El Mejor Regalo

Lecciones de discipulado para matrimonios

"El Mejor Regalo"

DISCIPULADO PARA MATRIMONIOS

Por:

SAMUEL DURAN CABRERA

©2007

* A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas fueron tomadas de la versión Reina Valera 1960

Bienvenidos!

Nos da mucho gusto recibirles en este Seminario de Parejas. Estamos seguros que no están aquí por casualidad, sino por un sincero deseo de mejorar en su relación conyugal.

Honestamente creemos que ninguno de nosotros ha terminado de aprender en lo que se refiere a la relación de pareja, y en especial, cómo construir una familia. La verdad es que las relaciones entre personas es una de las cosas más complicadas en un mundo tan lleno de modelos egoístas que se proyectan muy fuerte sobre nosotros.

Necesitamos volver a la raíz, volvernos a la fuente, al Creador mismo del amor, la pareja y la familia. Dios es la fuente del verdadero amor. Sin El nada tiene sentido, y es muy fácil extraviarse este mar de egoísmo y falsedad.

Te animamos a abrir tu mente y tu corazón. Permite que la verdad de Dios te despierte y produzca en ti al hombre o la mujer capaz de amar con el verdadero amor. Deseamos con todo nuestro corazón que puedas dar y recibir el amor que viene de lo alto, de la fuente inagotable, de Aquél que ya nos ha dado "*El Mejor Regalo*".

Con amor para ti,

PASTORES
Samuel y Bárbara Durán

Tema 1

HOMBRE Y MUJER:
LA BELLEZA DE NUESTRAS DIFERENCIAS

Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Y los bendijo Dios, y les dijo: "Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra."

Génesis 1:27,28

Tema 1:

HOMBRE Y MUJER: LA BELLEZA DE NUESTRAS DIFERENCIAS.

Introducción:

Es un hecho, hombre y mujer fuimos creados por Dios con un propósito eterno y bien definido. Son muchos los que hoy en día enfatizan lo negativo de ser diferentes, pero debemos recordar que no fuimos diseñados para competir el uno contra el otro, sino para completar y perfeccionar el plan eterno de Dios: LA FAMILIA.

Hablar en términos de hogar es hablar de un proyecto divino, y no solo el rol natural que se debe cumplir. Nunca debemos perder el enfoque desde el punto de vista de Dios, El nunca planeó que sufriéramos nuestras relaciones, sino que fuésemos perfeccionados en la relación de compartir y darnos el uno al otro, que aprendiéramos a edificar juntos, y no a competir.

Es mucho más lo que podemos celebrar y aprovechar cuando conocemos el diseño de Dios, que los aspectos negativos que muchos tratan de evidenciar acerca de la competencia de sexos y los derechos por los cuales pelear.

I. ¿POR QUE SOMOS TAN DIFERENTES?

1. Nuestras diferencias no son desarrolladas o heredadas, obedecen a un diseño divino.

2. Dios nos creó para <u>completarnos</u>, no para <u>competir.</u>

3. Dios vio que todo lo que había creado era "bueno". La Biblia usa aquí un superlativo: "bueno en gran manera".

"Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto."

Génesis 1:31

4. Tan bueno fue haber creado al hombre, que no era bueno que estuviera solo.

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

Génesis 2:18

II. CREADOS PARA COMPLETAR EL PLAN DIVINO.

1. El diseño de Dios obedece a un trabajo en "equipo".
2. Justo después de asignarle al hombre la función de guardar y labrar el huerto, Dios mira que no es bueno que el hombre esté solo. *(Gén. 2:15-17)*
3. Miró al hombre cumpliendo mejor la tarea con una "ayuda idónea". *(Vs.18)*
4. Un aspecto sobresaliente de la imagen de Dios es la unidad.

"Entonces dijo Dios: <u>Hagamos</u> al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza;…"
Génesis 1:26

5. Dios concibió que funcionáramos en "una sola carne".

"Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban."
Génesis 2:21-25

III. CUANDO NUESTRAS DIFERENCIAS NOS CONFRONTAN

1. ¿Cómo puede funcionar un equipo con características tan diferentes?
2. Muchas de nuestras luchas se debe a que no hemos aprendido a conocer la naturaleza del Hombre y la Mujer.

3. Nos sentimos agredidos e incómodos cuando falta la empatía emocional o intelectual con nuestro cónyuge. La primera reacción es sentir rechazo a causa de la diferencia y automáticamente nos "desconectamos" emocionalmente.
4. Es imposible edificar nuestra relación a menos que estemos dispuestos a "aprender" la naturaleza de uno y otro. No para competir sino para completar nuestras debilidades. Las diferencias nos enseñan que somos "únicos" y de un diseño especial por las manos de un experto.

Tema 1: Hombre y Mujer, la belleza de nuestras diferencias

TALLER PARA LA PAREJA

1. Hablando de nuestras diferencias.

ESPOSO: Menciona tres cosas en que tu Esposa es muy diferente a ti.

a. _____

b. _____

c. _____

ESPOSA: Menciona tres cosas en que tu Esposo es muy diferente a ti.

a. _____

b. _____

c. _____

2. ¿Qué tanto me molestan estas diferencias?

ESPOSO: Mucho____ Algo____ Poco____ Nada____ Me agrada____

ESPOSA: Mucho____ Algo____ Poco____ Nada____ Me agrada____

3. Si pudieras cambiar solo una cosa de tu cónyuge, ¿Cuál sería?

ESPOSO: _____

ESPOSA: _____

4. ¿Piensas que este "cambio" te haría más feliz? ¿Por qué?

