



Ministerio entre Adultos

Lecciones para Matrimonios 2021

Por Ángel Rodríguez Gómez & Patty Rodríguez Rubio
Región Mesoamérica. Área México.

Lecciones para Matrimonios

Ángel Rodríguez Gómez & Patty Rodríguez Rubio

Iglesia del Nazareno

Región Mesoamérica

Área México



Ministerio entre Adultos

Título: ***Lecciones para Matrimonios 2021***
Guía de estudio para Matrimonios

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

Material producido por: Iglesia del Nazareno, Región Mesoamérica.
Ministerio de Discipulado y Escuela Dominical

Publica y distribuye: MIEDD, Región Mesoamérica.

Copyright © 2021 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.

Impreso en México.

Tabla de contenido

Presentación	v
Lección 1. <i>El Amor</i> COMO BASE DEL MATRIMONIO	1
1.1 Introducción	1
1.2 Desarrollo.....	1
1.2.1 <i>Diversos tipos de amor que se encuentran en la Biblia</i>	1
1.2.2 <i>Características del amor ágape. Parte 1</i>	2
1.2.3 <i>Características del amor ágape. Parte 2</i>	3
1.2.4 <i>¿Cómo lograr un amor así?</i>	4
1.3 Conclusiones	4
Bibliografía.....	5
Lección 2. <i>El Perdón</i> DENTRO DEL MATRIMONIO	6
2.1 Introducción	6
2.2 Desarrollo.....	6
2.2.1 <i>Razones por las que debemos perdonar</i>	6
2.2.2 <i>Consecuencias en la salud por no perdonar</i>	7
2.2.3 <i>Qué hacer para ser perdonado</i>	7
2.2.4 <i>Me cuesta trabajo perdonar</i>	8
2.2.5 <i>Lo que no implica el perdón</i>	9
2.3 Conclusión.....	9
Bibliografía.....	10
Lección 3. GRANDES LECCIONES DE <i>Un Pequeño Colibrí</i>	11
3.1 Introducción	11
1.2 Desarrollo.....	11
3.2.1 <i>Es un ave muy pequeña y ligera que debe volar ligera</i>	12
3.2.2 <i>Tiene un sistema de vuelo que le ayuda a reducir mucho, pero no del todo, que sufra una colisión</i>	12
3.2.3 <i>Es la única ave capaz de volar en muy diversas direcciones</i>	12
3.2.4 <i>A la vez que consume mucho, da mucho</i>	13
3.2.5 <i>No hay dos nidos iguales</i>	13
3.2.6 <i>Emigran para encontrar mejor clima y alimentación</i>	13
3.2.7 <i>Saben escoger flores que les producen sanidad a algunas enfermedades</i>	14
3.2.8 <i>Es capaz de volar a grandes alturas y distancias</i>	14
3.2.9 <i>Requiere constantemente "llenar el tanque"</i>	14
3.3 Conclusión.....	15
Bibliografía.....	16

Lección 4	DESARROLLANDO UNA BUENA <i>Salud Emocional</i>	17
	4.1 Introducción	17
	4.2 Desarrollo	18
	4.2.1 <i>Creados como seres integrales</i>	18
	4.2.2 <i>Que enseña la Biblia sobre las emociones</i>	18
	4.2.3 <i>Ejemplos de mal manejo de las emociones en la Biblia y sus consecuencias</i>	20
	4.2.4 <i>Como se refleja en general una salud emocional</i>	20
	4.2.5 <i>El autoconocimiento de nuestras emociones</i>	21
	4.2.6 <i>El control de las emociones (dominio propio)</i>	21
	4.2.7 <i>Principios para desarrollar una mejor salud emocional</i>	21
	4.3 Conclusiones.....	22
	Bibliografía	23
Lección 5.	<i>Estableciendo Metas</i> DEFINIENDO EL RUMBO	25
	5.1 Introducción	25
	5.2 Desarrollo	25
	5.2.1 <i>Concepto de meta</i>	25
	5.2.2 <i>Razones para establecer metas</i>	26
	5.2.3 <i>Causas por las cuales la gente no establece metas</i>	26
	5.2.4 <i>Diversos tipos de metas</i>	27
	5.2.5 <i>Características de las metas SMART</i>	27
	5.2.6 <i>Cómo incrementar la posibilidad del logro de sus metas</i>	28
	5.3 Conclusiones.....	29
	Bibliografía	30
Lección 6.	CONSTRUYENDO JUNTOS <i>Hábitos Saludable</i>	31
	6.1 Introducción	31
	6.2 Desarrollo	31
	6.2.1 <i>Un cuento breve antes de iniciar con los hábitos</i>	31
	6.2.2 <i>Que son los hábitos, como se forman y que tipos de hábitos existen</i> ..	32
	32
	6.3 Conclusiones.....	33
	Bibliografía	35
Lección 7.	<i>Hábitos Espirituales</i> QUE FORTALECEN TU MATRIMONIO	36
	7.1 Introducción	36
	7.2 Desarrollo	36
	7.2.1 <i>La recompensa del esfuerzo de la disciplina</i>	36
	7.2.2 <i>Disciplinas espirituales</i>	37
	7.2.3 <i>La llenura del Espíritu Santo como punto de partida</i>	37
	7.2.4 <i>La oración</i>	38
	7.2.5 <i>Meditar en la Palabra de Dios</i>	38
	7.3 Conclusiones.....	39
	Bibliografía	40

Lección 8.	DESARROLLANDO UNA Buena Autoestima	41
	8.1 Introducción	41
	8.2 Desarrollo.....	41
	8.2.1 Características de un narcisista	42
	8.2.2 Autoestima en su justa medida	42
	8.2.3 ¿Cómo saber si alguien tiene baja autoestima?	43
	8.2.4 Características de una persona con una autoestima saludable	43
	8.2.5 ¿Cómo ayudar a que se vaya construyendo la autoestima de los hijos?	43
	8.2.6 ¿Qué puedo hacer si soy yo el que sufre de baja autoestima.....	44
	8.3 Conclusiones	44
	Bibliografía.....	45
Lección 9.	Empatía, BASE DE NUESTRAS RELACIONES	47
	9.1 Introducción	47
	9.2 Desarrollo.....	47
	9.2.1 ¿Qué dice la Biblia sobre la empatía?.....	47
	9.2.2 Características de una persona empática	48
	9.2.3 ¿Cómo podemos mejorar nuestra empatía?	48
	9.2.4 Enemigos que destruyen a la empatía	49
	9.2.5 ¿Cómo ayudar a nuestros hijos a desarrollar su empatía?	49
	9.3 Conclusiones	49
	Bibliografía.....	50
Lección 10.	DESARROLLANDO UNA Escucha Activa	51
	10.1 Introducción	51
	10.2 Desarrollo.....	51
	10.2.1 Que es la escucha empática.....	51
	10.2.2 Como se logra una escucha empática.....	52
	10.2.3 Dios ejerce una buena escucha activa y espera lo mismo de nosotros	53
	10.2.4 Ejemplos de una buena comunicación con escucha activa.....	53
	10.2.5 Beneficios de la escucha activa.	54
	3. Conclusiones	54
	Bibliografía.....	55
Lección 11.	RESOLVIENDO Nuestros Conflictos	56
	11.1 Introducción	56
	11.2 Desarrollo.....	56
	11.2.1 Conflictos familiares en la Biblia	56
	11.2.2 Diversas fuentes de los conflictos.....	57
	11.2.3 Recomendaciones prácticas para abordar los conflictos.....	58
	11.2.4 Pasos para la solución de conflictos.....	58
	11.2.5 Estableciendo relaciones saludables que minimicen los conflictos. ..	59
	11.3 Conclusiones	60
	Bibliografía.....	61

Lección 12.	VOLVER A EMPEZAR. <i>Familias Reconstruidas</i>	62
12.1	Introducción	62
12.2	Desarrollo	63
12.2.1	<i>Características de las familias ensambladas</i>	63
12.2.2	<i>Etapas</i>	63
12.2.3	<i>Desafíos</i>	64
12.2.4	<i>Claves para el éxito</i>	65
12.3	Conclusión	66
	Bibliografía	67

Presentación

El Ministerio de Escuela Dominical y Discipulado (MIEDD) 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 de MIEDD 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 ser consagrados 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.
- 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.

El Amor como Base del Matrimonio

Texto Bíblico: 1 Cor. 13:4-8

El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad...

Objetivos:

- **Explicar** algunas características del amor ágape.
- **Realizar** una autoevaluación inicial de cómo están presentes en mí, estas características
- **Comprometerse** a mejorar aquellas áreas en las que tengamos deficiencias
- **Elaborar** un plan entre la pareja para mejorar su relación



1.1 Introducción

En todos los ámbitos escuchamos intentos de definiciones sobre el amor. Por ejemplo, en las canciones, en los poemas, en las películas, etc. Sin embargo, para el cristiano la pauta debe ser dada por la Biblia. Hacerlo de esta manera nos garantiza que tenemos el parámetro correcto con el cual podemos ver si la forma en que amamos es la correcta.

En esta lección vamos a hacer una introducción general a las características o indicadores de que estamos amando conforme Jesús nos lo pide. Para ello vamos a tomar como base el pasaje de 1 Corintios 13:4-8. Ello no exime que nos podamos respaldar de otras lecturas para fortalecer el concepto del amor cristiano.

1.2 Desarrollo

1.2.1 Diversos tipos de amor que se encuentran en la Biblia

En la Biblia vamos a encontrar cuatro tipos de amor:

- **Eros**, que hace alusión a lo romántico. Eros es una palabra de origen griego que significa amor sensual, romántico y erótico. En el libro del Cantar de los Cantares 7:6-9 se hace referencia a este tipo de amor entre la pareja, advirtiéndose que debe estar presente dentro del matrimonio.
- **Storge**, que define el amor a la familia. Está relacionado con la unión íntima y afectuosa que se origina en la familia, sea entre padres e hijos o hermanos. Lo podemos encontrar en Romanos 12:10

- **Philia**, que se refiere al amor filial. Es decir, el amor a nuestros amigos. Significa amor entre dos personas, resaltando el cariño entre seres queridos y los afectos que pueden reflejar los cristianos con el prójimo. En Proverbios 17:17 se menciona cuando habla de que el amigo ama en todo tiempo. Lo podemos encontrar entre David y Jonatan el hijo del rey Saúl. Podemos encontrar parte de la historia en 1 Samuel 18:1-3 y en el capítulo 20, 1 Tes. 2:7, 1 Cor. 4:17, Filemón 1:9
- **Ágape**, que representa el amor divino de Dios. Se trata de un amor enriquecedor, perfecto, absoluto, sacrificial y puro, que Dios nos da. En Juan 3:16 se puede resumir este amor. En 1 Juan 4:10, el apóstol también hace referencia a este tipo de amor. Lo describe Pablo en Romanos 5:8 al hablar de Jesús yendo a la cruz por amor a nosotros.

1.2.2 Características del amor ágape. Parte 1.

Basados en 1 Corintios 13:4.8 vamos a describir una serie de características de forma breve. En siguientes lecciones vamos a profundizar en algunas de ellas:

1. **Es paciente.** Es decir, sabe aguardar a pesar de dificultades y contratiempos. Por ejemplo, si una persona le da la oportunidad a su cónyuge de corregir un defecto del que ya han platicado, tendrá la paciencia para esperar que lo logre. Tal vez no sea a la primera oportunidad, pero el paciente sabrá esperar. También puede ser el caso de que la esposa ha tenido que limitarse en algunas cosas debido a que el esposo perdió el trabajo. Ambos deben tener la paciencia para que puedan nuevamente tener un flujo de ingresos regulares. Es ser perseverante para el logro de una meta.
2. **Es bondadoso.** Es inclinado a hacer el bien. También se le asocia a ser amable con las demás personas. Al disfrutar hacer el bien, una persona va a procurar suplir las necesidades de su cónyuge. Es decir, busca ser servicial.
3. **No tiene envidia.** No le causa molestia, sino que por el contrario se goza si, por ejemplo, su cónyuge logra una mejor posición laboral que ella. Si no dominamos la envidia, puede originar que la persona caiga en pecados tan grandes como el asesinato como en el caso de Caín y Abel. Por ello más que la competencia entre los cónyuges, lo que se busca es una colaboración.
4. **No es jactancioso.** Vayamos por la parte del defecto. Ser jactancioso es sinónimo de arrogante. Es aquella persona que se cree superior a otros. El mismo se alaba. Es una persona que es vanidosa por tener algunas cualidades. Es pensar que la vida gira en torno a uno. En pocas palabras es un engreído.

5. **No es orgulloso.** Se trata de una persona sencilla, humilde de espíritu. Es decir, no se atribuye a si mismo lo obtenido. Por el contrario, reconoce que es Dios el que permite que logremos algo. También sabe darles mérito a las demás personas en cuanto al logro obtenido. El que es orgulloso, en la connotación negativa que aquí se da, es aquella persona que tiene un exceso de autoestima y se vuelve engreído. Se debe estar alertas de no ser orgulloso, pues eso nos distanciaría de Dios y de nuestros prójimos.
6. **Es cortés.** Se refiere a ser amable con las demás personas. Por ejemplo, se puede dar un buen trato a la esposa, lo cual hará que ambos se sientan bien. Ello mejorará la relación. Otras versiones lo traducen que no hace lo indebido. Es decir, va a tener cuidado de no ofender, no humillar o no maltratar a la otra persona.

1.2.3 Características del amor ágape. Parte 2.

7. **No busca lo suyo.** Al ser de esta manera, no antepone sus propias necesidades o deseos, sino que está pendiente de las necesidades de su cónyuge.
8. **No se irrita fácilmente.** Nos habla de tener dominio propio. Se sabe controlar cuando las cosas no salen como esperaba. Sabe soportar los errores de la otra persona.
9. **No guarda rencor.** Es decir, no lleva la cuenta de las ofensas que pudo haber recibido. Ello facilita que las diferencias no se profundizan. No es de las personas que, al enfrentar un conflicto, empieza a sacar la lista de todos los errores y ofensas del cónyuge.
10. **No se goza de la injusticia.** Habla claramente de que disfruta ser justo en el trato con los demás.
11. **Se goza de la verdad.** Es decir, evitará establecer una relación basada en la mentira.
12. **Todo lo disculpa.** Nos habla de una persona que tiene tolerancia para las demás personas.
13. **Todo lo cree.** Nos describe una persona que tiene confianza en los tratos que guarda con otra persona. Sin duda que la comunicación juega un papel importante para que dicha confianza vaya creciendo y con ello la relación se fortalezca.
14. **Todo lo espera.** Nos habla de alguien que tiene esperanza en que las cosas prosperen.
15. **Todo lo soporta.** Muchas veces en medio de una relación van a surgir problemas tales como pérdida de empleo, enfermedades, etc. Quien ama tendrá la capacidad de soportar todas estas pruebas, que le podrán dar mayor resiliencia a la relación.
16. **No deja de ser.** Nos describe de un amor que dura a lo largo del tiempo, hasta que uno de ellos fallece. Eso, a pesar de pruebas y dificultades que puedan enfrentar.

