

GTV Matrimonios IREC



Serie:

Entendiendo Nuestro Matrimonio

*¡ Porque creemos...
que tu Matrimonio puede mejorar !*



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 1

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡La VERDADERA Razón por la que Estás Enojado con Tu Cónyuge!"

¿Quieres saber la verdadera razón por la que estás enojado con tu cónyuge? ¡Sigue leyendo!

Oramos:

Padre venimos delante de ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

La ira casi nunca se trata de lo que sucede a nuestro alrededor, sino de la forma en que lo que sucede a nuestro alrededor desencadena una vieja herida o miedo. La ira, si podemos atraparla cuando sucede, es una oportunidad para que aprendamos más sobre los lugares rotos en nuestros corazones.

"En tu ira no peques; cuando estéis en vuestro lecho, escudriñad vuestros corazones y guardad silencio". –Salmo 4:4

Les cuento, recientemente, almorcé con un amigo que admitió que su enojo está afectando su matrimonio. Estaba buscando una idea de "curita" que lo hiciera más lento y lo ayudara con su ira (algo así como la vieja técnica de "contar hasta 10").

Mi amigo no está solo. De vez en cuando, todos nos enfadamos. Algunos de nosotros somos muy buenos para ocultar las expresiones de ira. Otros, no son tan buenos en eso. Ya sea que lo admitamos o no, la ira acecha.

No hay respuestas fáciles para la ira, pero hay una pregunta fácil de hacer:

La pregunta predeterminada que la mayoría de la gente hace es: "**¿Qué?**" ¿Qué provocó mi ira? Pero, esa no es una buena pregunta. ¡Es demasiado fácil! ¡Es demasiado general! No es tan útil.

¿Qué provocó mi ira? Música, una habitación sucia, tráfico, mala educación, no tirar de la cadena, borrar un programa de televisión grabado, etc. ¿A quién le importa?

En lugar de preguntar "¿Qué?" Te animo a preguntar "**¿Por qué?**"

La pregunta del por qué te obliga a quitar una capa de la superficie y mirar dentro de tu corazón. En lugar de preguntar qué desencadenó mi ira (eso es demasiado fácil)... pregunte, ¿por qué eso desencadenó mi ira?

Cuando preguntes qué, seguirás culpando a los desencadenantes y eso **no** te ayudará a detener el dolor.

Cuando preguntes **por qué**, lo más probable es que descubras una de las dos emociones primarias que se **esconden debajo de la superficie**: puedes imaginar estas dos emociones escondidas en un rincón de tu alma... una en posición fetal y otra en posición de ataque.

Todos acurrucados en posición fetal tendrán **miedo**. Cada vez que trato de aprender de mi ira, me encuentro con **el miedo**. Me encuentro con el temeroso "Yo". **Mi "YO" temeroso que expresó su**



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 1

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡La VERDADERA Razón por la que Estás Enojado con Tu Cónyuge!"

enojo porque temía no ser un buen padre o esposo, miedo al fracaso o al rechazo, miedo de no poder controlar a otros para que obedezcan, etc.

La segunda emoción es herida. El dolor se esconde justo al lado del miedo, pero como un animal herido, el dolor es muy peligroso porque lo único que sabe hacer es atacar a los demás. Si te lastimo con mi ira, no tengo que concentrarme en el dolor que siento o reabrir las heridas dolorosas que nunca he tratado.

Si no aprendemos de dónde viene la ira, seguirá saliendo, una y otra vez. Quizás es por eso que en las Escrituras de hoy se nos dice que "escudriñemos nuestros corazones".

Si quieres matar al dragón de estar enojado con tu cónyuge, busca en tu corazón. Haz la pregunta correcta. Aprende de tus emociones. Cambia tu comportamiento. Mejora tus relaciones. **¿Fácil? No. ¿Es factible? Sí.**

YENDO MÁS PROFUNDO:

1. Cuando experimento ira, es más probable que pregunte "¿Por qué?" ¿O qué?"
2. Cuando estoy enojado, ¿Cómo puedes beneficiarte de preguntar "¿Qué?" en lugar de "¿Por qué?"



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 2

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: **"¡7 Consejos Para Un Matrimonio Maduro!"**

Todos necesitamos consejos y sobre todo consejos que podamos implantar. El seguir estos depende de corazones que se encuentren intencionalmente decididos en mejorar su relación, pues entienden el compromiso que hicieron delante del Padre el día que dijeron **"Si Acepto"**. Sabemos que muchos de ellos los conoces, pero es bueno que los refresques. Así que no esperes más vamos a disfrutarlos.