ESPOSO: _____

_____

ESPOSA: _____

_____

Tema 2

ENTENDIENDO NUESTRA NATURALEZA EMOCIONAL

Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón;
ponme a prueba y sondea mis pensamientos.
Fíjate si voy por mal camino,
y guíame por el camino eterno.

Salmo 139:23,24 NVI

Tema 2

ENTENDIENDO NUESTRA NATURALEZA EMOCIONAL

Introducción

Las emociones son muy importantes, pero no deben gobernar nuestra conducta. Es por eso que debemos conocer nuestra naturaleza emocional. Las emociones expresan lo que sentimos y pensamos acerca de algo o alguien, nos ayudan a comunicarnos íntimamente, pero también pueden estropear nuestras relaciones si no sabemos controlarlas.

En este tema trataremos no solo de la naturaleza emocional tanto de hombres como mujeres, sino cómo identificarlas y controlarlas, a fin de construir una relación matrimonial sana y estable.

I. TRES FORMAS DE TRATAR CON LAS EMOCIONES

1. La negación o supresión consciente de los sentimientos.

a. Las personas que suprimen o niegan sus emociones, tratan de negar sus sentimientos y no tratar con ellos.

b. Muchos de nosotros hemos sido enseñados a suprimir nuestras emociones desde el hogar paterno.

c. Inconscientemente de lo que hacíamos, algunos decidimos no expresar "nunca más" a nadie el cariño, respeto, confianza, etc. porque nos sentimos heridos y rechazados por nuestros padres o alguien más en quien habíamos confiado.

d. Negar y suprimir las emociones llega a dañar nuestra relación con la pareja, hijos, amigos y aún con Dios.

e. Las consecuencias de la negación pueden deformar el carácter y aún la salud física de la persona.

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

Salmo 32:3

2. La expresión indiscriminada de los sentimientos.

a. Cuando expresamos las emociones descontroladamente puede servir para que algunos sientan "alivio" temporal, como si una válvula de escape se abriera y nos ayudara momentáneamente a evitar el dolor.

b. El problema es que herimos a los demás, y nos sentimos avergonzados después por haber perdido el control.

c. Ilustración del niño, su padre y la tabla con clavos.

"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo," *Efesios 4:23*

d. Muchas veces nos escudamos en que hemos dicho "la verdad", pero aunque digamos la verdad acerca de algo, no evitaremos herir a los nuestros. Tú puedes decir después de haber estallado: *"ok, lo dije, pero tenía razón, y necesitaba sacarlo!"* Pero destruiste a tu esposo, esposa o hijos.

"… sino que siguiendo la verdad <u>en amor</u>, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo." *Efesios 4:15*

e. Ahogamos o reprimimos algunas emociones fuera del hogar, en el trabajo o la iglesia, pero estallamos en la casa con nuestra esposa, o esposo, o los hijos. Esto trae mucha confusión y dolor a nosotros y a los que nos rodean.

3. Confesar y reconocer nuestros sentimientos delante de Dios y de los que nos aman.

a. Lo mejor que podemos hacer con nuestros sentimientos en "confesarlos" a Dios. Nadie mejor que El conoce nuestro corazón y puede comprendernos y sanarnos cuando nos sentimos rechazados, confundidos y airados contra algo o alguien.

b. David escribió muchos salmos donde expresaba a Dios su ira y su inconformidad por la situación. Algunas veces parece que le reclamaba a Dios sobre lo que estaba pasando.

c. No fuimos enseñados a orar a Dios para confesarle nuestros sentimientos. Cristo Jesús cargó en la cruz con toda maldición y pecado. El es el único que puede recibir toda la "basura" y el dolor que albergamos en el corazón por causa del rechazo y las heridas.

Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: " Confesaré mis transgresiones a Jehová; Y tú perdonaste la maldad de mi pecado."

Salmo 32:5

d. Cuando confesamos a Dios nuestras emociones, tenemos libertad para confesarlas unos a otros y ser sanados. En la relación de pareja ésta práctica es muy importante, ya que no nos conocemos íntimamente hasta que abrimos nuestro corazón para compartir lo que realmente sentimos.

"Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho."

Santiago 5:16

II. DIFERENCIAS EMOCIONALES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

1. Hombres:

a. Cuando enfrenta problemas, conflictos o está bajo estrés tiende a "irse a la cueva".

b.

c. Prefiere estar solo y no hablar del problema hasta sentir que tiene la solución.

d. "La cueva" puede reflejar su forma de protegerse que aprendió desde un hogar donde no era tomado en cuenta o le criticaban y comparaban constantemente.

e. Se siente asediado y atacado cuando la esposa le pide que hablen del problema. Esto es porque no hablará de la situación a menos que tenga una solución o quiera culpar a alguien.

f. Maneja el estrés de forma independiente, busca la solución práctica del conflicto.

g. Buscará el "consejo" solo de otro hombre que esté seguro está más capacitado y experimentado que él, alguien que le inspire confianza.

h. Por lo general no le gustan los detalles, prefiere "ir al grano".

i. Refleja mucho su mente y poco de su corazón.

j. Está orientado a metas y logros, se siente impulsado por alcanzar el éxito visible ante los demás.

k. Su sexualidad lo controla todo. Es decir, está facultado para sentirse apto sexualmente todo el tiempo. Y los demás aspectos de su vida los relaciona íntimamente con su virilidad masculina.

l. Su autoestima está basada en la forma en que se percibe sexualmente. ¡Cuidado con la "crisis de mediana edad"!

m. Cuando un hombre no se siente necesitado en una relación, gradualmente se torna pasivo e indiferente, perdiendo así la atención y energía en la relación. El hombre tiende a "caer" cuando no es admirado y respetado.

n. Es intensamente emocional, pero no significa que deba expresar esos sentimientos, al menos no como la mujer lo hace. Es cauteloso al dejar ver sus emociones, porque en ello está en juego su imagen y su identidad.