1.2.4 ¿Cómo lograr un amor así?

Podemos observar que los estándares que vemos en este escrito del apóstol Pablo guardan características "similares" al amor que Dios nos profesa, guardando toda proporción. De alguna forma el amor ágape es la demanda también para nosotros. Pero es de suma importancia dejar en claro que no bastaría con el esfuerzo humano para lograrlo.

Este es el estándar de amor que Dios nos pide a los cristianos. Para ello, nos ha dado el medio para lograrlo, que es la llenura de Su Espíritu. A partir de ello debemos ir desarrollando el fruto del Espíritu Santo, que se integra por (Gal. 5:22-24):

- Amor
- Gozo
- Paz
- Paciencia
- Benignidad
- Bondad
- Fe
- Mansedumbre
- Templanza

Podemos observar que hay una "coincidencia" entre las características contenidas en la definición de amor en 1 Cor. 13:4-7 y los elementos que integran el Fruto del Espíritu. En ambas listas aparecen: la paciencia, la bondad, la templanza. La mansedumbre describe una característica similar a no ser orgulloso.

Para poder desarrollar el fruto del Espíritu en nuestra vida, primero debemos morir al pecado. Debemos dejar atrás al viejo hombre carnal. Ello es posible si pedimos al Padre que nos de la llenura de su Espíritu Santo. (Rom. 6:22).

En la medida en la que vamos "muriendo" al viejo hombre, tendremos mejores pensamientos, expresaremos mejores palabras, realizaremos mejores acciones y llegaremos de este modo a ser más justo y santo. (2 Pedro 1:3-9)

1.3 Conclusiones

El amor es la base esencial del matrimonio. Sin embargo, no se trata de cualquier clase de "amor". Debemos cuidar de que estén presentes las características mencionadas en 1 Cor. 13:4-7.

Tal tipo de amor solo es posible que esté en nosotros cuando:

- 1) hemos hecho a Jesús nuestro salvador personal y
- 2) hemos pedido la llenura del Espíritu Santo a Dios.

Eso es lo que nos capacita para amar como Dios nos lo demanda.

Al cuidar que esta clase de amor sea la que se profese dentro del matrimonio, reducimos a posibilidad de fracasar. Aun más, debe este amor ser el motor que nos impulse a lograr el propósito de Dios en nuestras vidas. También nos ayudará a ser modelo para que otros

matrimonios, que tal vez no conocen a Jesús, quieran venir a conocerle a través de lo que ven en nuestro matrimonio.

Actividades propuestas:

1. Si Jesús te evaluará de acuerdo con cómo están amando ¿Cuáles aspectos creen que Él les pediría que mejoraran?

2. ¿Qué tendrían que hacer para arreglar las cosas que Jesús les pidiera ordenar respecto a como amar?

3. ¿Cuáles han sido los principales obstáculos que han enfrentado para no haber arreglado eso antes? ¿Qué podrían hacer diferente en esta ocasión para cada aspecto a mejorar?

Bibliografía

- s/a. (2020). *¿Qué es el fruto del Espíritu?* Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <https://cristianismoactivo.org/que-es-el-fruto-del-espiritu>
- Tello, R. (2013). *El verdadero amor: un breve análisis de 1 Corintios 13: 4-7.* Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <https://pampanos.wordpress.com/2013/07/15/el-verdadero-amor-un-breve-analisis-de-1-corintios-13-4-7/>

Texto Bíblico: Col. 3:13 NVI

Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros.

Objetivos:

- **Reconocer** la importancia del perdón para mejorar en el matrimonio
- **Tomar** la decisión de pedir perdón por mis ofensas, iniciando por mi cónyuge
- **Aprender** a perdonar las ofensas, como Cristo nos perdonó

2.1 Introducción

Como seres humanos, nunca estaremos exentos de ofender a nuestro prójimo. Esto incluye también fallarle a nuestro cónyuge. En ocasiones dichas faltas son menores y no deberíamos tener pretexto para disculparnos. Pero desafortunadamente en ocasiones las ofensas pueden ser más graves, de tal manera que cuesta pedir perdón por el ofensor y perdonarlas por quien recibe la ofensa. Esto va causando deterioro en las relaciones hasta llegar en no pocas ocasiones al divorcio.

Sin embargo, el perdón es algo que Dios nos pide conceder a nuestro ofensor. Incluso la Palabra establece las consecuencias de no hacerlo. En esta lección vamos a estudiar dichas consecuencias. Así mismo vamos a proporcionar ayudas para otorgar el perdón a nuestro ofensor.

2.2 Desarrollo

2.2.1 Razones por las que debemos perdonar

Existen razones de mucho peso por las cuales el cristiano debe perdonar. A continuación, se describen las principales:

1. **Es un mandato de Dios.** Cuando Pedro le preguntó a Jesús cuantas veces se debía perdonar, este le contestó que hasta setenta veces siete. Ello implica que debemos perdonar las veces que sea necesario. Mateo 18:21,22
2. **Es una condición para recibir el perdón.** Cuando los discípulos le pidieron a Jesús que les enseñara a orar, este les compartió el modelo de oración que conocemos como el Padre Nuestro. En ella se incluye la siguiente declaración:

"perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden".

Ello implica que, para recibir el perdón de Dios, se debe estar dispuestos a perdonar a quienes nos han ofendido. Mateo 6:9-15. Particularmente en el verso 15 dice claramente:

"Pero si ustedes no perdonan a los demás, tampoco su Padre los perdonará a ustedes."

3. **Nuestras oraciones pueden ser bloqueadas.** Jesús nos ordena orar para llevar al Padre toda necesidad. Nos desafía a hacerlo con fe, pero a la vez nos advierte:

"Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados". Marcos 11:25

2.2.2 Consecuencias en la salud por no perdonar

Muchos estudios han demostrado que cuando una persona no perdona, va acumulando enojo, frustración y resentimiento. Ello le va a producir problemas serios en su salud. Algunos de los trastornos de la salud que se pueden provocar por la falta de perdón son:

- Depresión
- Ansiedad
- Hostilidad
- Aumenta la presión arterial
- Jaquecas
- Insomnio
- Neurosis
- Incrementa la posibilidad de sufrir de enfermedades coronarias.

2.2.3 Qué hacer para ser perdonado.

Si hemos fallado delante de Dios y de nuestro cónyuge o ante otra persona, no debemos tardar en tomar las medidas necesarias, antes de que ello empiece a estorbar cada vez más nuestra relación con Dios y con la persona a la que hemos ofendido. Por ello, de una manera simplificada podemos pensar en las siguientes acciones para que resolvamos el problema.

1. **Pedirle a Dios que me ayude a ver mi falta o pecado.** Hagamos una reflexión a profundidad para que el Espíritu Santo nos exponga lo que tal vez no hemos visto o no hemos querido reconocer. ¿Qué hay en mi corazón? ¿Envidia, agresividad, soberbia...?
2. **Reconocer que he pecado.** A veces nos pasa como que podemos ver el pecado en otros, pero no los nuestros. Jesús tuvo que decirle a Simón todo lo que dejó de hacer: «no me diste agua para mis pies... no me diste beso... no ungiste mi cabeza con aceite» (Lc. 7:44-46). Es decir, le mostró que podemos pecar también por no hacer lo bueno. En otra ocasión Jesús les dijo a aquellos que se disponían a apedrear a la mujer adúltera "Aquel de ustedes que esté libre de pecado, que tire la primera piedra" (Juan 8:7). Así que tengamos cuidado porque no es fácil que reconozcamos cuando hemos pecado.
3. **Arrepentirse de lo hecho.** *"si se arrepiente, perdónale".* (Lucas 17:3)
4. **Tomar la decisión de pedir perdón.**
5. **Hablar con la persona ofendida para pedirle perdón.** Para que se de la reconciliación debes expresarle que estás arrepentido y pedir perdón.
6. **Se espera que haya un cambio de conducta,** si realmente el arrepentimiento es genuino. Pablo les llamó *"obras dignas de arrepentimiento"* (Hechos 26:20).

2.2.4 Me cuesta trabajo perdonar.

En muchas ocasiones las personas pueden ir acumulando mucho dolor en su corazón por no saber perdonar las ofensas recibidas. Debemos tener cuidado de que eso no suceda más y menos dentro del matrimonio. Como hemos visto, la falta de perdón nos afectará en grande manera pues vamos a estar distanciados de Dios y de las personas que ofendimos. Además, se ha visto que nos puede producir una serie de enfermedades.

Debemos reconocer que en ocasiones las ofensas han sido grandes y nos cuesta trabajar perdonar. Pero sin duda que en Cristo podremos hacerlo. Al ver hacia adelante estaremos convencidos de que siempre será mejor perdonar que ir acumulando resentimiento en nuestro corazón. No perdonar pondrá en riesgo nuestra vida espiritual. Así que te animamos a decir como Pablo "todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Fil. 4:13). Confía en que Dios te dará la fuerza para perdonar y el Espíritu Santo puede traer esa paz a tu corazón que tanto necesitas.

Al estar pidiendo a Dios que te ayude a perdonar te invito a pensar en el modelo de Jesús. El decidió sufrir los peores castigos hasta llegar a la crucifixión, solo por amor a nosotros. Yo merecía recibir todo ese sufrimiento, pero El decidió ponerse en mi lugar y pagar el precio por mí. Pero sabes, también lo hizo por la persona que te ha ofendido. Tal vez uno humanamente desearía causar sufrimiento a ese ofensor, pero resulta que Jesús tomó también su lugar y pagó por tu ofensor.

Para ofrecer una ayuda en el proceso del perdón, consideremos los pasos que nos sugiere G. Smalley (1998) para facilitarnos el perdonar a nuestros ofensores.

1. **Identificar lo que realmente te ha molestado** (la ofensa). En ocasiones estamos experimentando malestar, pero no nos queda claro cual es la raíz de ello. Pidamos a Dios que nos ayude a clarificar cual es exactamente la razón de ello.
2. **Dese permiso de experimentar el dolor.** Es normal que nos duela cuando se nos ha lastimado. Pero lo importante es que no nos domine ni nos quedemos estancados en ese dolor.
3. **Trata de comprender a la persona que te ofendió.** Recuerda que Dios nos pide: 1. Amar a nuestros enemigos y 2. Orar por ellos. (Mateo 5:44). A final de cuentas no se supone que nuestro cónyuge sea más malo que nuestro peor enemigo.
4. **Libera a quien te ofendió.** En Santiago 3:2 se nos pide ser comprensivos porque todos solemos cometer errores.
5. **Proponte obtener algún aprendizaje de esta experiencia dolorosa.** Siempre habrá lecciones que aprender en cada situación. Trata de ver que te enseña esto por lo que has pasado.

6. **Comunica de manera clara que es lo que te ha lastimado.** Pide a Dios que te de la serenidad al abordar el asunto. Describe cuáles son sus sentimientos.
7. **Extiende la mano a quien te ofendió.** Expresa además cual es el tipo de cambio que esperas.

2.2.5 Lo que no implica el perdón.

- No significa que se está de acuerdo con lo que hizo el ofensor. Dios aborrece el pecado. Recordemos lo que le dijo a aquella mujer acusada de adulterio:
"vete, y no peques más"(Juan 8:19).
- No significa que deba necesariamente permanecer con el ofensor. En ocasiones puede haber faltas reiteradas graves. Por ejemplo, si el problema es que hay violencia, lo recomendable es una separación temporal hasta que el ofensor sea acompañado en consejería y se observé cambios en él.
- Perdonar y olvidar no es una lo mismo. Sin embargo, se trata de ser prudente y consciente, y que la falta de perdón no nos conduzca a odiar y estar resentido.
- No implica permitir que otras personas abusen de mí.

2.3 Conclusiones

Como seres humanos podemos equivocarnos y ofender a nuestro cónyuge. Cuando esto suceda debemos tomar la determinación de reconocer ante Dios y ante nuestro cónyuge que hemos pecado. En ocasiones puede costar trabajo hacerlo. Pero debemos pensar en las consecuencias de no pedir perdón, pues con ello nos privamos del perdón de Dios.

Si por el contrario, hemos sido ofendidos, tenemos la responsabilidad de no dejar que las molestias se vayan acumulando en nuestro corazón. Ello puede ser causa de enojo, ira, resentimiento. Diversos estudios muestran que esto puede dañar no solo lo emocional, sino también la parte física causando serias enfermedades.

Ambos, ofensor y ofendido debemos dar los pasos necesarios para corregir lo que se haya hecho mal. Es de suma importancia que quien ofende muestre un arrepentimiento genuino y esté dispuesto a hacer los cambios necesarios para evitar caer en la misma falta o pecado. El caso de pecado más grave es el adulterio. En este caso la Biblia da el permiso de divorciarse. Sin embargo, son muchos los casos donde Dios ha restaurado el matrimonio. Es decir, aun allí debemos perdonar y tratar de conservar nuestro matrimonio.

Tengamos presente que 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. (1 Cor. 13:4-5). Así que decidan perdonarse hoy. Si persiste en no perdonar, el único que ha ganado es nuestro enemigo el diablo y los que pierdan serán tú y tu cónyuge.

Actividades propuestas:

1. ¿Existen cosas por las cuales debes pedir perdón a tu cónyuge? ¿Cuáles son?

2. ¿Qué cosas debes perdonar a tu cónyuge, aun cuando la ofensa ha sido grande?

3. ¿Hay cosas en el pasado que aún no has podido soltar a pesar de que te siguen lastimando? ¿Qué puedes hacer diferente para lograrlo?

