus relaciones? ¿Qué tanto necesitas seguir trabajando en esto? ¿Cómo puedes hacerlo?

3. ¿Cómo afecta el estado espiritual de la persona en las relaciones?

4. ¿Cuál es tu actual estado espiritual? ¿Cómo puedes mejorarlo, y como consecuencia mejorar tus relaciones?

Ejercicios de reflexión y aplicación práctica

Referencias bibliográficas

Decena, Guillermo (2017). ***Reflexión del Pastor Decena: El rechazo.***

<https://misionesonline.net/2017/06/25/reflexion-del-pastor-decena-rechazo/>

Lovo, Estela. (s.f.) El rechazo en la Biblia: significado y enseñanzas.

https://radionuevorenacer.org/que-es-el-rechazo-segun-la-biblia/#google_vignette

Sanchis, Sara. (2023). ***Qué es la herida del rechazo, síntomas y cómo curarla.***

<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-herida-del-rechazo-sintomas-y-como-curarla-6658.html>

Sanche C., Gema. (2022). ***El rechazo es la herida emocional más profunda.***

<https://lamenteesmaravillosa.com/rechazo-la-herida-emocional-mas-profunda/>