2. Mujeres:

a. La mujer ha sido "dotada" por Dios para expresar sus sentimientos de una forma clara y transparente.

b. Hablar con otros de sus sentimientos le hace reducir el estrés y la ansiedad. Siente alivio cuando es escuchada con atención.

c. El hombre se siente "hombre" resolviendo los problemas, la mujer hablando de ellos.

d. Ella no entiende por qué su esposo se niega a hablar sobre el problema. Solo lo interpreta como rechazo y falta de atención.

e. Cuando ella está tratando de "aconsejar" al marido, el se siente acosado, pero para ella es estímulo. Ella busca mejorar la relación; El solo busca soluciones.

f. Ella adora los "detalles" y la comunicación.

g. Ella no solo escucha la "letra" sino mas bien la "música" de una conversación.

h. Lo que más alienta su corazón es saber que es amada incondicionalmente, que su esposo la recuerda siempre y que es el centro de su universo. Por esta razón los "detalles" hablan tan fuerte para ella. (una flor, una tarjeta, una llamada, varios "te amo", etc.)

i. Se siente cómoda y segura hablando con los demás de sus sentimientos y de cómo ella percibe la relación. El hombre mira esto como una forma de evidenciarlo y se prepara pone a la defensiva.

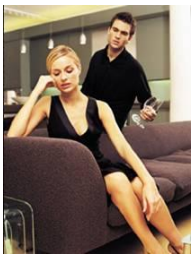
j. Su naturaleza está diseñada para sentirse protegida por el hombre. Cuando siente que no puede confiar en su esposo, involuntariamente buscará la protección de algo o alguien más.

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

1 Pedro 3:7

III. APRENDIENDO A DISFRUTAR NUESTRAS DIFERENCIAS.

1. ¿Qué deben aprender un Hombre sobre su Mujer?



a. Aprender a escucharla con atención, darle importancia a su conversación y no ofrecer "soluciones prácticas".

b. Aprender a cultivar el amor romántico con detalles como: una flor, una llamada inesperada, decirle "te amo" más de una vez al día y estar pendiente de sus necesidades.

c. Nunca acusarla ni compararla frente a los demás. ¡nunca!.

d. Aprender a perdonar y dar aceptación.

e. Escuche y comprenda sus sentimientos mas que sus palabras. Aprenda a oír el lenguaje de su corazón, que no siempre lo expresa con las palabras.

f. Tenerle confianza en la administración del dinero.

g. Nunca huya ni de la espalda al problema, ella sentirá que para usted no valen la pena sus sentimientos.

2. ¿Qué debe aprender una Mujer sobre su Hombre?

a. Aprender a no compararlo con otros.

b. Aprender a no criticarlo frente a otros.

c. Dele el primer lugar en su vida.

d. Valórelo por lo que es y no solo por lo que hace.

e. Aprenda a "descifrar" sus sentimientos aunque no los exprese verbalmente, y conéctese a él.

f. No tratar de cambiarlo, sino valorarlo y respetarlo por lo que es. El cambio vendrá cuando se sienta respetado.

g. Aprender a no acusarlo y denigrarlo cuando sienta que él no le ama o no le presta atención.

h. Aprenda a celebrar sus logros. Reconózcale sus méritos y aptitudes, en vez de señalar solo sus faltas. El hombre recibe amor cuando se siente respetado y honrado.

i. Si él se acerca para pedir perdón, ¡escúchelo! Primero déjelo expresar sus sentimientos y luego exprésele los suyos sin culparlo o recriminarle todo, solo hágale saber de qué forma se sintió herida.

j. Permita que Dios lo cambie, ¡usted nunca podrá hacerlo!

Tema 2: Entendiendo nuestra naturaleza emocional

TALLER PARA LA PAREJA

1. Tratando con nuestras emociones

¿Cómo te identificas en la forma de tratar tus emociones?

a. Reprimes tus emociones _____

b. Expresas tus emociones _____

¿Te gustaría cambiar la forma de manejar tus emociones?

_____

2. ¿Qué es lo que más te cuesta trabajo comprender sobre la conducta emocional de tu cónyuge?

_____

_____

3. ¿En qué forma sientes que tu cónyuge no te comprende respecto de tus sentimientos?

_____

_____

4. ¿Qué es lo que sí te hace sentir comprendido (a) de parte de tu cónyuge?

_____

_____

5. Cuando sientes la necesidad de compartir tus sentimientos, preocupaciones y necesidades, ¿Encuentras fácilmente a quien decírselo?

A mi cónyuge _____	Siempre____	A veces____	Muy poco____	Nunca____
A un familiar _____	Siempre____	A veces____	Muy poco____	Nunca____
A un amigo(a)_____	Siempre____	A veces____	Muy poco____	Nunca____

6. ¿Qué tanto puedes apreciar las "diferencias" de tu cónyuge, y creer que Dios puede usarlas para construir un matrimonio mas fuerte?

_____

_____

Tema 3

¡AUXILIO!, MI PAREJA NO ME ENTIENDE

¿Andarán dos juntos si no estuvieren de acuerdo?

Amós 3:3

Tema 3

¡AUXILIO! MI PAREJA NO ME ENTIENDE …

Introducción

De cada doce matrimonios, cuatro se estrellan contra las rocas del divorcio; seis permanecerán a flote, aunque sin gozo ni amor, por consideración a los hijos, a la carrera, a la familia o a la iglesia; y sólo dos se elevan hasta alcanzar el puerto de un matrimonio establemente feliz". ¿Está usted entre los cuatro que se estrellan? ¿Entre los seis que permanecen a flote? ó ¿entre los dos que alcanzan el puerto de la felicidad?