Bibliografía

- CONNECT@2. (2010). *¿La falta de perdón produce enfermedades?* Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <http://meidentificocongod.blogspot.com/2010/07/la-falta-de-perdon-produce-enfermedades.html>
- Covenant Keepers (2020). *¿Por qué no puedes perdonar a tu cónyuge?* Consultado en Internet el 5 de septiembre de 2020 en <https://www.covenantkeepers.org/por-que-no-puedes-perdonar-a-tu-conyuge>
- Cristianismo activo (2020). *¿Qué dice la Biblia acerca de perdonar a los otros?* Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <https://cristianismoactivo.org/que-dice-la-biblia-acerca-de-perdonar-a-los-otros>
- Cruz, Marga (2016). *No perdonar te enferma*. Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <https://www.yoamoloszapatos.com/articulos/no-perdonar-te-enferma>
- Fernández, Luis. (s/f). *Renuevo de plenitud. El perdón y los límites en el matrimonio*. Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <https://renuevo.com/el-perdon-y-los-limites-en-el-matrimonio.html>
- Smalley, Gary. (1998). *Amémonos siempre*. Editorial Life Way.. Nashville, Tennessee.
- Tobar, Dora. (s/f). *El poder del perdón*. Consultado el 5 de septiembre de 2020 en <https://portumatrimonio.org/alimenta-tu-matrimonio/el-poder-del-perd-n/>

Lección 3. **Grandes Lecciones de** *Un Pequeño Colibrí*

Texto Bíblico: Santiago 1:12

Bienaventurado el hombre que persevera bajo la prueba, porque una vez que ha sido aprobado, recibirá la corona de la vida que el Señor ha prometido a los que le aman.

Objetivos:

- **Despojarnos** de todo aquello que representa “una carga” para nuestra vida espiritual
- **Meditar** si vamos en la dirección espiritual correcta
- **Reenfocar** nuestro matrimonio en el propósito que Dios nos ha dado

3.1 Introducción

Al casarnos emprendemos otra etapa de nuestras vidas, llenos de ilusiones y con grandes sueños. Sin embargo, nuestro enemigo el diablo se va a encargar de poner toda clase de obstáculos para destruir la familia que Dios nos ha concedido formar. Es por ello que debemos estar alertas en todo tiempo. La Biblia dice que el diablo anda como león rugiente tratando de devorarnos (1 Pedro 5:8-9).

Pero yo veo el matrimonio como otra etapa del largo viaje que debemos emprender hasta llegar a la meta, que es ganar la corona de vida que Cristo nos ha prometido (2 Tim. 4:7,8). Así que te invito a que nos reenfoquemos en el Plan de vuelo que Jesús tiene para cada uno de nuestros matrimonios. Creo que el problema en ocasiones consiste en que, como a muchos, nos emociona tanto viajar que olvidamos revisar el Manual de nuestro auto por si tenemos algún percance o falla en el camino.

Pero en el área espiritual no podemos darnos “el lujo” de no conocer el “Manual” del medio que nos transporta a nuestro destino final. Este Manual es imprescindible durante todo nuestro “vuelo espiritual” para llegar a la meta final. Dicho Manual ya ha sido dado por Dios y se llama Biblia. Te invito a que reflexionemos en algunos puntos básicos que nos permitirán llegar a puerto seguro. Lo haremos a través de una analogía con una de las maravillas de la creación de Dios: los colibríes. ¿Qué podremos aprender en el área espiritual de un ave tan diminuta? Avancemos.

1.2 Desarrollo.

El escuchar una predicación que daba algunos detalles de los colibríes, despertó en mi un gran interés por saber cómo estas aves tan atractivas para muchos de nosotros pueden hacer tantas proezas. Por ello, a través de una analogía vamos a revisar algunas coincidencias, que espero sean de bendición para tu matrimonio. La idea es que sea un instrumento didáctico que facilite nuestro aprendizaje.

3.2.1 Es un ave muy pequeña y ligera que debe volar ligera.

En promedio un colibrí mide 7.5 cm., pero hay especies, como una que vive en Cuba, cuyo tamaño promedio es de solo 5 cm. Dependiendo su especie, pueden pesar entre 2.5 a 6.5 gramos. El ave debe mantenerse ligera, pues de otro modo su sobrepeso le exigiría más de lo que su cuerpo podría soportar. Así que no puede aumentar de peso, pues eso provocaría su muerte al no poder volar hacia las flores donde encontrará su alimento. Simplemente moriría de inanición o en pleno vuelo por el sobreesfuerzo.

Como matrimonio, en ocasiones traemos heridas de nuestra vida pasada. Tal vez fuimos maltratados, tal vez tuvimos grandes decepciones en anteriores relaciones o fuimos dañados aun por los seres que amamos. A ello hay que agregar las heridas que podemos estar provocándonos dentro del matrimonio.



Todo ello se va acumulando y nos daña el corazón. El enemigo lo torna en emociones negativas que van a desenfocarnos. Pero Dios siempre tiene una respuesta a todo problema. Él nos dice: "perdona a quien te ofende." Así que cuando perdonamos, soltamos toda esa carga con la que vamos en un viaje que, aunque con dificultades, pruebas y sufrimientos, deberíamos estar disfrutando al ver que seguimos avanzando a la meta. Así que debemos aprender a "viajar" ligeros y dejar en manos de Dios todas esas cargas que amenazan nuestra salud física, emocional y espiritual

3.2.2 Tiene un sistema de vuelo que le ayuda a reducir mucho, pero no del todo, que sufra una colisión.

Dios los diseñó de forma tal que tienen desarrollado un sistema muy sofisticado que les permite reducir sustancialmente el riesgo de evitar chocar durante su vuelo. Es mucho mejor que la de muchos insectos en cuanto a esa capacidad y también que el de muchas otras aves.

Nosotros no estamos exentos de cometer errores y sufrir "colisiones" al estrellarnos contra el pecado. Sin embargo, si tomamos las advertencias que van apareciendo en el camino antes de caer en él, Dios nos dará la fuerza para evitarlo. *El prudente ve el peligro y lo evita; el insensato sigue adelante y recibe el daño.* (Prov. 22:3 BLP)

Necesitamos vivir una relación íntima con Jesús para que nuestra vida espiritual esté siempre alerta de toda aquella amenaza del enemigo sobre nuestra vida. Debemos además tener la determinación de llegar a la meta y no dejarnos seducir por lo que este mundo pueda ofrecernos.

3.2.3 Es la única ave capaz de volar en muy diversas direcciones.

El colibrí es la única ave diseñada para volar hacia arriba, hacia abajo e incluso hacia atrás. Como decimos coloquialmente, puede volar en reversa. También les sirve esta capacidad para escapar de sus depredadores y defender a sus crías.

Esto me lleva a pensar que en ocasiones se puede caer en un bache dentro del matrimonio, del cual cueste mucho salir. Pero nosotros también estamos diseñados para meter “reversa” y tomar la senda correcta que Dios tienen para nosotros.

Si por alguna causa nuestro matrimonio se ha desenfocado, Dios en su misericordia nos espera, como el padre al hijo pródigo. Ya no hay necesidad de seguir comiendo en el chiquero la comida de los puercos. (Luc. 15:11-32)

3.2.4 A la vez que consume mucho, da mucho.

Cuando pensamos que los colibríes van de flor en flor alimentándose de su néctar, se puede pensar que solo reciben de ellas. Pero al ver más a detalle el diseño perfecto de Dios, nos encontramos que es parte de un hermoso ciclo. El colibrí toma del néctar y se lleva el polen adherido a su pico y lo deposita en otra. Se produce entonces el proceso de polinización que permite la reproducción de esas plantas. ¡Dios usa a estas diminutas aves para dar vida!

¿Cómo deberíamos ser respecto a los demás? Debemos ser intencionales y compartir con los demás. Como seres relacionales, debemos tener contacto con otros matrimonios. En cada ocasión que estemos con ellos debemos llevar en mente que vamos a buscar la forma de bendecirlos. No solo tomaremos consejos, ejemplos u otros apoyos de ellos, sino que tendremos con sumo gozo algo que compartirles que les traiga vida en Cristo Jesús. Hacerlo dará también sentido a nuestra vida.

Un colibrí visita cientos de flores en un día. Como matrimonio deberíamos ponernos la meta de compartir con un determinado número de matrimonios o personas a la semana, con el propósito de que Dios nos use para llevarles vida (en Cristo).

3.2.5 No hay dos nidos iguales

Es un dato tal vez muy trivial, pero me parece interesante señalar que cada colibrí construye su nido de una forma diferente a los de los demás. Debemos aprender que, así como cada persona es única e irrepetible, cada hogar es único. No nos amarguemos la vida comparándonos con los demás. Dios sabe por qué aquel matrimonio amigo es muy bueno para ciertas cosas. Dios también sabe porque a este otro matrimonio le ha dado tal vez más bienes materiales que al nuestro. Esas no son medidas correctas del éxito. (1 Cor. 13:4)

El verdadero éxito es que hagamos la voluntad del Padre y cumplamos con el propósito de Dios para nuestras vidas. Es la medida que Dios va a usar para juzgarnos a partir de todos los recursos que nos Él nos da. Eso exactamente nos pedirá, no más pero tampoco menos.

3.2.6 Emigran para encontrar mejor clima y alimentación

En el invierno, al igual que otras aves, los colibríes emigran a otros lugares. Lo hacen porque el medio donde viven se ha vuelto adverso. El clima y la alimentación ya no permiten que sigan desarrollándose sanamente.

Piense que como personas podemos advertir cuando algunas relaciones ya no nos están ayudando a seguir creciendo. Por el contrario, nos apagan. ¿Por qué no tomamos la decisión de cambiar “de aires” cuando sea necesario? Hay círculos de compañeros o amigos a los que hemos tratado de compartir de Jesús, pero al paso del tiempo no se observa interés. Solo nos produce desgaste y en ocasiones empiezan a tener cierta influencia negativa en nosotros. Si es el caso, es tiempo de cambiar de ambiente. (Prov. 16:28; 18:24; 22:24,25)

3.2.7 Saben escoger flores que les producen sanidad a algunas enfermedades

Sigo siendo sorprendido en cada detalle nuevo. Un colibrí aprende a seleccionar aquellas flores que le pueden traer sanidad a ciertos problemas que tenga el ave.

¿Tenemos matrimonios amigos a los cuales puedes acudir para sanar algunas dolencias? ¿Estamos siendo lo suficientemente humildes para ir en búsqueda de aquellos que pueden traer sanidad a nuestro matrimonio? (Prov. 13:20, 27:9)

3.2.8 Es capaz de volar a grandes alturas y distancias

Hay una especie (la de garganta roja) que puede emigrar desde Estados Unidos hasta Centroamérica. Esa distancia es de 2,200 kilómetros. Si piensas en su tamaño que en promedio es de 7.5 cm. Y lo comparas con el tamaño de un ser humano, equivaldría a que una persona viajara aproximadamente 50,000 kilómetros. Eso equivale a dar la vuelta una vez y media alrededor de la tierra... ¡y lo hacen cada año! Por si fuera poco, en esas grandes travesías enfrentan vientos, lluvias y grandes tormentas.

De igual forma Dios nos ha hecho con un diseño extraordinario. Estamos hechos para cosas muy grandes. Pero a veces hemos caído en una zona de confort al obtener algunos logros. Aplicamos el clásico “Si funciona, no le muevas”. ¿Qué tal que si Dios quiere estirarnos para ir más allá de donde hemos estado estos últimos años?

No estoy diciendo que está mal lo que estemos haciendo. Solo digo que Dios siempre tiene algo mejor. Al hablar de esto no puedo dejar de pensar en ejemplos:

- El caso de Pablo que ha hecho ya todo un plan para su siguiente viaje misionero. El lo inicia visitando las iglesias ya plantadas, al tiempo que va buscando abrir nueva obra en la ruta ya trazada. Pero de repente tiene una visión que le habla de manera urgente. Pablo es necesario que pases a Macedonia...(Hechos 16:6-15)
- El otro caso es a Felipe quien se encontraba en Samaria, donde Dios lo estaba usando en grande manera. (Hechos 8:4-25)

3.2.9 Requiere constantemente “llenar el tanque”.

Los colibríes son las aves que más actividad realizan y lo hacen de una manera extraordinaria. Eso les hace que consuman todas sus reservas y les es urgente volver a la fuente que les nutra. Cuando no lo hacen, solo es para dormir y caen en un letargo en el que sus funciones vitales se ralentizan, pues de otra forma morirían sin darse cuenta.

¿Te imaginas vivir un matrimonio que día con día da el extra para edificar la familia que Dios les concedió? ¿Te imaginas una familia que participa en el ministerio al que Dios les llamó? Sin duda que día con día terminan exhaustos, las energías se han consumido. Ya aparece la señal que le indica que ya "están en la reserva del tanque espiritual". Entonces inmediatamente deben acudir a la fuente que les dará la paz para descansar y escuchan suavemente la voz de Dios diciendo: "Bien chicos, se han esforzado y han logrado sus pequeñas metas del día. Vayan a descansar que ya mañana les daré las nuevas instrucciones. ¡Ah! Y no olviden que les espero temprano por la mañana para llenar el tanque espiritual que les dará nuevas fuerzas para continuar este hermoso viaje lleno de aventuras". Es eso o vivir aletargados espiritualmente por no estar ligados a Él. (Juan 15:5)

3.3 Conclusiones

Jesús dijo "*Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?*". Así que aprendamos a observar alrededor nuestro y saquemos lecciones valiosas de ello. En muchas ocasiones las personas más sencillas tendrán grandes lecciones para nosotros. Lo importante es la actitud que tengamos para ello.

Hemos aprendido o repasado algunos principios que nos ayudarán a perseverar para que un día podamos tener acceso al Reino de Dios por la eternidad. El asunto más importante no es solo "conocer" o volver a recordar estos principios. Sabemos que un aprendizaje, para serlo requiere cambiar algo en nuestras vidas como producto del aprendizaje. Si no estamos dispuestos a aplicar lo aquí analizado, será solo como cuando vamos en el transporte público y escuchamos una charla intrascendente de otros pasajeros extraños.

Así que debemos revisar si estamos despojándonos de todo lo que representa una carga para nuestra vida espiritual. De igual forma debemos ver aquellas amistades o compañeros que están obstaculizando nuestro desarrollo saludable. A la vez debemos procurar contar con amigos que nos inspiren, nos aconsejen y nos ayuden a sanar heridas.

También es urgente que de manera intencional y sistematizada busquemos la oportunidad de compartir para los demás. Propónganse disciplinar a otros matrimonios.

Pero por sobre todas las cosas, no olvide que fuera de Cristo nada podemos hacer. Así que hagamos planes para que cada vez nuestra relación con Él sea constante y creciente.

Actividades propuestas:

1. ¿Hay cosas que te estorban y no has podido soltar?

2. ¿Es tiempo para ti de volverte a Jesús después de estar alejado de Él?

3. ¿Hay grupos de amistades que deberían dejar atrás por estorbar su crecimiento?

4. ¿Qué nuevas formas crees que puedan usar para ser de bendición para sus amistades?