Oramos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

"¡ Oh qué tan generoso y lleno de gracia fue el Señor! Me llenó de la fe y del amor que proviene de Cristo Jesús". 1 Timoteo 1:14

1. El matrimonio es para amar. Y amar es una **decisión**, no un sentimiento. Amar es donación. *La medida del amor es la capacidad de sacrificio. La medida del amor es amar sin medida.* Quien no sabe morir, no sabe amar. No olvides: amar ya es recompensa en sí. Amar es buscar el bien del otro: cuanto más grande el bien, mayor el amor. Los hijos son la plenitud del amor matrimonial.

2. El amor verdadero no caduca. Se mantiene fresco y dura hasta la muerte, a pesar de que toda convivencia a la larga traiga problemas. El amor, ama hoy y mañana. El capricho, sólo ama hoy. Los matrimonios son como los jarrones de museo: entre más años y heridas tengan, más valen, siempre y cuando permanezcan íntegros. Soportar las heridas y la lima del tiempo, y mantenerse en una sola pieza es lo que más valor les da. El amor hace maravillas.

3. Toda fidelidad matrimonial debe pasar por la prueba más exigente: la de la duración. La fidelidad es constancia. En la vida hay que elegir entre lo fácil o lo correcto. Es fácil ser coherente algunos días. Correcto ser coherente toda la vida. Es fácil ser coherente en la hora de alegría, correcto serlo en la hora de la tribulación. La coherencia que dura a lo largo de toda la vida se llama fidelidad. Correcto es amar en la dificultad porque es cuando más lo necesitan.

4. Séneca afirmó: "Si quieres ser amado, ama". El verdadero amor busca en el otro no algo para disfrutar, sino alguien a quien hacer feliz. La felicidad de tu pareja debe ser tu propia felicidad. No te has casado con un cuerpo, te has casado con una persona, que será feliz amando y siendo amada. No te casas para ser feliz. Te casas para hacer feliz a tu pareja.

5. El matrimonio, no es "martirmonio." De ti depende que la vida conyugal no sea como una fortaleza sitiada, en la que, según el dicho, "los que están fuera, desearían entrar, pero los que están dentro, quisieran salir".

6. El amor matrimonial es como una fogata, se apaga si no la alimentas. Cada recuerdo es un alimento del amor. Piensa mucho y bien de tu pareja. Fíjate en sus virtudes y perdona sus defectos. Que el amor sea tu uniforme. Amar es hacer que el amado exista para siempre. Amar es decir: "Tú, gracias a mí, no morirás".

7. Para perseverar en el amor hasta la muerte, vive las tres "D": Dios. Diálogo. Detalles.



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 2

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡7 Consejos Para Un Matrimonio Maduro!"

- a. **Dios:** "Familia que reza unida, permanece unida".
- b. **Diálogo**, para evitar que los problemas crezcan.
- c. **Detalles:** de palabra y de obra. "Qué bonito peinado". "¿Qué se te antoja comer?" "Eres el mejor esposo del mundo". "Hoy, la cena la hago yo". "Nuestros hijos están orgullosos de ti". El amor matrimonial nunca puede estar ocioso.



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 3

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡Perdonar a Tu Cónyuge... es Mucho Mejor que Arrepentirse!"

¿Alguna vez notó lo difícil que es a veces perdonar a su cónyuge por algo realmente hiriente que dijo o hizo?

Oramos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

Cuando tu cónyuge te dice o hace algo que realmente te hiere muchas veces es desconcertante el creer cómo pueden decir o hacer estas cosas en primer lugar. También es mucho más fácil hacer un seguimiento de las cosas que son "**su culpa**" en lugar de las nuestras. Cuando ser grosero(a) con su cónyuge se presenta en forma de represalia, existe la sensación de que está justificado. Podemos decir: "**Estuve allí, hice eso, muchas veces**". Ahora me doy cuenta de que el **perdón** es mejor que el **arrepentimiento**.

Casi nunca entendemos lo bien que se siente dejar ir las cosas y perdonar. Realmente te hace libre saber que la persona que hizo el mal no te debe nada. No queremos mirar hacia atrás algún día y arrepentirnos de haber pasado tanto tiempo enojados y resentidos. Queremos saber que amamos plenamente.

Darse cuenta de lo corta que es la vida en realidad puede ayudar a minimizar las discusiones entre marido y mujer. Las cosas pequeñas se vuelven demasiado insignificantes para siquiera abordarlas. Muchos comentarios son descartados e ignorados porque no debemos gastar tiempo ni energía peleando. Al llegar a una edad en la que comprendes que el tiempo no es infinito, también comienzas a darte cuenta de que cada momento que compartes con tu cónyuge es precioso y que las peleas pierden sentido. De repente, **ya no importa quién "lo empezó"**. Requiere un gran cambio de actitud, para empezar a ver la situación desde esta perspectiva.