I. COMUNICACIÓN: ¿NOS ESTAMOS ENTENDIENDO?

1. Las quejas más frecuentes de hombres y mujeres.

a. La queja más frecuente que tienen las mujeres de los hombres, es que ellos no saben escuchar. Ellos las desvalorizan en su identidad al ofrecer rápidamente soluciones lógicas en vez de ofrecer comprensión.

b. La queja más frecuente que tienen los hombres de las mujeres, es que ellas están siempre tratando de cambiarlos. Ellas los desvalorizan en su identidad a través de la crítica en vez de ofrecer aceptación y honrarles tal como están.

2. Siete "mensajes" en la comunicación

a. Lo que yo deseo comunicar:
El punto de partida de toda comunicación

b. Lo que en realidad digo:
¡Cuidado con la música!

c. Lo que la otra persona oye:
Pasa por el filtro de las emociones

d. Lo que piensa que le dije:
La emoción primaria determina el mensaje que percibe

e. ***Lo que quiere responder***
El mensaje percibido estimula una respuesta

f. ***Lo que en realidad responde***
Una respuesta estimulada por las emociones puede distorsionar el verdadero mensaje

g. ***Lo que yo pienso que me dijo***
Se repite el ciclo …

II. TALLER DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

1. Identifica algunas palabras o frases que usas con tu cónyuge y que te das cuenta que comúnmente son mal interpretadas por la otra parte

_____
_____
_____

2. ¿Cual es el mensaje que tu cónyuge recibe cuando usas estas palabras?

_____
_____
_____

3. ¿Qué clase de frases o actitudes de parte de tu cónyuge te molestan más?

_____
_____
_____

4. ¿Cuál es el mensaje que tu percibes con estas palabras o actitudes?

_____
_____
_____

Tema 4

IDENTIFICANDO LAS BARRERAS QUE NOS SEPARAN

"Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne."

Efesios 5:31

Tema 4

IDENTIFICANDO LAS BARRERAS QUE NOS SEPARAN

I. DIFERENCIAS EN LA FORMA QUE HOMBRES Y MUJERES PERCIBIMOS NUESTRO VALOR

1. HOMBRES:

   a. ***Valores:***
   Poder, Competencia, Eficiencia, Logros.

   b. ***Satisfacción primaria:***
   El éxito y los logros.

   c. ***Orientación de sus valores:***
   Autonomía, orientado a metas.

   d. ***La identidad se percibe por:***
   La habilidad de lograr resultados.

   e. ***Principal deseo de recibir de su Esposa:***
   Ser aceptado como es, ser honrado y apreciado tal como es.

   f. ***Cómo se siente deshonrado:***
   El consejo bienintencionado ofrecido por la esposa es percibido como crítica o insulto. Le hace sentir como un niño tonto, incompetente, débil y no amado.

   g. ***Ella necesita:***
   Aprender a dar aceptación y aprecio. No ofrecer consejos no solicitados. Permitir que DIOS lo cambie.

2. MUJERES:

   a. ***Valores:***
   La intimidad, Comunicación, La Belleza y las Relaciones.

   b. ***Satisfacción primaria:***
   Compartir y relacionarse mediante la comunicación.

   c. ***Orientación de sus valores:***
   Orientada hacia las relaciones.

d. ***La identidad se percibe por:***
La calidad de las relaciones.

e. ***Principal deseo de recibir de su Esposo:***
Alta prioridad demostrada a través de escucharla sin comentarios o soluciones.

f. ***Cómo se siente deshonrada:***
Cuando él intenta cambiar sus sentimientos, volviéndose "Sr. arregla-todo" , ofreciendo soluciones lógicas invalidando así su identidad y haciéndola sentir no escuchada ni comprendida.

g. ***El necesita:***
Aprender a escuchar y comprender, prestando total atención sin intentar arreglar sus sentimientos.

3. Cómo tener un tiempo de comunicación efectiva juntos.

¿Cómo se hace esto?

a. Uno de los cónyuges comparte sus sentimientos con el otro.

b. Prohibido interrumpir cuando su pareja está hablando. NO juzgue, critique o trate de resolver ya el problema, solo escuche y comprenda lo que quiere decir.

c. Después de escuchar, repita lo que pudo entender para darle a su cónyuge la certeza de que comprendió lo que quiso decir. NO hable en tono sarcástico ni cambie las palabras.

d. El cónyuge que ha compartido sus sentimientos verifica si ha sido entendido; si no, repita de nuevo hasta ser claro.

e. El cónyuge que escucha debe pedir perdón por haber herido o deshonrado al otro. Muchas veces esta herida no fue intencional y como resultado no pedimos perdón al no sentirnos responsables.

f. Si su cónyuge es "atrapado" en una trampa, el pedir perdón ayudará a liberarlos aunque usted no haya activado la trampa intencionalmente. La trampa de su cónyuge se abrirá:
   - Cuando esté convencido que tu ENTIENDES que está herido
   - Que te importa y te duele los sentimientos causados por la herida.
   - Que estás arrepentido por tu participación en esa herida, y harás todo lo posible por no hacerlo de nuevo.

g. El cónyuge que comparte sus sentimientos PERDONA al otro.

h. Manténgase en un mismo asunto hasta que quede claramente expuesto, y resuelvan juntos pasar al siguiente.

Tema 5

LOS 5 DESEOS BASICOS DE MI CÓNYUGE

"Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recréate siempre."

Proverbios 5:18,19

Tema 5

LOS 5 DESEOS BASICOS DE MI CONYUGE

Aquí está una lista de deseos primarios que mencionan las parejas. Fueron publicados en base a encuestas que se realizaron con matrimonios en sesiones de consejería.