Bibliografía

- BBC News. (2012). **Por qué a los colibríes les conviene volar hacia atrás.** Consultado en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/09/120927_colibri_vuelo_am
- Georginap. (s f). **Colibríes: uno de los polinizadores más importantes de la naturaleza.** Consultado en <https://wormsargentina.com/colibríes-uno-de-los-polinizadores-mas-importantes-de-la-naturaleza/>
- Humming Worlds (s/f). **Anatomía de los colibríes.** Consultado en <https://www.hummingworlds.com/es/anatomia-de-los-colibríes/>
- Medina, Rafael. (2014). **La maldición del colibrí: estar siempre a una hora de morir.** Consultado en https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoplora/ciencia/ ecologia/ maldicion-colibri-estar-siempre-hora-morir_2014081257fca4fe0cf2fd8cc6b0e96b.html

Texto Bíblico: Fil. 4:4-13; 2 Tim. 1:7

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio

Objetivos:

- **Interpretar** pasajes bíblicos que evidencien la salud emocional de Jesús.
- **Contrastar** las habilidades y competencias que distinguen a personas emocionalmente inteligentes según la teoría, con las competencias y habilidades demostradas por Jesús a la hora de transmitir su mensaje.

4.1 Introducción

En ocasiones observamos que algunos inician con mucho entusiasmo su vida como cristianos. Sin embargo, al cabo de un tiempo vemos que en ocasiones empiezan a dejar de participar en los ministerios de la iglesia. Otros incluso se van de la iglesia, pero ya no se congregan en ninguna otra iglesia cristiana. Peter Scazzero (2008) les llama "desertores". El ha observado que eso sucede porque en ocasiones los problemas del matrimonio, de un divorcio, de la crianza de los hijos, de la administración del hogar, empiezan a generar sentimientos de fracaso y depresión.

Si a eso le agregamos el problema de los escasos recursos económicos, ellos terminan agobiados. Si ellos observan que parte de sus problemas también están presentes en las familias de la iglesia pueden llegar a desanimarse. Luego, se convierten en desertores tras un tiempo de frustración y desilusión.

P. Scazzero (2018) nos describe como él mismo, aun siendo pastor, experimentó algo similar. Después de mucho analizar, orar y pedirle a Dios que le ayudara a encontrar la respuesta a esto, llegó a la siguiente conclusión. "La salud emocional y la madurez espiritual son inseparables". Es por lo que en la presente lección vamos a estudiar cómo se puede identificar si tenemos una salud emocional.

La salud emocional ha sido abordada desde diversas perspectivas. Por ejemplo, el concepto de Inteligencia Emocional es un tema que en las últimas tres décadas ha ido ganando un interés cada vez mayor. Ante ello, como cristianos debemos preguntarnos si la manera de concebir a la Inteligencia Emocional es compatible con las enseñanzas bíblicas. De no serlo, deberíamos de abstenernos de aplicarla. Si hay algo de verdad en ella, pero se contradice en otras partes con las enseñanzas bíblicas, debemos entonces analizar a detalle lo que dice dicho modelo y lo que dice el modelo que Dios nos da en Su Palabra. Luego de esto, debemos quedarnos solo con lo bíblico.

4.2 Desarrollo

Cano y Zea (2012) explican que "las emociones son alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de las veces por ideas, recuerdos o circunstancias". Dentro de las emociones más comunes están:

- la ira,
- la tristeza,
- el temor,
- el placer,
- la sorpresa,
- el disgusto,
- la vergüenza

Es importante señalar que las emociones y los sentimientos son cosas diferentes. Lo sentimientos son de una permanencia más larga, mientras las emociones son alteraciones temporales del estado de ánimo. Sin embargo, los sentimientos son determinados por las emociones.

4.2.1 Creados como seres integrales

Dios nos hizo como personas que estamos integradas por diversas áreas. Tú lo puedes ver cuando Dios nos pide: "*Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas.*" Deuteronomio 6:5. Así que debemos estar conscientes que tenemos diferentes esferas como personas. Si no estamos consciente de ello, podemos descuidar una o varias de esas esferas. El resultado será que nuestro desarrollo no será el mejor y eso va a atrofiar nuestras capacidades.

En el caso del área emocional, si no estamos atentos a esas señales que experimentamos en nuestras relaciones en la familia, en el trabajo, en la escuela, etc. nos vamos a enfrentar a serios problemas. Dependiendo de la gravedad de las cosas, podríamos ver desenlaces como el divorcio en una familia, la pérdida de trabajo, la desintegración con la familia extendida, problemas graves de conducta en la escuela que pudieran llevarnos hasta la expulsión de esta.

Sin duda que en el ministerio también podemos tener serios problemas si no cuidamos la salud emocional. No podremos ir avanzando hacia el propósito de Dios para nuestra vida, y nuestro ministerio se estancará.

"Es imposible tener madurez espiritual si somos inmaduros emocionalmente" Peter Scazzero

"Sin una integración real de salud emocional, la espiritualidad cristiana puede ser terrible para ti mismo, para tu relación con Dios, y la gente que te rodea". Peter Scazzero (2008)

4.2.2 Que enseña la Biblia sobre las emociones

En la Biblia no encontramos salud emocional como tal, pero podemos observar múltiples consejos prácticos para desarrollar una vida emocionalmente plena. Veamos algunos de ellos para tenerlos en cuenta para mejorar nuestra propia salud emocional.

- En los Salmos vemos de forma repetida que la fuente de nuestro gozo es Dios.
"En tu presencia hay plenitud de gozo" Salmo 16:11

- Ese gozo del cristiano no es solo cuando todo va bien.
"Aunque la higuera no florezca, Ni en las vides haya frutos, Aunque falte el producto ... Con todo, yo me alegraré en Jehová, Y me gozaré en el Dios de mi salvación." Habacuc 3:17, 18
- En Proverbios 14:29-30 podemos observar que al manejar nuestras emociones adecuadamente nos traerá paz y descanso. Pero la ausencia de esta nos meterá en muchos problemas al volvernos agresivos para con los demás.
"El que es paciente muestra gran discernimiento; el que es agresivo muestra mucha insensatez. El corazón tranquilo da vida al cuerpo, pero la envidia corroe los huesos".
- La Biblia también nos enseña que el mal manejo de las emociones puede llegar a arruinarnos la vida entera (perder la salvación).
"El que refrena su lengua protege su vida, pero el ligero de labios provoca su ruina". Proverbios 13:3
- Las emociones pueden llevarnos hacia un buen camino que se reflejará en un corazón alegre. Pero si no estamos sanos emocionalmente nos iremos consumiendo.
"Un corazón alegre es buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos". Proverbios 17:22
- Vemos una clara advertencia a no dejarnos dominar por la ira. Quien no aprende a hacerlo, vemos que irá ofendiendo a las personas con las que se relacione.
"El hombre propenso a la ira provoca conflictos; la persona con tendencia a la furia comete muchas ofensas." Proverbios 29:22
- Tenemos el Espíritu Santo para guiarnos, instruirnos, recordarnos y ayudarnos a ser más como Cristo (Romanos 6; Efesios 5: 15–18).
- La Biblia nos muestra es que el deseo de Dios es que gocemos de una salud plena en todos los aspectos.
"Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente" 3 Juan 1:2

El Señor Jesús es nuestro modelo por seguir. El enfrentó muchos problemas muy fuertes en su ministerio terrenal. Pero en cada situación que enfrentó, nos dejó un ejemplo de cómo se espera que actuemos cada uno de nosotros. A final de cuentas se espera que vayamos creciendo conforme a la estatura de Cristo. Veamos algunos ejemplos de cómo Jesús controlaba sus emociones.

- Jesús nos exhorta diciendo:
"Primero haz las paces con tu hermano, y luego vuelve y presenta tu ofrenda" Mat. 5:24

- No se enoja fácilmente. En todo caso lo hace con aquellos que debe hacerlo. Como sucedió en el caso de Jesús que se molestó con los cambistas que estaban en la mesa del templo.
- Perdonó incluso hasta a aquellos que le habían crucificado. Luc. 23:34
- Jesús experimentó el gozo de forma continua, aun en los momentos más difíciles
En aquel momento Jesús, lleno de alegría por el Espíritu Santo, dijo: "Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque habiendo escondido estas cosas de los sabios e instruidos, se las has revelado a los que son como niños. Sí, Padre, porque esa fue tu buena voluntad".

4.2.3 Ejemplos de mal manejo de las emociones en la Biblia y sus consecuencias

Tal vez el revisar algunos casos de la Biblia donde se tuvo un mal manejo de las emociones nos ayude a comprender la importancia de desarrollar una salud que también considere la parte emocional.

- Caín terminó matando a su hermano Abel. Si seguimos enojados o molestos Dios nos advierte que terminaremos haciendo algo malo.
¿Por qué estás tan enojado? —preguntó el Señor a Caín. ¿Por qué te ves tan decaído? Gen. 4:6
- En otra ocasión el miedo ocasionó que el ejército de Saúl se paralizara ante la amenaza de que el gigante Goliat los venciera. 1 Sam. 17:24
Y dijo David a Saúl: No se desaliente el corazón de nadie a causa de él; tu siervo irá y peleará con este filisteo. 1 Samuel 17:32
- El profeta Jonás se puso muy furioso contra Dios cuando perdonó a los habitantes de Nínive. Dios tuvo que corregir a Jonás diciéndole que no tenía razón para haberse "enardecido de cólera". Le llamó a tener compasión por los pecadores arrepentidos. Jonás 3:10-4:1

4.2.4 Como se refleja en general una salud emocional

Si estamos interesados en desarrollar una buena salud emocional, debemos ser capaces de poder identificar mediante algunos "indicadores" si nuestra salud emocional es buena. También servirá para ver a otros, y de ser posible, ser de ayuda también para ellos. A continuación, vamos a dar una lista (no exhaustiva) de indicadores de una persona que tiene un control saludable sobre sus emociones.

- Usualmente está alegre, lo cual no significa que no tenga problemas. Es una persona que está confiando en Dios. Fil. 4:4-7
- Puede tener miedo, pero este no lo domina.
- Puede tener la paz de Cristo en su corazón aun en medio de las adversidades. Jun 14:27
- Usualmente anda con buen humor. Prov. 17:22

<p>Enojarse es fácil, pero enojarse en la magnitud adecuada, con la persona adecuada, en el momento adecuado eso es cosa de sabios. <i>Aristóteles</i></p>

4.2.5 El autoconocimiento de nuestras emociones

Para Daniel Goleman el autoconocimiento es la habilidad de monitorear nuestro mundo interno, nuestros pensamientos y emociones a medida que surgen. Se trata de prestar atención a nuestro estado interior con una mente de aprendiz y un corazón abierto. Nuestra mente guarda información sobre cómo reaccionamos a un evento determinado, para así formar una representación de nuestra vida emocional. Esta información va condicionando nuestra mente para reaccionar de manera similar cuando nos volvamos a encontrar en un evento parecido. La autoconciencia entonces nos permite ser conscientes de estos condicionamientos de la mente.

Por ejemplo, si estás enojado, y eres una persona consciente de ti misma, no sólo sabrás que estás enojado, sino que también puedes determinar la causa de la ira. De esta forma puedes emplear este conocimiento para decidir qué hacer, evitando una reacción descontrolada que te puede ocasionar problemas.

4.2.6 El control de las emociones (dominio propio)

La gestión o control de las emociones nos da la opción de seleccionar la emoción que deseamos experimentar en un momento dado, en una situación particular. Para este proceso se requiere de mucha práctica y una fuerte cantidad de auto-control, para tener el dominio que nos permitirá conseguir tener el control de nuestras emociones, sin llegar a ser víctima de acciones de otras personas. No se trata de reprimir las emociones, sino saberlas controlar y hacer uso de esas energías en algo bueno para la persona.

La Biblia nos enseña que al tener en nosotros al Espíritu Santo podemos ir desarrollando el dominio propio. Entonces, no se trata de dominar las emociones "con nuestras propias fuerzas", sino como resultado de tener el Fruto del Espíritu. Para decir en forma coloquial, quien tiene la llenura del Espíritu, cuenta con una especie de "termostato" que le permite regular su estado de ánimo, ejerciendo un control adecuado sobre las emociones.

4.2.7 Principios para desarrollar una mejor salud emocional

Debe resaltarse que, el desarrollo de una buena salud espiritual debe ser la base para desarrollar luego la salud emocional. Después de ello usted puede incluir otras medidas para mejorar su salud emocional. Rick Warren nos comparte los siguientes principios. Aunque el los sugiere para el tiempo de la pandemia, son aplicables para el día a día:

- Mostrar gracia para mi y para otros (Efesios 2:8, 9)
- Comenzar y terminar leyendo la Biblia. Durante el día nos vamos a desgastar, así que necesitamos rellenar nuestro "tanque espiritual". Mateo 4:3, 4
- Seguir una rutina sencilla. Eso nos ayuda a desarrollar resiliencia.
- Cuidar lo que vemos. No nos llenemos de malas noticias en la televisión, los periódicos, etc. Mateo 6:22, 23
- Comunicarme diariamente con quienes amamos. 1 Tes. 5:11

- Compartir lo que siento, no reprimirlo. Gál. 6:2 Debemos ayudarnos a llevar las cargas. En 2 Cor. 1:8 Pablo comparte sus sufrimientos con la iglesia de Corinto.
- Pedir consejo al decidir algo importante. Prov. 15:22
- Tomar descansos a lo largo del día. Trabajas durante un periodo y vas alternando con periodos cortos de descanso. Isaías 40:30, 31
- Controla todo lo que tu puedas controlar y deja a Dios lo que no puedes controlar.

Podríamos agregar otras ayudas prácticas:

- Es recomendable que, para evitar andar estresados, hagamos ejercicio de forma continua. En lo personal lo he probado y me ha sido de gran ayuda.
- Otro aspecto importante es aprender a ser asertivo y no tomar más carga de trabajo o responsabilidades de las que podamos realizar.
- Haz alguna actividad que te relaje. Por ejemplo, a mi esposa le gusta regar su jardín. A otros les gustará tocar un instrumento.
- Aprende a ser un pacificador. En Prov. 17:14 nos advierte *“El que comienza la discordia es como quien suelta las aguas; Deja, pues, la contienda, antes que se enrede”*.
- Aprender a pasar por alto las ofensas. Prov. 19:11
- En Santiago 1:19 nos manda a desarrollar mejores habilidades comunicativas, para evitar muchos problemas que nos lleven a perder la paciencia.
“Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse”
- En Prov. 22:24-25 se nos advierte que, en la medida que sea posible, no procuremos amistad con personas que tienden a tener arranques de furia y siempre andan de mal genio. El peligro, es que lleguemos a ser influidos por ellos y nos volvamos igual.