Nuestro corazón se rompe por las parejas que viven vidas paralelas, duermen en habitaciones separadas y comparten más información personal en las redes con amigos y compañeros de trabajo que entre ellos. Estas cosas suceden porque muchas pequeñas cosas se acumulan con el tiempo. El matrimonio es un equipo, **se trabaja con y para el otro, no en contra**. El propósito del matrimonio es que el esposo y la esposa caminen uno al lado del otro, cualquier otra forma anula el propósito.

A todos ustedes, parejas jóvenes, que están recién casadas y ustedes, parejas maduras, por favor permanezcan en el camino de la paz. Consideren este consejo y no permitan que la amargura se apodere de ustedes. Para aquellos de ustedes que han estado juntos durante muchos años, pueden comenzar de nuevo. Todavía hay tiempo para dejar atrás el pasado, las actitudes negativas, los malos recuerdos, y comenzar a querernos unos a otros, de nuevo.

Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 3

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡Perdonar a Tu Cónyuge... es Mucho Mejor que Arrepentirse!"

¿Recuerdas esos tiempos especiales, al principio? ¿Las cosas que hicieron que te atrajeran en primer lugar?

Y supongamos que los males que han hecho, son "deudas" que te deben. Después de muchos años, estas deudas parecen haberse acumulado tanto que no estás seguro de poder perdonarlas y volver a cero.

Antes, cuando su relación era nueva, los defectos de su cónyuge eran mucho más fáciles de ignorar y su balance general estaba en cero la mayor parte del tiempo. Lo bueno probablemente superó a lo malo, y hubo más experiencias positivas por el simple hecho de que hubo menos experiencias. La pregunta es: ¿y ahora? Ha pasado el tiempo, buenos y malos, y tienes que tomar una decisión.

¿Por qué no dejar que su saldo vuelva a cero ahora? Ojalá alguien me hubiera dicho esto, antes de tener innumerables peleas con mi pareja.

Cuando tengas 95 años y mires hacia atrás;

¿Qué te hará sentir mejor?

¿Saber que vivías completamente disgustado porque te irritaba fácilmente la persona con la que te comprometiste de por vida, o saber que realmente vivías la vida al máximo porque elegiste el amor?

Quiero mirar hacia atrás sabiendo que fue un tiempo bien invertido, estando en buenos términos con mi cónyuge.

Mateo 18:21 dice:

21 Entonces Pedro, acercándose a él, dijo: Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete?

22 Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete.

Asignación:

Te invito a que leas la continuación de este capítulo y lo analices y veas como puedes aplicarlo a tu vida.

Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CÚDALO!



Oremos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

¿Cuántos le ha pasado que su pareja no tiene sentido de dirección? Al salir en auto se pierde con una facilidad extraordinaria. Para colmo luego de llegar al lugar cuando hay que regresar al salir, se dirige hacia el lado opuesto de donde estacionaron el auto. También ocurre que se pierden al buscar el automóvil en el estacionamiento. Al ver esto te preguntas ¿En serio? ¿Otra vez?

Sabemos que cuando se lo decimos a nuestra pareja no lo hace sentir bien, lo hace sentir, particularmente no muy querido (como pueden imaginar). Así que la próxima vez que lo hacen, simplemente nos quedamos parados esperando a que se den cuenta.

Y eso no funcionó también.

Como hacen muchas parejas cuando no saben cómo resolver un conflicto, le echamos toda la culpa de esta situación a su pareja. "¿Que se supone que hagan?" Nos preguntamos. "Si no digo nada, se enfadan. Si menciono que es de la manera incorrecta, dicen que los hacen sentir estúpidos. No podemos ganar de ninguna forma.

Pero "Es tan fácil". "Solo di un simple 'por aquí, cariño' exactamente en ese tono. 'Por aquí, cariño'. Y los dos serán muy felices".

Así que la próxima vez, eso es lo que debemos hacer.

Solo decir "Por aquí, cariño".

Después se podrán reír cada vez que esto suceda. Los acercará más en lugar de separarnos lentamente. "Así, cariño" es cómo resolver el conflicto en ese momento. Construye intimidad en lugar de separación.

Una de las claves para hacer crecer un matrimonio más íntimo y de por vida es aprender a resolver conflictos, a convertir situaciones que solían separarlos en momentos agradables de unión. Descubrimos que la mejor manera de hacerlo es simplemente pedir ayuda unos a otros. Puedes preguntar "Está bien, dime, ¿cómo puedo redirigirte sin lastimarte?" Una esposa puede tener que preguntarle a su esposo: "¿Cómo puedo estar en desacuerdo contigo u ofrecer una opinión contraria sin hacerte sentir que no te respeto?" Aprender a resolver conflictos no es imposible, solo requiere una conversación reflexiva.