Haremos un sencillo ejercicio con el fin de identificar los cinco deseos primarios nuestros y de nuestro cónyuge:

- ✓ En el lado izquierdo estarán los deseos que para usted son importantes. Asígneles un número del 1 al 10 en el orden de importancia para usted.
- ✓ En el lado derecho usted le asignará el número que considera que su esposo(a) les daría a estos mismos deseos.

Por favor sea lo más honesto(a) posible.

Hemos agregado algunos espacios en blanco por si desea añadir otros deseos no mencionados aquí.

Mis deseos		**Deseos de mi Cónyuge**
_____	Afecto	_____
_____	Satisfacción Sexual	_____
_____	Comunicación abierta	_____
_____	Amistad recreativa	_____
_____	Apoyo Financiero	_____
_____	Atractivo del cónyuge	_____
_____	Honestidad y Franqueza	_____
_____	Administración del Hogar	_____
_____	Tiempo de calidad en el hogar	_____
_____	Honor y Admiración	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Según encuestas y resultados probados en muchos matrimonios, los deseos del esposo y la esposa tienden a ser diferentes.

ESPOSO:

1. Satisfacción sexual
2. Amistad recreativa
3. Atractivo del cónyuge
4. Administración del hogar
5. Admiración y honor

ESPOSA:

1. Afecto
2. Comunicación abierta
3. Honestidad y franqueza
4. Apoyo financiero
5. Prioridad familiar

En su libro *"Las cinco necesidades de amor de hombres y mujeres"* los doctores Rosberg citan las siguientes areas:

ESPOSO:

1. Amor incondicional.
   ¿Quieres decir que me seguirás amando pase lo que pase?

2. Intimidad Sexual.
   Las relaciones sexuales es una necesidad mas profunda de lo que se imagina.

3. Amistad.
   Te necesito como mi compañera mas confiable.

4. Animo.
   Aliéntame y cree en mi.

5. Intimidad espiritual.
   Necesito que me ayudes a crecer espiritualmente.

ESPOSA:

1. Amor incondicional.
   Necesito que me ames con el amor de Cristo.

2. Intimidad emocional y Comunicación
   La mujer deletrea la palabra intimidad asi: H-A-B-L-A-R. Acércate a mi.

3. Intimidad Espiritual
   No hay mayor consuelo y seguridad que esta.

4. Animo.
   Recuérdame que soy la única.

5. Amistad
   Quiero envejecer junto a ti.

También es importante recordar lo que el Dr. Gary Chapman menciona en su libro *"Los Cinco Lenguajes del Amor":*

1er. Lenguaje: PALABRAS DE AFIRMACION

- Expresar el amor es usar palabras que edifican. Prov.12:25, 18:21
- Elogios verbales y palabras de aprecio son poderosos comunicadores de amor. Las palabras son como "semillas" que al ser sembradas darán su fruto.
- Cuando usamos palabras de aprecio y gentileza, traemos descanso al alma.

2do. Lenguaje: TIEMPO DE CALIDAD

- Pasar tiempo juntos, compartiendo, oyendo y participando de actividades significativas para ambos, comunica en gran parte cuanto apreciamos y valoramos a nuestro cónyuge.
- Cantidad y calidad de tiempo son muy importantes. Planee esos tiempos.

3er. Lenguaje: DAR REGALOS

- Los regalos son símbolos visuales del amor. Sean comprados o hechos, estos demuestran que nos interesa bendecir a nuestro cónyuge. 1 Ped.3:7
- Especialmente las mujeres, fueron creadas para recibir. Esperan algún "detalle" como tarjetas, flores, o alguna prenda de vestir, etc.

4to. Lenguaje: FORMAS DE SERVIR

- Cuando el cónyuge está enfermo o pasando por una crisis, este lenguaje se torna crítico. 1 Juan 3:17-18
- La ayuda o servicio nunca debe darse por obligación o forzado, sino con solicitud y sinceridad

5to. Lenguaje: TOQUE FISICO

- El toque físico, como gesto de amor es una forma poderosa de comunicación.
- Ya sea un simple abrazo o el mas apasionado de los besos.
- Los cónyuges deben conocer qué tipo de caricias y toques agradan más del uno al otro y explotar al máximo esa área. Proverbios 5:15-19

Tema 6

EL MEJOR REGALO:
Manifestando el verdadero amor

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

1 Corintios 13:4-7 NVI

Tema 6

EL MEJOR REGALO: Manifestando el verdadero amor

"Un retrato del amor verdadero"

El verdadero amor, el cual viene de Dios, es capaz de soportarlo todo. Está lleno de bondad y nunca expresa egoísmo o envidia. No hace alarde para estar por encima de otro, porque todo lo que busca es complacer y bendecir a los demás.

El que ama con éste amor verdadero no trata a otra persona con aspereza ni egoístamente. Se mantiene vigilando su temperamento para no herir a la persona que ama, y cuando es ofendido está dispuesto a perdonar y ser libre de rencor.

Aquellos que aman verdaderamente, nunca dan lugar a la mentira o rumores en contra de otros, detestan la maldad porque saben el daño que causa en el corazón de las personas, por eso buscan la verdad a cualquier precio. Están conscientes de que una mentira puede destruir a personas inocentes, así que su motivación más grande es ser verdaderos en todo.

Quien ama, está presto a tolerar las imperfecciones de la otra persona, su corazón es tan sincero y abierto que aunque pueda ser engañado, prefiere creer a aquella persona que ama, y siempre atesora una esperanza de que todo estará mejor, aunque tenga que soportar muchas adversidades. Se mantiene mirando hacia adelante y no trae a memoria las ofensas pasadas.