4.3 Conclusiones

Somos seres diseñados por Dios con emociones. Debemos aprender a tener un buen dominio sobre las mismas. Si no hacemos algo rápido, las emociones nos pueden controlar, y eso sería muy malo. Desafortunadamente muchas personas erróneamente piensan que ya “nacieron así” y no pueden cambiar. Obviamente estas personas van metiéndose de un problema a otro.

Aun en la iglesia podemos encontrar personas cristianas que. Al no dominar sus emociones, se van a meter en problemas y van a entorpecer el desarrollo de los ministerios.

Debe resaltarse que, el desarrollo de una buena salud espiritual debe ser la base para desarrollar luego la salud emocional. Después de ello podemos incluir otras medidas para mejorar su salud emocional.

Pero el centro de todo es que busquemos ser transformados por el Espíritu Santo, pues con ello vamos a aprender a desarrollar el Fruto del Espíritu, que entre otras cosas incluye el dominio propio. Gálatas 5:22-24

Actividades propuestas:

1. ¿Cuáles consideras que son las emociones negativas que no has podido controlar?

2. ¿Cuáles han sido las consecuencias en tu matrimonio del mal manejo de sus emociones?

3. Describe un plan para mejorar tu dominio propio y así evitar aquellas emociones que son negativas.

Bibliografía

Cano, Sandra & Zea, Marcela. (2012). *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. En **Revista Logos Ciencia & Tecnología**. Vol 4. No. 1, Julio – Diciembre, 2012, pp. 58-67

Compelling Truth (2020). **¿Habla la Biblia acerca de cómo controlar nuestras emociones?** Consultado el 21 de mayo del 2020 en <https://www.compellingtruth.org/Espanol/controlando-las-emociones.html>

García-Fernández, Mariano & Giménez-Mas, Sara I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. En **Espiral. Cuadernos del Profesorado** [en línea], p.p. 43-52. Disponible en <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Goleman, Daniel. (1995). **Inteligencia emocional**. Editorial Kairos.

Hoefker, Scott. (2013). **Cuidese a sí mismo; emocionalmente**. Consultado el 21 de mayo del 2020 en <https://espanol.ucg.org/beyond-today/blogs/cuidese-a-si-mismo-emocionalmente>

- Morales, Lirio (2012). ***Inteligencia emocional ¿qué dice la biblia sobre la inteligencia emocional?*** Consultado el 21 de mayo del 2020 en <https://www.facebook.com/colegiobilinguepalabraviva/posts/410405295698543/>
- Oxígeno emocional. (s/f). ***¿Por qué la autoconciencia es importante y cómo podemos ser más autoconscientes?*** Consultado el 21 de mayo del 2020 en <http://www.oxigenoemocional.com/por-que-la-autoconciencia-es-importante-y-como-podemos-ser-mas-autoconscientes/>
- Ramírez V., Jean P. (2010). ***Jesús y la inteligencia emocional***. Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación básica con énfasis en ética, valores humanos y educación religiosa. Antioquía, Colombia
- Revista Diálogo Universitario. (2013). ***La inteligencia emocional desde la perspectiva bíblica***. Consultado en Internet el 21 de mayo del 2020 en <https://www.recursos-biblicos.com/2013/03/la-inteligencia-emocional-desde-la.html>
- Rojo, Marisol. (2019). ***¿La inteligencia emocional es bíblica?*** Consultado en Internet el 21 de mayo del 2020 en <http://palabraygracia.com/la-inteligencia-emocional-es-biblica/>
- Sabater, Valeria (2018). ***Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional***. Consultado el 21 de mayo del 2020 en <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Scazzero, Peter. (2008). ***Espiritualidad emocionalmente sana***. Editorial Vida. Miami, Estados Unidos de América.

Texto Bíblico: 1ª. Cor. 9:26-27

Así que yo no corro como quien no tiene meta; no lucho como quien da golpes al aire. Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado.

Objetivos:

- **Diseñar** metas tipo SMART
- **Elaborar** un plan para alcanzar las metas trazadas

5.1 Introducción

Muchos pueden ver a otras personas alcanzando diversos logros: disfrutar de una buena salud, mandar a sus hijos a la universidad, participar en los ministerios de la iglesia, comprar una casa, etc. Sin embargo, no se detienen a pensar que lo han logrado porque se lo han propuesto de una manera intencionada y sistemáticamente trabajan para lograrlo. Chris Gardner comenta que un principio básico para alcanzar el propósito de nuestra vida es contar con un Plan. Pero en general tenemos escasa formación para la formulación de planes.

Es de la mayor importancia que sepamos establecer metas, pues no se puede decir que tenemos un plan si no hay metas definidas. Por ello, es necesario dedicar un espacio al diseño de metas. Con ello podremos lograr los objetivos sobre el manejo saludable de las finanzas.

5.2 Desarrollo

5.2.1 Concepto de meta

Una meta es aquello que nos proponemos lograr y para lo cual debemos establecer un plan de acción. Estas metas deben ir en la dirección del gran propósito que tengas en la vida. Es importante recordar lo que Pablo nos enseña al respecto cuando afirma:

"Prosigo hacia la meta para obtener el premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús"(Fil. 3:14)

Las metas no sólo nos ayudan a centrarnos en hacer lo que Dios nos ha llamado a hacer, sino a convertirnos en quien Dios nos ha llamado a ser.

Michael Hyatt

Se dice que existen 3 tipos de personas: las que hacen que las cosas sucedan, las que observan como suceden las cosas y las que preguntan ¿qué sucedió? Si deseamos hacer que las cosas sucedan debemos tomarnos de la mano de Dios, pedirle que aumente nuestra fe y trabajar con base a metas (Heb. 11:6).

5.2.2 Razones para establecer metas

Peter Anderson identifica las siguientes razones por las cuales debemos establecer metas:

- Ayudan a enfocarnos en lo que es necesario hacer para alcanzarla
- Permiten ver cómo se va alcanzando lo planeado
- Nos alerta si debemos hacer un esfuerzo mayor para alcanzar la meta

5.2.3 Causas por las cuales la gente no establece metas

Pero ¿Por qué la gente en general no tiene metas? Algunas razones son:

1. **No se dan cuenta de la importancia de las metas.** Nadie nos ha enseñado acerca de ello. Dios nos pide que hagamos todo para la gloria de Dios (1 Co. 10:31).

2. **No saben la manera correcta de cómo se deben establecer.**

El que no tiene metas definidas o no trabaja para lograrlas terminará trabajando para aquel que sí las tiene.

3. **Tienen temor al rechazo.** Mantenga sus metas claras para toda la familia y con quienes pueden ayudar a lograrlas. Si estamos haciendo lo correcto no tema ser rechazado.

4. **Temor al fracaso.** Si pensamos en los grandes inventores como Thomas Alva Edison veremos que el fracaso es esencial para el éxito.

Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa. (NVI, Is. 41:10)

5. **Se encuentran "bien" en su zona de confort.** No están dispuestos a realizar los cambios necesarios para mejorar. Recordemos que Dios pide que

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta. (Rom. 12:2)

6. **No tienen claro lo que desean para su vida.** Debemos pedir a Dios que transforme nuestra manera de pensar. Pablo nos dice que:

Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo! (2ª. Cor. 5:17)

7. **No creemos que sean necesarias.** Con "echarle ganas es suficiente".

8. **Tal vez lo han intentado, pero no lo lograron.** Debemos revisar que las metas se alineen con el gran propósito que Dios nos ha dado: tener a Jesús como Salvador, crecer como Cristo, compartir su mensaje de salvación y mostrar el amor a los que nos rodean. Hacerlo de esta forma nos ayudará a no detenernos, a pesar de las diversas barreras que vamos a enfrentar para logra cada meta.

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

El que falla en planear, planea fallar.

5.2.4 *Diversos tipos de metas*

Por el tiempo en que han de alcanzarse las metas se suelen dividir en metas a corto, mediano y largo plazo. A continuación, se describen y se dan ejemplos de cada una de ellas

- a) **Metas a corto plazo:** se pueden incluir metas a lograr en un periodo no mayor a un año. Algunos ejemplos pueden ser metas relacionadas con:
- Someter a un miembro de la familia a una operación.
 - Contar con un fondo para enfrentar alguna contingencia que se les presente
 - Realizar un viaje
- b) **Metas a mediano plazo:** se pueden incluir metas a lograr en un periodo de un año a tres años. Algunos ejemplos pueden ser metas relacionadas con:
- Haber liquidado todas las deudas de la familia
 - La compra de un terreno para construir nuestra casa
 - Encargar un hijo
- c) **Metas a largo plazo:** se pueden incluir metas a lograr en un periodo de tres años en adelante. Algunos ejemplos pueden ser metas relacionadas con:
- La educación universitaria de los hijos
 - La construcción o compra de la casa
 - El ahorro para la etapa del retiro

5.2.5 *Características de las metas SMART.*

Existen cinco características básicas de las metas. Estas forman el acrónimo SMART por sus siglas en inglés (*Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Timely*). A continuación, se describen estas características y trataremos de ilustrar su aplicación correcta. Para ello nos apoyaremos en Shelley Pursell, (2020) y D. Silva (2019).

- 1) **E**specíficas: que se describa una forma lo que se desea lograr. Si dos o tres personas leen la meta entenderán exactamente lo mismo, sin necesidad de una explicación adicional.
 - Voy a mejorar la salud este año (incorrecta)
 - Voy a bajar 8 kg en este año (correcta)
- 2) **M**edibles: debe especificar el indicador con el que vamos a medir si se logró la meta totalmente, en parte o no se logró. Peter Drucker, citado por D. Silva (2019), señala que "lo que no puede ser medido no puede ser mejorado"
 - Ser más espiritual este año (incorrecta)
 - Cuidar más mi relación con Dios en este año, a través de: a) leer al menos una vez la Biblia, b) orar cada día por la mañana de al menos 20 min., c) ... (correcta)
- 3) **A**lcanzables: que sea desafiante y realista. Considere los diversos recursos de que disponen, sus talentos, su tiempo, su motivación. Es bueno también tener datos históricos, si fuere el caso, de cómo se ha comportado esa variable (ingresos, ahorros, etc.)

- Ahorrar un año para comprar un auto (incorrecta si se sale de su capacidad)
 - Ahorrar para el pago inicial de un auto y pagarlo en máximo 30 meses (correcta)
- 4) **Relevante:** es algo que vale la pena para la familia u organización, pues está alineado con el gran propósito de esta.
- Vamos a darle buena educación a nuestros hijos (incorrecta)
 - Enviar a los hijos a la Universidad X cuando egresen de su Preparatoria (correcta)
- 5) **Temporalmente acotada:** especifica en que se tiempo se va a lograr la meta
- Vamos a mejorar la educación de las familias de la iglesia (incorrecta)
 - Vamos a dar 3 cursos para 20 familias cada semestre en este año (correcta)

A continuación, daremos ejemplos de metas que cumpla con cada una de estas características.

Ejemplo 1. Meta SMART para mejorar nuestra preparación

- S: Me voy a preparar mejor en mi ministerio tomando el Diplomado de Familias saludables,
 M: el cual consta de 8 cursos
 A: que ofrecen en la Coordinación de área de MIEDD a un costo de \$150/curso
 R: que se impartirá los sábados (mi día de descanso)
 T: a realizarse en un año

Ejemplo 2. Meta SMART para mejorar los ingresos familiares

- S: Incrementar los ingresos familiares en un 20%
 M: 20% (de 10,000 a 11,000)
 A: realizando trabajos de mantenimiento en casas de mis amigos
 R: para ahorrar para comprar una computadora para mis hijos
 T: en los siguientes 12 meses

Ejemplo 3. Meta para incrementar el número de personas en un grupo pequeño

- S: Incrementar el número de personas que asiste a mi grupo pequeño
 M: de 8 a 15 personas
 A: a través de
 R: obtener más exposición de marca y mejorar la red de proveedores
 T: en los siguientes seis meses

5.2.6 Cómo incrementar la posibilidad del logro de sus metas

1. Incluyan en su establecimiento a todos los involucrados. En este caso es de suma importancia que los miembros de la familia participen en su establecimiento.
2. Asegúrate de escribir tus metas y de que todos en la familia las conozcan.
3. Revisen de forma continua como van avanzando en el logro de cada meta. Será de grande motivación ver los pequeños logros en dirección a alcanzar la meta.
4. Especifiquen un plan de acción y las actividades requeridas para alcanzar esa meta

5. Sean flexibles en alcanzar la meta. Si deben implementar otros cambios no previstos originalmente, háganlo.
6. Estimen el costo de cada meta.
7. Tengan en mente las barreras que pueden surgir, para tratar de estar listos para implementar las acciones necesarias.

Establece grandes metas, pero mejora el proceso que te permitirá alcanzarlas. Solo así disfrutarás del viaje.

5.3 Conclusiones

Hemos hablado de la importancia de establecer metas en todas las áreas de nuestra vida. Solo así podremos enfocarnos en aquello que anhelamos para nosotros, para nuestra familia y para aquellos en que el Señor nos permita influir.

Así que debemos asumir nuestra responsabilidad de establecer metas acordes a los estatutos de Dios. Solo así pasaremos de tener buenos deseos a tener metas que nos permitan alcanzar logros. El Salmo 20:4 muestra la diferencia entre un deseo y un plan definido: "*Que te conceda lo que tu corazón desea; que haga que se cumplan todos tus planes*". (NVI)

Sin embargo, es claro que nuestros planes y metas deben estar alineados con la voluntad de Dios. Pero no solo eso, debemos estar siempre alertas, porque a pesar de que tengamos buenos planes, Dios en su Soberanía puede pedirnos que hagamos otra cosa diferente. Recuerdo tres casos en la Biblia que siempre me han marcado:

- a) A Pablo, le cambio la ruta de su viaje misionero, a través del llamado macedónico
- b) A Esteban, le pidió dejar Samaria en medio de un gran avivamiento
- c) A David, no le permitió que edificara el templo, pero se lo concedió a su hijo Salomón.

Como puedes ver los planes originales eran buenos, pero los planes de Dios siempre serán mejores. Por eso su Palabra declara "*El corazón humano genera muchos proyectos, pero al final prevalecen los designios del Señor*". Pro 19:21 (NVI)



Actividades propuestas:

1. Definan como matrimonio sus cinco valores básicos.

2. Establezcan al menos tres metas familiares, que cumplan con las siguientes características:

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

3. ¿Qué gran meta se atreverían a soñar si supieran que Dios se las va a conceder?