Los desaires verbales que a menudo no son intencionales, pero pueden agotar la vida de cualquier matrimonio, particularmente cuando son parte de un patrón recurrente. Tal vez podría preguntarle a su cónyuge si hay una situación similar en su relación en la que necesita aprender a decir: "Por aquí, cariño".



Por ejemplo, Sabemos de una pareja que le me tomó un par de décadas aprender a resolver conflictos relacionados con el despertar a su esposa. Al principio, él estaba confundido como esposo porque cuando la despertaba a la hora señalada, parecía enfadada por perturbar su sueño. Pero si la dejaba dormir hasta tarde, se enojaba porque no la despertaba. Una vez más, su sentimiento era que no podía satisfacerla, sentía que no podía ganar. ¿Cómo podía resolver este conflicto? Lo había preparado para que ella fuera el problema: si la despertaba o la dejaba dormir, estaba en problemas

Pero cuando aprendió a cómo despertarla suave y lentamente, cómo "acariciarla" y hablarle dulcemente, despertaba, y todo cambió. Pero el problema era en realidad la forma en que lo estaba haciendo. Ahora, si va a estar en casa por la mañana, ella nunca quiere poner su reloj despertador porque, dice, "Eres mucho más agradable que un despertador".

Estos momentos se puede decir que lo hacía "de esta manera, cariño" requieren solo un poco de creatividad y conversación, pero convierten los episodios dañinos recurrentes en momentos de matrimonio de los que se aprende a reír y disfrutar. Tómese el tiempo y aprenda a resolver conflictos creciendo juntos precisamente donde solían desmoronarse.

Siendo intencional

1. ¿Habrás notado alguna situación repetitiva entre tu cónyuge y tú que con el corazón decidas que puedes mejorar?
2. ¿Crees que hay palabras que puedas decir con más ternura y afecto?
3. ¿Aceptas el reto de esta semana comenzar a ser intencional y practicar lo aprendido?
4. Anota que detalles puedes mejorar. _____

_____.
5. Comprométete y firma este acuerdo junto a tu pareja.
(El) _____, (Ella)



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 5

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: **“¡No somos compatibles en nuestro matrimonio!”**

Oremos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

La incompatibilidad de caracteres es una excusa frecuente por la que muchos matrimonios se acaban.

Muchas parejas reclaman ser incompatibles simplemente porque piensan muy diferente en muchas cosas. **Algunos se preguntan ¿cómo se casaron con esa persona tan diferente?**

La mayoría de nosotros entramos al matrimonio por la experiencia del enamoramiento. **Nuestros sueños antes del matrimonio son de dicha permanente.** Es muy difícil creer otra cosa cuando estamos enamorados. No le creemos a nadie que nos advierta de los defectos de nuestro amado(a). La razón por la que hacemos eso, es porque estamos sinceramente convencidos de que la persona que amamos siente lo mismo hacia nosotros y que nunca hará nada que nos lastime.

Sin embargo, después de la experiencia del enamoramiento, muchos se preguntan: ¿Por qué nos casamos? ¡No nos ponemos de acuerdo en casi nada! **¡No somos compatibles!** Según estudios, el promedio de duración de la obsesión romántica es de dos años. A partir de aquí, empiezan a verse las diferencias. Poco a poco la emoción de la intimidad se esfuma y los deseos, emociones y pensamientos individuales, se separan y la relación se empieza a deteriorar. **Si no se logra encontrar una solución a esas situaciones,** se va “perdiendo” el amor y puede llegar el momento en que ya no quieren estar juntos.

Todo esto ocurre con muchos matrimonios simplemente **porque no saben cómo funciona el matrimonio, no se conocen sus temperamentos ni sus sistemas de creencias,** ni saben cómo manejar las diferencias para que en vez de convertirlos en contendientes, **se conviertan en un equipo** donde las diferencias se complementen. **El pensar diferente debe aprender a verse como una oportunidad de mejorar nuestra propia forma de ver las cosas.** Es una forma de ampliar nuestra propia visión de la vida.

Dios por medio de la sabia naturaleza hace que las personas diferentes se atraigan igual que las leyes de la física. **Rara vez vemos matrimonios que ambos piensen igual.** Quizás en algunas cosas, pero no en la mayoría. Entonces, la clave está en saber cómo manejar esas diferencias.

El conocimiento, la buena comunicación, la tolerancia y la paciencia son elementos indispensables para lograr mayor compatibilidad en el matrimonio y aprovechar las diferencias en beneficio de la familia.