Bienaventurados los que aman con éste amor, porque no hay amor más grande que el que da, antes que recibir. El amor que se entrega incondicionalmente para cubrir las faltas de alguien más, y que no es motivado por el egoísmo, sino que está fundado en el eterno e incomparable amor de Dios en Cristo Jesús.

Una paráfrasis de 1 Corintios 13:4-7. ***Por: Pr. Samuel Duran C.***

1. El arte de satisfacer las necesidades emocionales.

Los hombres y las mujeres tienen necesidades diferentes. Sin embargo, ambos sexos tienen tan solo una vaga idea en cuanto a la naturaleza de tales necesidades.

Cuando se les pregunta a las parejas si están satisfaciendo las necesidades de la otra persona, ambos cónyuges sienten que están ofreciendo "lo mejor" que pueden, pero a la vez piensan que su contraparte no sabe apreciar lo que están recibiendo.

Lo más probable es que ambos han estado "dando", pero dando lo que ellos quieren, ¡y no lo que su cónyuge desea! Como resultado, ambos terminan sintiendo frustración y resentimiento.

Nos enfocaremos en ésta plática sobre cuál es EL MEJOR REGALO que ambos podemos ofrecer. ¿Qué es lo que "yo hombre" y "yo mujer" puedo ofrecer? ¿Cuál es el criterio que debemos utilizar en el matrimonio para DAR?

La relación del matrimonio hemos dicho que es como una cuenta de banco. Cuanto más invertimos y depositamos, mayor se fortalece la relación. En vano resulta tratar de "retirar" de una cuenta en ceros ¿verdad? Muchas veces la más grande frustración de las parejas es que quieren cosechar lo que nunca sembraron. Quieren recibir lo que nunca han dado. Tratándose de dar, nos empeñamos en dar lo que para cada uno es "adecuado" y no lo que la otra parte necesita.

Por ejemplo, la mujer piensa que está siendo "amorosa" cuando hace preguntas atentas o expresa interés. Para un hombre, esto puede ser muy fastidioso. Es posible que el sienta que ella está tratando de controlarlo o de manipularlo en alguna forma.

Esto confunde a la mujer, porque si él le ofreciera a ella el mismo tipo de interés, ella lo apreciaría y sentiría que él la ama. Pero al contrario, los esfuerzos de ella por mostrarle a el que sí lo ama, se convierten en una molestia. ¡Muy frustrante! ¿Verdad?

Por otra parte, cuando una mujer está alterada o angustiada, el hombre a menudo trata de "ayudarla" diciéndole que debe calmarse y no alterarse por cosas como esas.

El reacciona hacia ella tal como trataría de calmarse a sí mismo, sin darse cuenta que sus esfuerzos anulan los sentimientos de ella, haciéndola sentir que no es comprendida y por consiguiente no amada. ¡Más frustrante!

La mayoría de los hombres son incapaces de definir incluso sus necesidades más importantes. Cuanto más, tratándose de determinar cuáles son las necesidades de su esposa. Frecuentemente el hombre tiene una percepción vaga o difusa de su matrimonio, mientras que la mujer puede hacer una lista de insatisfacciones en las que le gustaría recibir atención.

2. ¿Estoy dando lo mejor de Mí? El mejor regalo es la ACEPTACION.

"La libertad de ser uno mismo en el matrimonio no significa tener libertad para descuidar a la otra persona."

Cuando el hombre llega al matrimonio está dispuesto a contentarse con un arreglo tipo "negocio". Tener las comidas a su hora, ropa limpia y planchada, sexo cuando lo pida. Por su parte el "ofrece" sustento económico y protección al hogar. ¡Trato hecho! ¡Todo parece bien! Sus necesidades básicas están satisfechas. ¿Qué más se puede pedir de un hogar?

Pero para las mujeres no es así. Para un hombre el romance es un beneficio

adicional. Es opcional. Para la mujer, es una necesidad absoluta. Las mujeres en un matrimonio tipo "negocio" están volviéndose locas por causa de la situación y sus esposos ni siquiera se dan cuenta.

La necesidad de la mujer por el amor y el cariño de su esposo es tan grande, que si no lo obtiene de una forma, **instintivamente** tratará de obtenerlo de "otra forma". Si sus esfuerzos por comunicarse con él son truncados por el silencio de su esposo, ella tiene "otras" alternativas. En un esfuerzo casi frenético por lograr la comunicación, ella oprimirá cualquier botón en el tablero de él. Ella se enojará por cualquier cosa, se pondrá a la defensiva o muy sentimental, fingirá indiferencia hacia él, fingirá incluso estar enferma (y puede que lo esté). Cuando el hombre finalmente "revienta", la esposa siente que por lo menos ha logrado algún tipo de reacción.

Muchas más mujeres que hombres van al médico por síntomas imaginarios

(psicosomáticas) Puede ser que sea costoso, pero al menos tienen la atención de alguien, aunque sea por unos cuantos minutos. Ahora, la mujer no necesita la atención de "cualquiera", sino la del esposo. Pero esto es lo que sucede ante la necesidad imperiosa que ellas tienen de ser atendidas.

Es como si el corazón de la mujer fuera un gran recipiente para ser llenado **diariamente**. Por la mañana, al levantarse un beso y una caricia (un litro). A la hora del desayuno, el halaga su comida y le agradece (otro litro). Al despedirse le da un beso y le dice que la ama (un litro más). Le llama durante el día para decirle que piensa en ella (¡dos litros!). Llega y la abraza, se sienta a comer y le presta atención a su conversación. (mas litros) Cuando llega la hora de ir a la cama … ¿Qué creen? El recipiente está lleno. Pero solo por ese día. Al siguiente día se repite la bella historia.

Un hombre inteligente entiende que el recipiente de amor de ella necesita "entradas" diarias para que ella pueda permanecer feliz.