Bibliografía

Giménez, Alex. (s/f). **Como establecer tus metas**. Consultado el 22 de febrero de 2020 en https://www.youtube.com/watch?v=IYqHC-JzP_Y

Pursell, Shelley. (2020). **Cómo crear objetivos inteligentes (SMART) para tu empresa**. Consultado el 22 de febrero de 2020 en <https://blog.hubspot.es/marketing/5-ejemplos-de-metas-inteligentes-para-tu-empresa>

Silva, Diogo. (2019). **Metas SMART: Cómo Definir Metas Inteligentes**. Consultado el 22 de febrero de 2020 en <https://blog.luz.vc/es/que-es/Estrategia/c%C3%B3mo-establecer-metas-smart/>

Lección 6. **Construyendo Juntos** *Hábitos Saludables*

Texto Bíblico: Rom. 12:2; Filipenses 4:13

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

Objetivos:

- **Reflexionar** en la importancia de vivir una vida renovada en Cristo.
- **Evaluar** aquellas áreas de nuestras vidas que requieren cambios.
- **Identificar** los hábitos que debemos dejar y aquellos que debemos fomentar.
- **Hacer un compromiso** como matrimonio para apoyarnos en esta decisión.

6.1 Introducción

Creo que todos alguna vez intentado alguna vez cumplir un propósito, Los ejemplos sobran:

- Voy a hacer ejercicio de forma regular
- Voy a tratar de leer la Biblia diariamente
- Vamos a darnos tiempo para salir juntos una vez a la semana
- Vamos a tratar de administrar mejor nuestras finanzas

Sin embargo, en muchas ocasiones nos hemos visto frustrados al no poder lograrlos. En ocasiones lo hemos intentado, parece que las cosas marchan bien, pero al poco tiempo desistimos de aquel propósito.

Pareciera que algo nos ata y no nos permite lograr esos propósitos que tenían como intención mejorar nuestra calidad de vida, nuestras relaciones, nuestra profesión, nuestro ministerio, etc. Eso se debe a que no hemos sido personas disciplinadas y perseverantes para lograr nuevos hábitos saludables.

Así que, en esta ocasión vamos a estudiar que son los hábitos, que hábitos saludables se pueden compartir en el matrimonio para ayuda mutua y como lograrlo.

6.2 Desarrollo

6.2.1 Un cuento breve antes de iniciar con los hábitos

Es muy posible que usted haya escuchado el magnífico cuento breve de Jorge Bucay (2009) llamado "El elefante encadenado" que es parte de su libro "Déjame que te cuente". De una manera extraordinaria J. Bucay nos proporciona un magnifico antecedente de como incorporar y cultivar hábitos en nuestra vida.

En este cuento, Bucay nos narra de forma magistral que cuando era pequeño le gustaba ir al circo, llamándole la atención de manera especial el elefante por su tamaño y su fuerza. En su mente infantil surgió una pregunta ¿Cómo es posible que con toda su fuerza, tamaño y peso basta atarlo a una pequeña estaca enterrada en el piso para inmovilizarlo? ¿Por qué no se escapa? Así creció el pequeño sin que nadie atinara a dar una respuesta correcta. Hasta que un día un anciano sabio le rebeló el secreto: *el elefante del circo no escapa porque había estado atado a una estaca desde que era muy pequeño.*

Narra J. Bucay lo siguiente:

"Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía...Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree –pobre– que NO PUEDE".

¿Qué le parece? ¿Encuentra alguna semejanza con su propia vida? De manera similar, el enemigo nos engaña de una forma burda al hacernos pensar que no podemos para de hacer lo malo o no podemos hacer lo nuevo. Pero la realidad es que sí podemos hacer o dejar de hacer cualquier cosa si realmente nos lo proponemos. Al menos, señala J. Meyer (2020) podemos hacer cualquier cosa que sea la voluntad de Dios.

En ocasiones hemos intentado dejar malos hábitos e iniciar hábitos saludables, pero nos hemos rendido. Al igual que el elefante de pequeño, lo intentamos alguna vez, pero quedó grabado en nosotros que no podíamos hacerlo. Así que jamás lo volvimos a intentar de nuevo después del tercer o cuarto fracaso.

Vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad... condicionados por el recuerdo del "no puedo". Pero nuestra única manera de saber es intentar de nuevo poniendo nuestra fe en Cristo. Es tiempo de vencer a ese enemigo que nos va doblando a través de sumirnos en:

- La indiferencia
- La pasividad
- La pereza
- El conformismo
- La permisividad
- El negativismo (Martínez, 2017)

6.2.2 Que son los hábitos, como se forman y que tipos de hábitos existen

Ahora es el momento de explicar un poco más acerca de los hábitos. Un hábito es algo que aprendemos a hacer mediante la repetición y que finalmente hacemos ya sea inconscientemente o con muy poco esfuerzo. Todas las personas desarrollamos hábitos,

buenos y malos, desde temprana edad. Sin embargo, los cristianos somos desafiados a ser transformados por el poder del Espíritu Santo obrando en nuestra vida (Rom. 12:2).

También en Romanos 6:4 se nos llama a vivir una vida nueva en Cristo. Ello va a implicar dejar todos los hábitos malos y cambiarlos por los que son de la nueva criatura espiritual, con la ayuda de Dios. A manera de ejemplo, citemos algunos casos:

- En Fil. 2:14 se nos pide "Haced todo sin murmuraciones y contiendas". Así que implica un cambio en la manera de comportarnos.
- El mandamiento de Dios de "no robarás", implica que debemos cultivar el hábito de ser honestos en todas las cosas.
- En 1 Corintios 6:19-20 encontramos que debemos tener cuidado de nuestro cuerpo, pues es el templo del Espíritu Santo.

Como seres humanos somos personas integrales. Eso incluye lo social, afectivo, espiritual y físico. Así que debemos pensar que nuestros hábitos busquen nuestra mejora integral. Por ello, es importante explicar que existen diversos tipos de hábitos:

- **Hábitos físicos.** Estos involucran el cuerpo y la salud. Incluyen hábitos como alimentarse saludablemente, hacer ejercicio regularmente, etc.
- **Hábitos sociales.** Son los que involucran nuestra interacción con los demás, como visitar a la abuela cada domingo o llamar a un amigo en cada cumpleaños.
- **Hábitos espirituales.** Son los que atañen estrictamente al ámbito espiritual. Se pueden mencionar ejemplos como leer la Biblia, orar, ayunar, involucrarse en un ministerio.
- **Hábitos recreativos.** Son los relacionados a nuestra forma de recrearnos. Se pueden dar ejemplos como practicar un deporte, ver la televisión, salir a dar un paseo.
- **Hábitos afectivos.** Son los que se refieren al afecto y a sus formas de expresión. Podemos dar ejemplos como reconocer los logros de los otros, expresarlo continuamente con palabras como "te amo", darle flores a la esposa cada cierta ocasión.

6.3 Conclusiones

Debemos reflexionar como matrimonio con toda sinceridad sobre que hábitos malos tenemos, sea de forma personal o como pareja. Así como también debemos decidir qué hábitos debemos empezar a fomentar en nuestras vidas que contribuyan a nuestra edificación personal y matrimonial.

Sin duda eso va a implicar que oremos juntos para que el Espíritu Santo nos vaya ayudando, y así nos examinemos de forma más completa. Si hay hábitos pecaminosos ocultos como ver pornografía, etc. debemos orar pidiendo perdón y buscando que sea el Espíritu Santo el que nos ayude a dejar atrás todo lo que les separa de Cristo. No podemos dejar que el enemigo nos tenga atados como aquel elefante que, con tanto poderío, había sido programado para creer que no podía desatarse de una pequeña atadura a una estaca. Les recuerdo que el poder del Espíritu Santo es infinitamente superior y puede obrar a favor nuestro si lo buscamos con ahínco.

Tenemos la convicción de que debemos renovarnos de forma continua para crecer a la estatura de Cristo. Así que eso requiere también esfuerzo de parte nuestra. Sin embargo, al igual que Pablo podemos decir "todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

Actividades propuestas:

1. Identifiquen juntos los hábitos malos que deben dejar

2. Determinen como pareja que hábitos deben construir juntos:

A. En el área espiritual

B. En el área afectiva

C. En el área de salud

D. Otros hábitos

Bibliografía

- Bucay, Jorge. (2009). ***El elefante encadenado***. Consultado el 23 de mayo de 2020 en <https://www.elblogalternativo.com/2009/03/10/el-elefante-encadenado-de-jorge-bucay/>
- Centro Misionero de Cristo para las naciones. (2019). ***¿Qué dice la Biblia de los malos hábitos?*** Consultado el 23 de mayo de 2020 en <https://tbm-missions.blogspot.com/2019/03/que-dice-la-biblia-de-los-malos-habitos.html>
- Got Questions (s/f). ***¿Qué dice la biblia acerca de los hábitos?*** Consultado el 23 de mayo de 2020 en <https://www.gotquestions.org/Espanol/habitos-biblia.html>
- Martínez, Iván. (2017). ***Derribando fortalezas***. Consultado el 23 de mayo de 2020 en [https://sermons.faithlife.com/sermons/224999-derribando-fortalezas-\(2a-corintios-10:3-4\)](https://sermons.faithlife.com/sermons/224999-derribando-fortalezas-(2a-corintios-10:3-4))
- Meyer, Joyce. (2020). ***La anatomía de un hábito***. Consultado el 11 de mayo de 2020 en <https://www.vidacristiana.com/boletines/mujer-de-poposito/19784-la-anatomia-de-un-habito>
- Raffino, M. Estela. (2020). *Concepto de hábito*. En ***Concepto.de***. Consultado el 15 de mayo de 2020 en <https://concepto.de/habito/#ixzz6UI1VhbQ0>
- Sanz, Tania. (2015). ***Los hábitos, qué son, cómo se forman y cómo cambiarlos según la ciencia***. Consultado el 23 de mayo de 2020 en <https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>

Texto Bíblico: Lucas 11:9-10, 13

Y yo os digo: Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá...Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan?

Objetivo:

- **Desafiar** a las parejas a examinar su propio compromiso personal con la relación matrimonial.
- **Buscar** de forma constante la llenura del Espíritu Santo
- **Comprometerse** a practicar de forma constante las disciplinas espirituales

7.1 Introducción

En la lección anterior hablamos sobre la importancia de establecer buenos hábitos en nuestra vida matrimonial. Un hábito dijimos, es una costumbre que se forma con un esfuerzo inicial y se pule con el tiempo. Explicamos que hay diversos tipos de hábitos como espirituales, afectivos, etc. Si alguien preguntara como hacerle para empezar a cambiar nuestros hábitos para lograr tener una vida con desarrollo pleno como cristianos, yo me atrevo a decir que es mejor empezar con los hábitos espirituales.

La explicación es que, al hacerlo así, nos vamos a enfocar en buscar una genuina transformación de nuestro ser. Una vez que seamos transformados por el Espíritu Santo, será más fácil reflexionar en la importancia de cuidar otros aspectos como nuestra salud emocional y la salud física, como tener buenos hábitos recreativos, etc. Al respecto Luis y Hannia Fernández mencionan que "La unidad espiritual en un matrimonio genera un ambiente de estabilidad emocional a pesar de las circunstancias que rodeen la relación. Una buena unidad espiritual es el fundamento imprescindible de una buena relación emocional".

Por ello en esta lección nos vamos a enfocar en destacar algunos hábitos que son indispensables para que podamos desarrollar de una forma adecuada nuestra vida matrimonial.

7.2 Desarrollo

7.2.1 La recompensa del esfuerzo de la disciplina

Muchas veces hemos tratado de adoptar hábitos que mejoren la salud de nuestro cuerpo. Por ejemplo, sabemos que, si hacemos ejercicio de manera regular diariamente, aunado a comer saludablemente, podemos desarrollar una mejor salud. Al ver a una persona que tiene tales hábitos se les puede identificar a simple vista, ya sea porque su físico destaca por tener cierta musculatura, o porque pueden lograr ciertas cosas físicas que otros no podemos hacer.

Sería interesante conocer cómo es la rutina de estas personas. Como no podemos preguntarles de manera personal, podemos acudir a otras fuentes. En el periódico El Clarín (2017) se escribió un artículo muy interesante acerca de cómo entrenan y que comen siete deportistas de alto rendimiento. Se aportan datos por demás interesantes:

- *Usain Bolt* se ejercita 3.5 horas al día. Eso le ha llevado a ganar once títulos mundiales y ocho olímpicos
- La tenista *Venus Williams* se ejercita 4.5 horas al día. Ella ha ganado veinte Grand Slam y tiene cuatro títulos olímpicos.
- La atleta *Jessica Ennins* se ejercitaba 6 horas al día. Ella es campeona olímpica de heptatlón
- El arte-marcialista Conor "The Notorius" *McGregor* se ejercita 8 horas al día. Como peleador de UFC El 85% de sus triunfos han sido por KO. Se convirtió en el primer peleador en la historia de la compañía en poseer dos cinturones de forma simultánea.

Muchos de ellos son admirados por multitudes y no pocas personas quieren ser como ellos. Pero ¿porque estamos hablando de esto? Porque al igual que en el terreno físico, el esfuerzo de la disciplina trae grandes recompensas, en el área espiritual sucede exactamente lo mismo. De ello hablaremos en la siguiente sección.

7.2.2 Disciplinas espirituales

La Palabra de Dios nos muestra la manera en que podemos tener una fortaleza espiritual. Nos describe estos ejercicios como disciplinas espirituales que nos permiten ir creciendo, reduciendo la posibilidad de ser vencido por el enemigo. Pero no solo eso, nos va a permitir cosechar mucho fruto, en una analogía de los logros de los deportistas.

Si tuviera la oportunidad de charlar con los grandes líderes espirituales que ustedes conocen y posiblemente admiran, descubrirán que detrás de lo que vemos a simple vista hay una vida dedicada a cultivar las disciplinas espirituales. Dentro de estas podemos destacar las siguientes: la oración, el ayuno, el estudio de la Biblia y el servicio

Así que, dado que no son ya más dos sino uno, será indispensable que dentro de los hábitos a fortalecer en sus vidas esté el practicar de forma continua dichas disciplinas. Al igual que en el terreno de los deportes, los demás notarán a simple vista cuando un matrimonio está teniendo un esfuerzo en practicar las disciplinas espirituales. De esa forma nos será más fácil lograr una influencia fuerte en los demás matrimonios y Dios nos usará para bendecirlos.