Si pensabas que tu matrimonio no es compatible, te invitamos a reflexionar sobre esta enseñanza y buscar la ayuda apropiada para aprender a manejar las diferencias con tu pareja.

Solo recuerda lo que dice la Palabra; y piénsalo otra vez.

Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 5

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: **“¡No somos compatibles en nuestro matrimonio!”**

“El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas. No se alegra de la injusticia sino que se alegra cuando la verdad triunfa. El amor nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia.”

1 Corintios 13:4-7 NTV

Corro a Tí

Muchas veces acudimos a Dios cuando estamos enfrentando algún problema, y Dios en Su misericordia responde a nuestro clamor. Pero otras veces, **en nuestra desesperación, corremos en la dirección contraria olvidando que Él es fiel, y que así como lo hizo antes, lo volverá a hacer.**

Cuando corremos, lo hacemos porque estamos desesperados por encontrar una salida. Pero a veces al querer resolver nuestros problemas por nosotros mismos, empeoramos la situación.

Esto sucede porque se nos olvida que Dios ha contestado nuestra oración en el pasado, y que lo puede hacer de nuevo, según Su perfecta voluntad. Pero además, al dejar de confiar en Dios, ponemos nuestra confianza en nosotros mismos o en otras personas, y lo dejamos en el último lugar de nuestra lista de opciones.

Quizás no nos damos cuenta pero poco a poco dejamos que el orgullo o el ego arrojara nuestros corazones, porque quizás tenemos más conocimientos que antes, tal vez tenemos más relaciones que antes, o a lo mejor somos más influyentes que antes. Y sin darnos cuenta dejamos a Dios de último; y después cuando se agotan las opciones corremos a Él, y es ahí cuando nos damos cuenta que Él debió ser la primera opción.

Por tanto, debemos negarnos a nosotros mismo, dejar de querer controlarlo todo, y aprender a confiar en Su voluntad. Saber que todo estará bien, si ponemos nuestra confianza en Él.

Con este plan, nuestro deseo es que podamos entender que no hay lugar más seguro que los brazos de nuestro Padre Celestial. Dios dice en su palabra “venid a mí todos los que estén trabajados y cargados que yo los haré descansar”. Así que es tiempo que pongamos todas nuestras cargas, dudas, preocupaciones y orgullo a Sus pies.

Reflexionemos juntos:

Si oramos con fe, sabiendo que aquello que pedimos está dentro de Su voluntad, Él lo hará posible a Su tiempo. Corramos desesperados pero hacia Sus brazos, ya que Dios siempre será la mejor opción. Y si en el pasado Él lo hizo, lo volverá a hacer otra vez. ¿A quién iremos Señor? si solo Tú tienes palabras de vida.

Hoy lo dejamos todo y corremos a ti.

“Pídeme y te daré a conocer secretos sorprendentes que no conoces acerca de lo que está por venir.” Jeremías 33:3 NTV

Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CÚDALO!



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 6

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡Los Matrimonios Duraderos Cierran El "Círculo Del Conflicto"!"

Oremos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

La mayoría de nosotros comenzamos nuestro matrimonio en ese estado dichoso y lleno de amor que teníamos mientras salíamos. Pero con demasiada frecuencia esa relación cercana que teníamos con nuestro cónyuge antes del matrimonio se deteriora en una serie de conflictos sin resolver y heridas sin sanar.

Las parejas atrapadas en el **patrón de ofensa-herida-ira** sin resolver sin idea de cómo resolver sus diferencias están atrapadas en lo que llamamos un **"Círculo Abierto De Conflicto"**.

El **patrón ofensa-daño-ira** es solo el comienzo de un ciclo de conflicto que tiene dos finales posibles. El primer resultado, un circuito abierto, **ocurre cuando el conflicto no se aborda ni se resuelve**. O una pareja puede optar por trabajar en el proceso de cerrar el ciclo del conflicto a través del perdón.

Queremos enseñarte cinco pasos bíblicos para compartir el amor perdonador con tu cónyuge y cerrar el ciclo de la ofensa y el dolor.

Paso 1: Prepara tu corazón

La curación comienza solo cuando **uno o ambos socios** eligen participar en el trabajo de corazón necesario que despeja el camino para cerrar el círculo del conflicto. Aquí hay varios elementos en el proceso de preparación del corazón:

Humíllate y ora. La oración ablanda nuestros corazones. La oración nos ayuda **a volver a priorizar**. Mientras hablas con Dios, dile que **estás comprometido a amar a tu cónyuge, a la humildad y a la obediencia**.

Busque la causa subyacente del ciclo del conflicto. Clasifica las cosas superficiales y busca la fuente real del dolor. ¿Tu enojo es realmente por la ofensa, o algo más te desencadenó?