A. ¿Cuál es el mejor regalo para la mujer? Se llama A-T-E-N-C-I-O-N.

Significa Afecto, Halagos, Intimidad en la comunicación, y, sobre todo, Seguridad Emocional. Esto es lo que los hombres deben siempre tener en cuenta. Todo lo demás será bueno, o muy bueno; pero esto es básicamente lo MAS IMPORTANTE en el corazón de

una mujer.

La seguridad emocional es el objetivo fundamental en la vida de una mujer. Esta es la razón por la cual una mujer espera que su esposo haga "por ella" cosas tan simples que ella misma podría hacer. Como ponerle gasolina al carro, por ejemplo. No es la cuestión de que si lo puede hacer o no, como pensaría el esposo con toda su "lógica", sino es una demanda de atención especial del esposo, donde le dice: "Querida, aunque lo puedas hacer, Yo quiero hacerlo por ti, descansa en mi."

Ella podría decir algo así como: *"Yo lo puedo hacer, no te molestes"*
Traducción: *"Aunque lo puedo hacer, espero que tu lo hagas por mí. Espero tu afirmación al insistir en hacerlo por mi."*

Aún las mujeres más autosuficientes y capaces para ciertas cosas, se sentirán sumamente halagadas y bendecidas cuando su cónyuge tiene gestos como estos. A ella le hablan de seguridad y atención emocional. No solo es el hecho, es lo que está detrás. Es el gesto del corazón.

B. ¿Cuál es el mejor regalo para el hombre? Se llama A-D-M-I-R-A-C-I-O-N.

Que significa Respeto, Honra, Confianza y Credibilidad. Las mujeres deben saber que el hombre puede apreciar la buena comunicación y la intimidad emocional, pero lo que realmente NECESITA su corazón es saber que es respetado, honrado y admirado por su esposa. El hombre necesita ser admirado en:

1. SU APARIENCIA. Muchas esposas se pasan la vida tratando de cambiar los gustos de su esposo para vestirse. Algunos, por complacerla ceden ante sus insistencias, pero otros, ante la presión reaccionan con su orgullo herido y nunca cambian. Las mujeres usan toda clase de tácticas para presionar. Comparaciones, Críticas, Insinuaciones sutiles, etc. Pero esto nunca produce buenos resultados. El hombre espera ser ACEPTADO COMO ES. Su apariencia necesita ser afirmada primero antes de "ayudarle" a mejorar.

2. SUS DESTREZAS, TALENTOS Y HABILIDADES. La mujer necesita "aprender" a elogiar los logros y talentos de su esposo.
   "La imagen de si mismo del hombre se define por su habilidad de lograr resultados"

   Para el hombre la admiración honesta es una gran necesidad. Cuando una esposa le dice a su esposo que admira algo que él ha hecho, esto lo inspira a esforzarse aún más.

3. SUS RASGOS DE CARÁCTER. Se trata de mencionar y honrar sus rasgos tales como honestidad, compromiso, lealtad, paciencia, humildad, etc. La mujer no debe dar por sentado el hecho de que su esposo sabe cuánto tú lo admiras. El necesita escucharla decírselo. El hombre se enamora de la mujer que lo hace sentirse más capaz, más inteligente y más atractivo de lo que nunca se ha sentido.

Tema 7

RENOVANDO NUESTROS VOTOS DE AMOR

"Grábame como un sello sobre tu corazón; llévame como una marca sobre tu brazo. Fuerte es el amor, como la muerte, y tenaz la pasión como el sepulcro. Es el fuego ardiente del amor, ni las muchas aguas pueden apagarlo, ni los ríos pueden extinguirlo …"

Cantares 8:6,7 NVI

I. IDENTIFICANDO NUESTRA NATURALEZA HUMANA.

No es cosa fácil reconocer el egoísmo en nosotros mismos. Siempre tenemos la razón y nuestra inclinación es juzgar a los demás en base a nuestra percepción, y no en base a la verdad. Jesús nos enseño sobre el peligro de juzgar a los demás en una forma muy sencilla:

"No juzguen a nadie, para que nadie los juzgue a ustedes. Porque tal como juzguen se les juzgará, y con la medida que midan a otros, se les medirá a ustedes. ¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo?"

Mateo 7:1-3

En la relación de pareja esta regla es vital para construir un matrimonio y una familia saludable y fuerte. Vamos a ver cómo funcionan estos principios.

1. Cuando juzgamos el carácter

a. No debemos juzgar la manera de ser o el carácter de nuestro cónyuge.

b. Ante Dios somos responsables por desarrollar nuestros propios rasgos de carácter. No tenemos derecho de criticar o rechazar a nuestro cónyuge por sus fallas de carácter.

¿Quién eres tú para juzgar al siervo de otro? Que se mantenga en pie, o que caiga, es asunto de su propio señor. Y se mantendrá en pie, porque el Señor tiene poder para sostenerlo.

Romanos 14:4 NVI

2. Suplir las necesidades

a. Dios espera que antes de juzgar las diferencias en nuestro cónyuge, estemos dispuestos suplir sus necesidades.

"No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás."

Filipenses 2:3,4

b. ¿Cómo estás supliendo las necesidades de tu cónyuge? ó ¿Solo estas observando las diferencias y faltas de su carácter?

c. Pregúntate: ¿Qué clase de matrimonio tendría si asumiera la responsabilidad por mi carácter y me dedicara a suplir las necesidades de mi cónyuge?

d. Muchas veces estamos viviendo el modelo del diablo: Criticar y rechazar el carácter de nuestro cónyuge y tratar de satisfacer egoístamente nuestras propias necesidades.

e. Ignoramos nuestras responsabilidades, pero insistimos en nuestros derechos personales.