7.2.3 La llenura del Espíritu Santo como punto de partida

Nuestro Señor Jesús nos dio la promesa de enviar al Espíritu Santo para guiarnos y darnos la fuerza para triunfar en el área espiritual. Jesús declaró al respecto:

Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se los pidan?
Lucas 11:13

Pablo sugirió que la relación matrimonial puede ser el reflejo terrenal de la relación de Cristo con nosotros. Por ello, es necesario que Dios forme parte de su relación. Debemos invitarlo a conducir y a orientar nuestro matrimonio. Si edificamos nuestro matrimonio sobre los mandamientos y promesas de Dios, podremos soportar las tormentas. Así que debemos desarrollar los hábitos como orar el uno por el otro, servir juntos (Rosberg & Rosberg, 2006).

7.2.4 La oración

La Palabra de Dios nos dice "*Orad sin cesar*" (1 Tes. 5:17). Al orar:

- Reconocemos el Señorío de Cristo
- Damos gracias por todo lo que El hace por mí, empezando por el regalo de la salvación.
- Presentamos nuestras necesidades
- Intercedemos por los demás

El apóstol Pablo nos anima a presentar nuestras necesidades delante de Dios.

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. (Fil.4:6)

Al estar en oración podremos conocer más la Grandeza de Dios, su infinito amor y misericordia. Nos reconoceremos a nosotros mismos como los pecadores cuya única oportunidad de salvación puede proveer de su sacrificio en la cruz. Habrá oportunidad de presentarle los diversos problemas que podamos estar enfrentando. Él se preocupa genuina y verdaderamente por nosotros.

De ser posible tengan un lugar especial para orar juntos. Usualmente este es conocido como el cuarto de guerra, que sin duda alguna es contribuirá a lograr el hábito de la oración. Allí podemos tener anotadas nuestras peticiones. Podemos tener un lugar especial para ir anotando todas las peticiones que ya han sido contestadas y por lo cual debemos mostrar nuestra gratitud.

7.2.5 Meditar en la Palabra de Dios

Para tratar de ser como Jesús, debemos primero conocerlo. Un primer acercamiento es el estudio de la Biblia. Allí vamos a conocer las verdades que nos permitirán tener la vida eterna en Cristo. Le conoceremos, sabremos cuáles son sus demandas si queremos ser parte del Reino de Dios. Podremos conocer sus preciosas promesas para toda ocasión. Obtendremos las armas que El nos provee para salir adelante.

¿Qué significa meditar en la palabra de Dios? Meditar en la palabra de Dios significa meditarla, digerirla y tenerla en nuestras mentes para poder aplicarla en nuestras vidas. Para ello es necesario leer la Palabra de forma diaria. Pero luego de leer varios capítulos, quedarnos con una porción de lo leído y pedirle al Espíritu Santo que nos ayude a interiorizar que es lo que Dios me está diciendo con ello. ¿Qué quiere que haga?

Empiecen juntos a desarrollar este hábito. Empiecen a estudiar la Biblia y se sorprenderán algunos de ver como cada vez, tendrán más sed de conocer Su santa voluntad. Les será de ayuda:

- Orar para que Dios les despierte el interés por estudiar su Palabra.
- Procuren establecer una hora determinada para estudiar la Biblia. De ser posible, tempranos en la mañana.
- Consigan una guía para ver el orden en que deban estudiar la Biblia.
- Oren para que Dios les de entendimiento. Al estar estudiando, el Espíritu Santo nos ayudará a fijar nuestra atención de manera especial en una parte de lo que estamos leyendo. Allí debemos detenernos y empezar a meditar en lo que Dios nos está tratando de decir de manera especial.

Es de suma importancia que ambos en el matrimonio se apoyen de manera mutua en cuanto a observar si están poniendo por obra lo que la Palabra nos pide.

7.3 Conclusiones

Luis y Hannia Fernández nos explican que “Cuando en un matrimonio hay una unidad espiritual sólida, tendrán la capacidad de manejar los conflictos y las diferencias de una mejor manera; tendrán mayor tolerancia y serán capaces de perdonarse con más facilidad”. Es por eso que es importante que desde el principio debemos establecer hábitos espirituales en nuestra vida matrimonial. Algunos de ellos han sido estudiados aquí: orar juntos, ayunar juntos, meditar en la Palabra juntos.

Para quienes aun no desarrollan estos hábitos, es posible que al principio podrá costar algo de trabajo. Tal vez en ocasiones tengamos pequeñas interrupciones al inicio, mientras logramos hacer que estos hábitos sean una realidad en nuestras vidas. Será de gran valía decir que Nuestro Señor Jesús fue modelo en la práctica de cada una de estas disciplinas.

Si logramos que estos hábitos moldeen nuestra vida, será más fácil lograr desarrollar los demás hábitos que comprenden las otras esferas como lo emocional, lo social y lo físico.

Actividades propuestas:

1. ¿Qué disciplinas espirituales necesitan fortalecer?

2. ¿Cuáles podrían ser unas metas para ambos al respecto?

3. ¿Qué cambios van a tener que hacer en sus rutinas para mejorar sus disciplinas espirituales?

Bibliografía

- Altrogge, Mike. (2019). **5 hábitos espirituales que cambiarán tu vida**. Consultado el 22 de mayo de 2020 en <https://www.bibliavida.com/cristianismo/5-habitos-espirituales-que-cambiaran-tu-vida.html>
- Biblias de América. (2020). **Siete consejos para desarrollar el hábito de leer la Biblia diariamente**. Consultado el 22 de mayo de 2022 en <https://www.blog-es.biblesforamerica.org/siete-maneras-de-establecer-el-habito-de-leer-la-biblia-diariamente/>
- El Clarín. (2017). **Qué comen y cuánto entrenan 7 deportistas famosos**. Consultado el 22 de mayo de 2022 en https://www.clarin.com/buena-vida/fitness/comen-entrenan-deportistas-famosos_0_SyFnjmQce.html
- Fernández, Luis & Fernández, Hannia. (2012). **Hábitos De Matrimonios Saludables**. Consultado en Internet el 22 de mayo de 2022 en <https://renuevo.com/habitos-de-matrimonios-saludables.html#:~:text=Para%20lograr%20una%20buena%20unidad,compartir%20principios%20b%C3%ADblicos%20de%20vida.&text=La%20mayor%20de%20matrimonios%20no,para%20tener%20una%20buena%20relaci%C3%B3n.>
- Quero, Qriswell J. (2018). **Día 7: Restaurando el Matrimonio: Los hábitos dan forma a tu matrimonio**. Consultado el 22 de mayo de 2022 en <https://elmisericordioso.me/da-7-restaurando-el-matrimonio-los-hbitos-dan-forma-a-tu-matrimonio/>
- Rosberg, Gary y Rosberg, Barbara. (2006). **El gran libro sobre el matrimonio**. Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois
- Rotz, Roy (2007). **Construyendo un matrimonio. Guía para el líder**. Casa Nazarena de Publicaciones. Lenexa, Ks. Estados Unidos.
- Vargas, Carlos (2020). **Matrimonio cristiano. Actitudes cristianas en nuestras relaciones**. Consultado el 22 de mayo de 2022 en <https://www.devocionalescristianos.org/2010/01/matrimonio-cristiano-actitudes-cristianas-en-nuestras-relaciones.html>

Lección 8. **Desarrollando una Buena Autoestima**

Texto Bíblico: Romanos 12:3

Nadie tenga un concepto de sí más alto que el que debe tener, sino más bien, piense de sí mismo con moderación...

Objetivos:

- **Explicar** que dice la Biblia sobre tener una autoestima saludable
- **Valorar** las consecuencias negativas de ser o criar una persona narcisista
- **Analizar** cómo podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar una estima saludable

8.1 Introducción

¿Alguna vez te ha tocado convivir con personas que carecen de empatía, que solo están centradas en ellas mismas? Si es así, ¿Cuál ha sido la sensación que experimentaste? Usualmente ellos tratan de hacer que nos sintamos mal con nosotros mismos.

A este tipo de personas se les llama narcisistas. Equivocadamente muchas personas piensan que los narcisistas solo son gente destacada como:

- Artistas con mucha fama
- Personas con mucho dinero
- Deportistas destacados



Sin embargo, la realidad es que cualquier de nosotros es susceptible de tener una autoestima extremadamente sobrevalorada. Por lo tanto, será conveniente que revisemos los siguientes puntos: ¿Qué rasgos caracterizan a un narcisista? ¿soy yo una persona narcisista? ¿Qué consecuencias hay en un comportamiento narcisista? ¿Cómo puedo contribuir a que nuestros hijos desarrollen una adecuada autoestima?

8.2 Desarrollo

De acuerdo con Nathaniel Branden, especialista en la autoestima, citado por Santana (2016), la autoestima es:

1. *"La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida".*
2. *"La confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestro esfuerzo".*

Sin embargo, dentro de las patologías o trastornos en que puede incurrir una persona es tener una baja autoestima o por el otro lado ser un narcisista que es aquella persona que tiene una autoestima extremadamente alta.

Quien sufre del Trastorno Narcisista de la Personalidad es una persona que está absolutamente convencida de que es superior a las demás personas. ¿Te ha tocado convivir con personas así? En una reflexión profunda ¿podríamos nosotros estar padeciendo del narcisismo?

8.2.1 Características de un narcisista

- Su autoestima está sobrevalorada y raya en lo extremo
- Creen que merecen un trato especial o un trato privilegiado
- Tienen a restarle valor a las demás personas
- Va a demeritar los logros de otros: "fue suerte que lo lograras", "si yo tuviera el apoyo que él tiene, haría mejor las cosas"
- Poseen escasa empatía en las relaciones personales
- Tienen una gran necesidad de ser admirados
- Focalizan su atención en sí mismos
- Tienen a ser arrogantes. Sus charlas son sobre si mismos, poniéndose de ejemplo en muchos casos, destacando sus logros, etc.
- Tratan de manipular a los otros hacia algo que al narcisista conviene.
- En la familia, primero va a buscar tener todo lo que considera que el merece (ropa de marca, auto, etc.) y después pensará en las necesidades de su familia



8.2.2 Autoestima en su justa medida

La autoestima se desarrolla a lo largo del tiempo, a medida que los niños crecen y se van sintiendo capaces de hacer algunas cosas sin ayuda. Cuando pueden usar sus nuevas habilidades, se sienten bien con ellos mismos. Es dentro de la familia el mejor espacio para que ellos vayan desarrollando una autoestima saludable.

Desafortunadamente puede haber condiciones que contribuyan a que desarrollen una baja autoestima dentro de la familia. Por ejemplo hay estudios como el de Montoya y Landero (2008) los cuales muestran que los hijos criados en familias biparentales tienden a tener mejor autoestima que los hijos criados en familias monoparentales.



Las personas con baja autoestima tienden a evaluarse de acuerdo con las valoraciones de su propio entorno y no según sus propias apreciaciones.

8.2.3 ¿Cómo saber si alguien tiene baja autoestima?

Las personas que tiene baja autoestima tienen las siguientes características:

- Es muy indeciso.
- Temen a equivocarse.
- Tienden a tener bajo rendimiento escolar
- Aunque tenga todo para ser feliz y una vida muy plena, siempre pensarán que es menos de lo que tienen los demás.
- No dicen lo que piensan por el "qué dirán".
- No expresan sus problemas con los demás, menos piden ayuda.
- No lo sobreproteja.

8.2.4 Características de una persona con una autoestima saludable

- Son seguras de sí mismas, por lo que saben tomar decisiones
- No rehúyen a los problemas, si no que los enfrentan para resolverlos.
- Desarrollan la capacidad de gestionar sus emociones, lo que contribuye a tener una mejor inteligencia emocional
- Reconocen sus fortalezas, pero también sus debilidades y buscan como superarlas
- Piden ayuda cuando creen necesitarla
- Se involucran de manera activamente en lo que participan.
- Tienen una actitud más positiva de la vida, por lo que tienden a ser más felices.
- Van desarrollando una alta resiliencia, es decir, si experimentan algunas crisis pueden salir más fortalecidos de ellas.
- Son personas agradecidas por las bendiciones que Dios les concede
- Identifican sus dones y talentos y los ponen por obra.
- Tienden a lograr lo que se proponen
- Tienden a ser buenos líderes
- Reconocen los límites en las capacidades de los demás, por lo cual tienen un trato justo hacia ellos.
- Saben perdonar y perdonarse
- Son más empáticos y solidarios

8.2.5 ¿Cómo ayudar a que se vaya construyendo la autoestima de los hijos?

Dado que hemos visto que hay una gran cantidad de ventajas en las personas con una buena autoestima, será conveniente que busquemos no solo desarrollarla nosotros mismos, sino también buscar que en nuestra familia los demás la vayan desarrollando también. Para ello te presentamos varias formas que puedes implementar en tu hogar:

- Sea el modelo de conducta cercano para ellos
- Poner límites y normas de acuerdo con cada etapa de desarrollo de sus hijos.
- Demuestre amor y afecto por sus hijos de manera incondicional
- Enséñele en cada etapa de crecimiento a hacer algo nuevo
- Ayúdele a establecer metas

- Resalte sus fortalezas. No dude en elogiar los logros de sus hijos...en su justa medida. Reconozco incluso el esfuerzo y la actitud, aun cuando no se haya alcanzado el resultado deseado.
- Acepte como normal que ellos cometan sus propios errores, pues aun estos son experiencias de aprendizaje.
- Critique las malas acciones sin poner etiquetas negativas a los hijos
- No los compare con otros, y menos con sus hermanos
- No hable negativamente de sus hijos, y menos delante de ellos.
- Acepte a sus hijos como son. No se creen expectativas tan altas, que tal vez ustedes mismos no lograron
- Genere la confianza y el espacio para que escuche lo que ellos tienen que decir acerca de lo que sienten, quieren, etc.
- apoyándolo para que asuma nuevas responsabilidades de acuerdo con su edad.

8.2.6 ¿Qué puedo hacer si soy yo el que sufre de baja autoestima

- Empieza a enfrentar retos que dependan solo de ti, confiando en que Dios te ayudará.
- Enfrenta retos de dificultad moderada y ve incrementando la dificultad, según vayas progresando.
- Empieza a cambiar tu lenguaje, que expresa que no eres una persona capaz
- Realiza cosas que ayuden a otros
- Empieza a cuidar más de ti, de tu persona y del lugar donde vives
- Ve mejorando tu comunicación empática
- Aprende a manejar de una mejor forma tus emociones

8.3 Conclusiones

La autoestima no es algo con lo que se nace, sino que se va desarrollando a lo largo de la vida. Como padres tenemos la gran responsabilidad de ayudar a nuestros hijos a desarrollar una adecuada autoestima.