Comprométete a hacer de tu relación la máxima prioridad. Uno de los mayores saboteadores de las relaciones saludables es la tendencia a dejarlas **en un segundo plano**. Su relación se convertirá en un lugar seguro para resolver conflictos **a medida que se comprometa con Dios y con los demás para mantener viva la relación sin importar lo que pase**.

Involucrar a un socio confiable de rendición de cuentas. Cuanto más profundamente arraigado esté el conflicto y el dolor, más importante será involucrar a un tercero confiable que lo haga responsable de cerrar el círculo. Debe ser alguien que los ame y los respete a usted ya su cónyuge por igual y que proteja su relación con la máxima confidencialidad.

Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CÚDALO!



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 6

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡Los Matrimonios Duraderos Cierran El "Círculo Del Conflicto"!"

Paso 2: Comunica tus sentimientos

La comunicación en el contexto de cerrar el ciclo del conflicto implica **describir honestamente sus pensamientos y sentimientos sobre la ofensa que sufrió**. Para comunicar efectivamente sus sentimientos a su cónyuge:

Piense con anticipación en lo que quiere decir. Haga una lista o escriba un párrafo sobre cada tema para que pueda expresar sus quejas de manera simple y clara.

Reconocer las diferencias de género en la comunicación. Los hombres a veces van directamente al grano, omitiendo detalles. Las mujeres a veces deambulan por cada detalle, nublando el resultado final. Los hombres quieren escuchar el resultado final; las mujeres quieren tener un contexto para el resultado final.

Consigue un árbitro. Cuando los problemas son demasiado grandes o demasiado dolorosos para resolverlos por su cuenta, **busque un tercero objetivo y confiable que lo ayude a hablar sobre ellos.**

Entregue su mensaje completo. Habla con amabilidad y calma, pero di todo lo que has venido a decir. Un mensaje completo consta de **pensamientos, sentimientos y necesidades.**

Comprométete a escuchar. Mientras escucha a su cónyuge describir la ofensa y el dolor, **resista la tentación de defenderse o demostrar que está equivocado.** Escuche primero y luego haga preguntas que conduzcan a la clarificación y la comprensión.

Enfócate en lo positivo. Afirmar rasgos o hábitos positivos. Diga cosas como, "Te agradezco. . ." o "Estoy tan agradecido de que . . ." o "Eres tan bueno en. . ."

Evite el tratamiento silencioso. A veces, los cónyuges **se dan el trato silencioso**, pensando que el silencio comunicará su perspectiva. **No confundas el silencio con la comunicación.**

Di lo que quieres decir. No digas "Odio el fútbol" si lo que realmente quieres decir es "Desearía que pudiéramos pasar tiempo de calidad juntos los sábados por la tarde". **Antes de hablar, piensa detenidamente en lo que realmente te molesta.**

No uses generalizaciones. Evite decir "Tú nunca..." o "Tú siempre..." Por lo general, son exageraciones y no ayudan.

Usa mensajes yo. "A veces me siento ignorado y solo" es mucho más fácil que "Nunca me prestas atención". **Concéntrese en sus pensamientos y sentimientos en lugar de insistir en los fracasos de su cónyuge.**

Acordar un plan para el manejo de conflictos. Responde esta pregunta con tu cónyuge: ¿Cómo queremos hablarnos cuando surge un conflicto?

"Además, «no pequen al dejar que el enojo los controle». No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados," Efesios 4:26 NTV

Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 7

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: **“! Acepte A Su Cónyuge Tal Como Es, Incluso Con Cambios”!**

Oremos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

La gente cambia. Muy pocos de nosotros tenemos la misma figura o físico que teníamos el día de nuestra boda mientras caminábamos por el pasillo. E incluso si todavía te cabe el esmoquin o el vestido de novia en tu décimo aniversario (o tal vez incluso en tu vigésimo o trigésimo), no eres la misma persona que eras cuando te paraste en el altar. Es posible que tenga algunas arrugas o un mentón extra que no apareció en las fotografías de su boda. Ese cabello negro azabache que tenías puede estar en camino a gris o blanco. O tal vez está desapareciendo por completo.

Independientemente de las formas en que usted y su cónyuge cambien con la edad, una cosa sobre usted nunca debe cambiar: que acepta a su cónyuge tal como es. La aceptación es otra faceta del amor al servicio. Sirves a tu cónyuge por la forma en que aceptas a tu cónyuge en cada etapa de la vida: arrugas, canas, balsitas y todo.

Pero el envejecimiento es sólo una parte del problema. Otros cambios ocurren de maneras que no son tan naturales y, a menudo, son más difíciles de manejar.