II. LA LIBERTAD DE AMAR vs. LA ESCLAVITUD DE ESPERAR SER AMADO.

1. Cuando el "amor" se vuelve esclavitud.

a. Muchos hoy en día son engañados por un mundo que perdió el verdadero sentido del amor.

b. El amor se volvió un artículo de consumo el cual podemos usar cuando nos conviene, lo desechamos cuando no nos agrada, y también podemos encontrarlo en todos los "sabores y colores". Variedad y conveniencia son valores consumistas.

c. El problema con esta clase de amor es que causa esclavitud y co-dependencia. Es egoísta y no sacia las expectativas más profundas del ser humano porque no está basado en Dios.

d. El gran error de esta generación consumista es éste: Aman las cosas, la posición, la fama, etc. y usan a las personas para lograrlo. En vez de amar a las personas usando las cosas para satisfacer las necesidades.

e. Cuando una relación se encuentra en dificultades, averigua las motivaciones de ambos o alguno de ellos, verás que invariablemente el egoísmo está presente en alguna de sus formas. Venimos a ser esclavos de nuestro propio egoísmo.

f. El centro de las motivaciones en este mundo es el Yo: *"¿Qué obtengo yo de esto?, ¿Quién suple mis necesidades?, Yo me ocupo de mis propias cosas …"*

2. El verdadero amor produce libertad.

"En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor."

1 Juan 4:18

a. Es difícil reconocer la diferencia entre amar y necesitar a alguien. Cuando las emociones nos mueven somos arrastrados hacia el egoísmo y la idolatría.

b. Es el temor lo que nos hace aferrarnos sentimentalmente a una idea de lo que debería ser la otra persona.
   - Temor al abandono.
   - Temor al rechazo.
   - Temor a no valer nada.
   - Temor a la muerte.

c. La fuente de amor perfecto es Dios. Nosotros debemos "conectarnos" a esa fuente inagotable para poder experimentar la libertad del temor. Entonces podremos amar a nuestro cónyuge sin esperar que cambie para entonces nosotros ser felices.

d. Lo que nos produce más dolor y desaliento es esperar que la otra persona cambie. Pensamos que cuando esto suceda, esto nos traerá paz y alivio, pero no es así. No es el cambio de actitud o naturaleza del cónyuge lo que nos producirá paz, sino el cambio de nuestro propio corazón al recibir el perfecto amor de Dios.

III. ENFRENTANDO LOS OBTÁCULOS DEL VERDADERO AMOR

Existen sentimientos muy fuertes dentro de nosotros que nos impiden manifestar el verdadero amor, estos sentimientos son alimentados siempre por una distorsión de la verdad. Hay muchas cosas que pueden empañar nuestra percepción, pero tarde o temprano debemos enfrentarlo si queremos mejorar nuestra relación.

Veremos que estos sentimientos siempre se relacionan con temores infundados o mentiras que creímos, las cuales nos mantienen "aislados" como pareja, pretendiendo no ser heridos de nuevo.

1. ¿Qué pasará si fracaso en expresar mis sentimientos?

a. ESPOSOS: Muchos hombres tienen un verdadero temor de expresar sus sentimientos debido a patrones familiares o traumas que fueron causados por no ser escuchados y valorados mientras crecían.

b. ESPOSAS: También algunas mujeres temen expresar sus verdaderos sentimientos porque alguna vez fueron engañadas, o perdieron la confianza en la figura masculina, y esto puede ser un patrón que viene desde el hogar paterno.

2. ¿Qué pasa si soy rechazado (a)?

a. ESPOSOS: Tienen temor de no ser comprendidos o ser juzgados si expresan sus sentimientos. Es un temor de ser considerados inadecuados y no valorados.

b. ESPOSAS: Sienten temor de no ser amadas incondicionalmente por sus esposos, si abren su corazón para expresar sus verdaderos sentimientos.

3. ¿Qué pasa si pierdo el control?

a. ESPOSOS: Algunos hombres sienten seguridad y comodidad "dejando las cosas como están", sienten que es su zona de confort, y no asumen riesgos para cambiar o mejorar la relación porque se sienten inseguros de lo que pueda venir.

b. ESPOSAS: Ellas muchas veces tienen el "control" por medio de manipular la relación. Se han acostumbrado a culpar, quejarse, ser víctimas y buscar simpatía con su causa, a expensas de la mala reputación de su esposo.

PRINCIPIOS IMPORTANTES PARA RENOVAR NUESTROS VOTOS DE AMOR

1. No pongas tu esperanza en el cambio de tu cónyuge, pon tu esperanza en Dios. Cede tus "derechos" y atrévete a confiar en Dios.
2. No te enfoques en las faltas e imperfecciones de tu cónyuge, enfócate en cambiar tu carácter y suplir las necesidades de tu cónyuge.
3. No hagas de tu cónyuge un ídolo, creyendo que es responsable de brindarte paz y bienestar.
4. No le pidas a Dios que cambie a tu cónyuge, pídele que renueve tu corazón y te permita ver lo que El hace en la vida de tu cónyuge.
5. No comentes con otros los aspectos negativos de tu matrimonio, busca consejo apropiado y se diligente en seguir las instrucciones.
6. No busques solo alivio temporal al conseguir que otros estén de acuerdo contigo. Busca el descanso y la paz que solo Cristo ofrece, y ven con humildad dispuesto a que El cambie tu corazón.
7. Arrepiéntete de todo corazón delante de Dios y pídele perdón por ignorarlo y haber creído que la conducta o el cambio de tu cónyuge debía traerte paz y seguridad. Pídele perdón por pretender dictarle lo que debía hacer, antes que humillarte y permitirle que cambiara tu corazón.