¿Qué sucede cuando la persona con la que te casaste ya no es “la persona con la que te casaste”? La vejez pasa factura, pero también las enfermedades y lesiones inesperadas. Es posible que también hayas descubierto que tus expectativas optimistas para tu cónyuge eran un poco realistas. O ahora ve un lado de su cónyuge al que estaba ciego cuando estaba cortejando. Él no es el empresario que sube la escalera corporativa que esperabas que fuera.

Después de que nacieron los niños, nunca recuperó su figura de niña como esperabas. La mariposa social con la que saliste se ha convertido en una persona hogareña.

Además de todo eso, ahora te das cuenta de que tu cónyuge es humano, no un ángel. Él o ella cometen errores, olvida cosas de vez en cuando y, a veces, está malhumorado con usted. ¿Cómo maneja estos cambios decepcionantes y sorpresas desagradables, grandes y pequeñas? El amor de servicio continúa aceptando a su cónyuge sin importar lo que le suceda.

Cuando esté tratando de aceptar a su cónyuge, trate de recordar cómo Dios nos responde en nuestra debilidad y fracaso. Somos dolorosamente conscientes de nuestras propias torpezas y torpezas como sus hijos. Pero considere estos pasajes de la Palabra de Dios que describen el corazón de Dios hacia los santos que no siempre son santos:

“Alabado sea el Señor, me digo a mí mismo; con todo mi corazón alabaré su santo nombre. Alabado sea el Señor, me digo, y nunca olvidas las cosas buenas que hace por mí. Él perdona todos mis pecados y sana todas mis enfermedades”. Salmo 103:1-3

**Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!**



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 7

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: “! Acepte A Su Cónyuge Tal Como Es, Incluso Con Cambios”!

“El Señor es misericordioso y clemente; es lento para enojarse y lleno de amor inagotable. Él no nos acusará constantemente, ni permanecerá enojado para siempre. Él no nos ha castigado por todos nuestros pecados, ni nos trata como merecemos”. Salmo 103:8-10

“Señor, si llevaras un registro de nuestros pecados, ¿quién, oh Señor, podría sobrevivir? Pero ofreces perdón, para que aprendamos a temerte”. Salmo 130:3-4

“Él es tan rico en bondad que compró nuestra libertad a través de la sangre de su Hijo, y nuestros pecados son perdonados. Él ha derramado su bondad sobre nosotros, junto con toda sabiduría y entendimiento”. Efesios 1:7-8

“Si le confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonarnos y limpiarnos de todo mal”.

1 Juan 1:9

¿Cómo nos responde Dios en nuestra imperfección? Él no mira por encima de su nariz hacia nosotros. Él no nos condena ni nos ridiculiza. Él no se distancia de nosotros. Él no nos compara con alguien que puede ser más disciplinado o maduro. Él nos acepta, tal como somos, con verrugas y todo. ¿Cómo puede hacerlo? El apóstol Pablo escribió: *“Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, así como Dios os perdonó a vosotros por medio de Cristo” (Efesios 4:32).*

Dios te perdona y te acepta porque estás en Cristo, y Jesús es 100 por ciento aceptable para Dios Padre.

Para Reflexionar:

¿Cómo te hace sentir saber que Dios te ama incondicionalmente, incluso cuando puedes tener problemas para amarte a ti mismo? Es una gran sensación, ¿no? Así se siente tu cónyuge cuando lo aceptas a pesar de sus cambios, imperfecciones y fracasos.

Qué privilegio servir a nuestros cónyuges como Cristo nos ha servido a nosotros.

**Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!**



Oremos:

Padre venimos delante de Ti cediéndonos para que nos hables a nuestros corazones, Te pedimos que nos ayudes a entender y sobre todo a actuar como Tú deseas, pues queremos hacer Tu perfecta voluntad. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

Estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo. –Filipenses 1:6

Quizás conoces a Josué Lionel Entrenador de Atletas de Alto Rendimiento. Por muchos años ha sido entrenador de atletas que han llegado a ser reconocidos. Para él no ha sido fácil lograr que estos atletas llegasen a ser lo que son en estos momentos, si no hubiese sido que cada uno decidió cambiar los hábitos que no eran saludables. Me tome la libertad de preguntarle a Josué ¿qué es un Atleta de Alto Rendimiento? Y muy amablemente me respondió que este es el atleta que compite a un alto nivel. Por ejemplo los campeones en los deportes, el mejor en boxeador, el mejor en baseball, entre otros, estos son los que compiten contra los mejores o siendo el mejor. El atleta de alto rendimiento es el que **se abstiene de todo** por alcanzar esa meta, **se cohíbe de hacer muchas cosas** que no le hacen bien y por lo contrario es intencional en hacer otras, como por ejemplo: Mejorar sus hábitos alimenticios, descansar y dormir bien, velar por las personas que le rodean, **cuidar que todo su plan se lleve a la perfección y nada impida que ese plan no se cumpla**. Es aquel atleta que está **dispuesto a sacrificarlo todo para alcanzar su meta**. Si este atleta ignora sus enseñanzas y no las sigue al pie de la letra, eventualmente no iba a alcanzar las metas deseadas de ser un campeón en su área.

En diferentes grados, hay matrimonios que son de alto rendimiento con al menos un poco de incompatibilidad mezclada en ellos. Pero eso no impide que los buenos matrimonios se esfuercen y sean aún mejores, y hay grandes esperanzas incluso para las relaciones más difíciles. ¿Qué se necesita para que un matrimonio de alto rendimiento sea exitoso?

Una palabra: **intencionalidad**. Los mejores matrimonios son aquellos en los que ambas partes están dispuestas a trabajar y ser proactivos en forma regular.

Independientemente de su historia, hoy es el día para elegir mejorar su matrimonio. Y esta es su promesa de la Biblia:

"[Dios,] quien comenzó en ustedes la buena obra, la perfeccionará". Filipenses 1:6

Josué me mencionó otra escritura que para él ha sido base para desarrollar estos atletas, su negocio completo e incluso su vida:

"¿No se dan cuenta de que en una carrera todos corren, pero solo una persona se lleva el premio? ¡Así que corran para ganar! Todos los atletas se entrenan con disciplina. Lo hacen para ganar un premio que se desvanecerá, pero nosotros lo hacemos por un premio eterno. Por eso yo corro cada paso con propósito. No solo doy golpes al aire. (a) Disciplino mi cuerpo como lo hace un atleta, lo entreno para que haga lo que debe hacer." 1 Corintios 9:24-27 NTV

**Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!**



Así mismo debe ser en la relación del matrimonio, hay metas a las que deseamos llegar para mejorar nuestra relación. Muchos reconocen lo mucho que lo desean pero no todos están dispuestos **"a sacrificar todo", a abstenerse y cohibirse de hacer muchas cosas que no le hacen bien** por alcanzar esta codiciada meta de tener y vivir con su cónyuge su anhelada buena relación.

Aquí hay una lista de cinco cosas que cada pareja puede hacer para invertir en su matrimonio. Ninguno de estos es ciencia espacial y pero todos requieren trabajo. Mi experiencia es que definitivamente vale el esfuerzo.

1. Hablar

Comuníquese a un nivel más profundo todos los días, si es posible. Dar un paseo. Siéntense juntos en el sofá durante quince minutos después de la cena, incluso si hay caos a su alrededor. No pueden crecer juntos si no hablan.

2. Mostrar Cariño

Las autoridades en el tema nos dicen que se necesitan de ocho a diez toques significativos al día para que una persona prospere. Bañar a su cónyuge con afecto es una de las mejores maneras de mantener las chispas fluyendo. Las mujeres suelen decir que el afecto no sexual es aún más poderoso.

3. Caminar

Esto puede sonar cursi, pero las parejas que caminan juntas hablan juntas. Muchos han descubierto que cuando le ponen la correa al perro y caminan alrededor de la cuadra, terminan teniendo buenas conversaciones.

4. Expresar Amabilidad

Los actos de bondad al azar son de gran ayuda en un matrimonio de alto mantenimiento. Una buena tarjeta o hacer un mandado para su cónyuge puede hacer más por su relación que muchas otras cosas.

5. Orar

Las parejas que oran juntas, permanecen juntas. Hemos dicho antes que sin la presencia de Dios en nuestro matrimonio, probablemente no estaríamos casados hoy. Las probabilidades estarían en nuestra contra. Nos gusta lo que dijo Pablo:

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

Esa declaración también se aplica al matrimonio.

**Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!**



Serie: Entendiendo Nuestro Matrimonio

SEMANA 8

Ministerio de Matrimonios y Familias

Tema: "¡Ideas Prácticas Para Un Matrimonio De Alto Rendimiento!"

Leo Tolstoy no era necesariamente conocido como un experto en matrimonio, pero tenía mucha razón cuando dijo: *"Lo que cuenta para hacer feliz un matrimonio no es tanto cuán compatibles son, sino cómo manejan su incompatibilidad"*.

Agradecemos a Josué Lionel por darnos una explicación sencilla pero llena de sustancia para que todos podamos entender mejor que el esfuerzo por lo que deseamos hay que trabajarlo con dedicación e intención para llegar a ser un campeón.

**Estamos Para Servirte Porque... Creemos Que tu Matrimonio Puede Mejorar
Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado ¡CUÍDALO!**