Debemos estar alertas porque la autoestima es dinámica, es decir puede cambiar al paso del tiempo. Se espera que siempre vaya mejorando, pero también hay eventos o circunstancias que pueden obrar en contra y hacer que la autoestima disminuya. Ejemplo de ello es cuando una familia sufre una separación de los padres. En estos caos los niños experimentan una pérdida de su autoestima y al menos uno de los cónyuges también la puede experimentar. Si los pequeños de repente empiezan a sufrir bullying, eso les perjudicará. Como jóvenes o adultos algunos fracasos también pueden afectar seriamente la autoestima, como por ejemplo no conseguir trabajo, ser despedido, no encontrar una pareja, etc.

En las relaciones del matrimonio, la autoestima es de gran ayuda al momento de comunicarse. Esto a su vez es básico para tener relaciones saludables.

Actividades propuestas:

4. ¿Puedes mencionar personajes de la Biblia que tú crees hayan tenido una autoestima baja? Explica porque lo crees. Toma en cuenta las características que hemos mencionado

5. Haz un plan para ayudar a desarrollar una autoestima saludable en tus hijos. Haz un compromiso ante Dios de que lo llevarás a cabo.

6. Reflexiona en tu propia autoestima. ¿Crees que es baja, adecuada, muy alta, raya en el narcisismo? Explica el porque de tu respuesta. ¿Qué puedes hacer para que tu autoestima siga desarrollándose saludablemente? Considera lo que dice Jorge Bucay:

"Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes".

Bibliografía

25 características de las personas con alta autoestima. Consultado en Internet el 12 de julio de 2020 en <https://www.tuestima.com/25-caracteristicas-de-personas-con-alta-autoestima/>

Camacho, About R. (2017). **Cómo mejorar la autoestima y seguridad** (Triple post sobre autoestima). Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://empoderamientohumano.com/2017/07/17/aumentar-autoestima/>

Camacho, About R. (2017). **Las 14 características de las personas con buena autoestima.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://empoderamientohumano.com/2017/07/17/alta-autoestima/>

- Carrillo, Andrés. (s/f). **Personas con autoestima alta: 8 características que las definen.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-con-autoestima-alta>
- Cepsim. (s/f). **Consejos prácticos para padres: como fomentar la autoestima en nuestros hijos.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-infantil-y-adolescentes/consejos-para-padres-fomentar-la-autoestima-en-los-ninos>
- Lieder, Yaacov (s/f). **12 Pasos para Mejorar la Autoestima de sus Hijos.** Consultado el 12 de julio de 2020 en https://es.chabad.org/library/article_cdo/aid/683311/jewish/12-Pasos-para-Mejorar-la-Autoestima-de-sus-Hijos.htm
- Montoya, Blanca & Landero, René. (2008). **Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales.** Psicología y salud. Volumen XVIII Enero-junio de 2008.
- Regader, Brenda. (s/f). **Trastorno Narcisista de la Personalidad:** causas y síntomas. Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://psicologiaymente.com/clinica/trastorno-narcisista-de-la-personalidad>
- Regder, Bertrand. (s/f). **10 estrategias para mejorar la autoestima de tu hijo.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://psicologiaymente.com/desarrollo/estrategias-mejorar-autoestima-hijo>
- Santana, Nayra. (2016). **10 características de una autoestima sana.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://nayrasantana.com/10-caracteristicas-autoestima-sana/>
- Torres, Arturo. (2020). **Las 3 diferencias entre narcisismo y egocentrismo.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-narcisismo-egocentrismo>
- Torres, Arturo. (2020). **Por qué los narcisistas intentan que nos sintamos inseguros.** Consultado el 12 de julio de 2020 en <https://psicologiaymente.com/psicologia/narcisistas-intentan-sintamos-inseguros>

Texto Bíblico: Romanos 12:15

Si alguno está alegre, alégrense con él; si alguno está triste, acompáñenlo en su tristeza.

Objetivos:

- **Explicar** que es la empatía desde una perspectiva bíblica
- **Explicar** los rasgos de una persona empática
- **Procurar** acciones que nos ayuden ser más empáticos
- **Desarrollar un plan para apoyar** a nuestros hijos para que sean personas empáticas

9.1 Introducción

Aunque la palabra empatía no se encuentra como tal en la Biblia, podemos encontrar decenas de pasajes en los cuales Dios en el A.T. y Jesús en el N.T. nos dan instrucciones acerca de ser personas que nos intereseamos en las necesidades de los demás.

La Real Academia Española (RAE) la define como la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. También se puede definir como la "capacidad para ponerse en el lugar del otro". Eso fue exactamente lo que hizo Jesús. Él nos buscó y vio la gran necesidad que teníamos de tener salvación. Por eso, Él tomó nuestro lugar y pagó por nuestros pecados. Él hizo lo que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos.

Ante esto surgen diversas preguntas tales como ¿Por qué debo ser empático? ¿Hay algo que me pueda ayudar a desarrollar la empatía? ¿Cómo me ayuda el ser empático para un desarrollo saludable de mi propia familia?

9.2 Desarrollo

Ana Couñago (2019) nos dice que "la empatía es la habilidad cognitiva para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su piel y respondiendo correctamente a sus conductas y a sus reacciones emocionales". Por consecuencia, es una competencia necesaria para formar relaciones sociales positivas en la vida.

9.2.1 ¿Qué dice la Biblia sobre la empatía?

La Biblia no emplea de manera directa la palabra empatía. Sin embargo, podemos encontrar muchos pasajes alusivos a ser empáticos, es decir en tener consideración por lo que los demás sienten, piensan, por sus necesidades y por supuesto actuar en consecuencia.

Algunos ejemplos de estos pasajes son:

- Mateo 22:39 ...amarás a tu prójimo como a ti mismo

- Marcos 8:2 Tengo compasión de la multitud porque hace ya tres días que están conmigo y no tienen qué comer;
- Mateo 18:27 Y el señor de aquel siervo tuvo compasión, y lo soltó y le perdonó la deuda.
- Romanos 12:15: 15 Gozaos con los que se gozan: llorad con los que lloran.
- Juan 15:12: 12 Este es mi mandamiento: Que os améis los unos a los otros, como yo os he amado.
- Efesios 4:29: 29 Ninguna palabra torpe salga de vuestra boca, sino la que sea buena para edificación, para que dé gracia a los oyentes.
- 1 Pedro 3:8: 8 Y finalmente, sed todos de un mismo corazón, compasivos, amándoos fraternalmente, misericordiosos, amigables
- Hebreos 2:18 Pues por cuanto El mismo fue tentado en el sufrimiento, es poderoso para socorrer a los que son tentados.

9.2.2 Características de una persona empática

Sin duda alguna Jesús es nuestro máximo modelo para seguir también en este aspecto. Si estudiamos y reflexionamos que es lo que Él hacía, podemos ver que:

- Tenía cuidado de los demás (Mat. 9:36)
- Nos pide que tratemos a otros como nos gustaría ser tratados (Mat. 7:12)
- Se dolía al ver el sufrimiento de otros. Luc. 7:11-17 La viuda que iba a enterrar a su hijo.
- Vencía prejuicios y tradiciones para estar cerca de las necesidades de las personas. La mujer samaritana en Juan 4.
- Percibe las necesidades, emociones y deseos del otro, y actúa en consecuencia,
- Sabía escuchar a los demás.
- Tienden a destacar los atributos de los otros.
- Logra crear una verdadera conexión emocional con su entorno.
- No suele tener actitudes violentas, agresivas o de enojo. Al contrario, si se encuentra en medio de una confrontación, intentará resolver un conflicto lo antes posible.
- Sus sentidos siempre están detectando y percibiendo sensaciones de su entorno.
- Entiende que cada persona debe tratarse de forma distinta, sus necesidades son diferentes.
- Lee emociones y detecta cuando una persona no está siendo honesta con él. ¿Recuerda el fariseo que lo invitó a comer? Luc. 7:36-50
- Ayuda a los demás sin esperar nada. Recuerda la alimentación de las multitudes Mat. 14:13-21
- Promueve que otros sean como él, igual de empáticos. Mt. 9:35
- Inspiran a la acción y el cambio social.
- Valorán la curiosidad para conectarse con otros y saber más de su vida.

9.2.3 ¿Cómo podemos mejorar nuestra empatía?

- Pedirle a Dios que nos abra los ojos, los oídos y el corazón para permanecer sensibles ante las necesidades de los demás.
- Escuchar activamente a las personas, no solo oír las. Luego, actuar en consecuencia.

- Aprender a escuchar antes de hablar.
- Comunicándose de una manera adecuada.
- Observar las necesidades de los que están alrededor.
- Usar la imaginación para ponerme en el lugar de la otra persona y pensar que me gustaría que hicieran por mí.
- Tratar de comprender al otro. No solo con lo que expresa de manera verbal, sino también con todo aquello que manifiesta con sus gestos, comportamientos y decisiones.
- Siendo más intuitivo, para notar las necesidades de otros, y buscar ayudarle.



9.2.4 Enemigos que destruyen a la empatía

- La falta de cuidado en nuestra infancia y el abuso.
- Tener o haber tenido padres ausentes.
- La crítica negativa. Evite comentarios tales como "siempre te equivocas"
- El juicio que hacemos a las personas. Evite frases como ¡Están así porque se lo merecen!
- El egocentrismo que nos hace solo pensar en nosotros mismos.
- Darle poca importancia a las demás personas, incluida nuestra propia familia.

9.2.5 ¿Cómo ayudar a nuestros hijos a desarrollar su empatía?

- Dándoles el ejemplo, como Jesús lo hizo.
- Prodigándoles la atención que requieren
- Evitando ser padres ausentes
- Mostrándoles el amor de forma reiterada
- Explicándoles cuando practiquemos la empatía con personas fuera de la casa.

9.3 Conclusiones

La empatía es una habilidad muy compleja, que se va adquiriendo con el tiempo. "En la infancia existe la tendencia a ser egoísta, pero, a medida que se crece y se llega a ser adulto, en la mayoría de los casos se desarrolla la capacidad de pensar y preocuparse por los otros" (Couñago, 2019).

Es por ello que tenemos una alta responsabilidad de contribuir a que nuestros hijos desarrollen su autoestima. Como ya hemos visto, eso le ayudará en su salud emocional y con ello a entablar buenas relaciones interpersonales.

No debemos cuidarnos solo de nuestras propias de nuestras necesidades. El éxito no se trata de ganar y tener, sino de ser y dar.

Actividades propuestas:

1. Explica con tus propias palabras que es la empatía

2. Piensa si has sido empático hasta ahora. Si es el caso, menciona al menos cinco ocasiones en que hayas mostrado esa empatía. De no ser el caso, menciona ejemplos donde Jesús nos puso el ejemplo de cómo ser empáticos y que puedes imitar para con tu cónyuge.

3. Explica cómo podemos lograr ser más empáticos y cuáles son los beneficios de serlo. Considera lo que Daniel Goleman dice al respecto: "Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos"

Bibliografía

- Bible knowing Jesús. (s/f). **34 versículos de la Biblia sobre la empatía.** Consultado el 2 agosto del 2020 en <https://bible.knowing-jesus.com/Espa%C3%B1al/topics/La-Empat%C3%ADa>
- Couñago, Ana. (2019). **Características de las personas con empatía.** Consultado el 2 agosto del 2020 en <https://unycos.com/blog/caracteristicas-de-las-personas-con-empatia/>
- Personalista (s/f). **Guía al éxito: 10 cualidades de las personas empáticas.** Consultado el 2 agosto del 2020 en <https://elpersonalista.com/cualidades-personas-empaticas/>
- Q. R., Jessica. (s/f). **10 características de las personas empáticas.** Consultado el 2 agosto del 2020 en <https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=16698>
- Rodríguez, Eva M. (s/f). 5 hábitos de las personas altamente empáticas (PAE). Consultado en Internet el 2 agosto del 2020 en <https://lamenteesmaravillosa.com/5-habitos-las-personas-altamente-empaticas-pae/>
- Sabater, Valeria. (s/f). **Empatía: ¿qué caracteriza a las personas que la poseen?** Consultado el 2 agosto del 2020 en <https://lamenteesmaravillosa.com/empatia-caracteristicas-personas/>

Lección 10. **Desarrollando una** *Escucha Activa*

Texto Bíblico: Santiago 1:19

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

Objetivos:

- **Comprender** el valor de la escucha activa en el buen funcionamiento de su matrimonio
- **Identificar** las características de la escucha activa.
- **Trazar** un plan para mejorar la escucha activa
- **Promover** la escucha activa entre su familia

10.1 Introducción

Diversos expertos sobre la familia han opinado que muchos de los problemas que actualmente enfrentan estas, se deben a deficiencias en la comunicación. En lo personal creo al menos muchos de los problemas convergen en la mala comunicación. Por ejemplo, los problemas financieros surgen porque no fuimos capaces de ponernos de acuerdo en cómo manejar las finanzas. Los problemas de infidelidad muchas veces se deben a que la persona ya no siente que comparte las metas y anhelos con su pareja. Las diferencias se vuelven conflictos porque no supimos dialogar.

Por ello, debemos meditar en preguntas tales como ¿Cuáles son las características de una escucha activa? ¿Eres una persona que sabe comunicarse de manera activa? ¿Cómo puedo mejorar mi capacidad de escucha activa? ¿Cuáles son los beneficios de escuchar, según la Biblia, y ¿por qué deberíamos mejorar esta habilidad?

10.2 Desarrollo

10.2.1 Que es la escucha empática

Escuchar y oír no es lo mismo. oír es una función normal de nuestro organismo, es percibir sonidos. Escuchar es más que oír, es prestar atención a lo que se oye, es utilizar lo que se oye. En particular la escucha activa es el tipo de escucha que requiere un esfuerzo de nuestras capacidades cognitivas y empáticas.

Pau Forner (2014) menciona que Rogers y Farson en 1979, describieron a la escucha activa como una manera de provocar cambios en la vida de los demás. Sin duda que entonces, Jesús tuvo mucho de esto. Sus encuentros fueron transformadores, las personas que le conocieron fueron impactados en grande manera.

10.2.2 Como se logra una escucha empática

Le invito a que consideremos la definición de Elena Bellver (2020) sobre la escucha activa:

“se obtiene mediante la integración de la capacidad de recepción, la comprensión y la asimilación con los de percibir y observar el interlocutor.

Una vez implementado, favorece una escucha más efectiva, a partir de un supuesto amplio que supera el hábito de escuchar a los demás de manera superficial, a menudo automática y distraída”.

Por lo tanto, al considerar esta definición, que aunque más larga, nos dice como podemos aprender a desarrollar una escucha activa:

- Haga preguntas para facilitar que la otra persona **exprese su necesidad**
- Parafrasee para ver si **entendió correctamente**
- Resuma lo que otra persona dijo, para asegurarse que ha **captado lo más importante**
- Pregunte por las **consecuencias** de lo que te acaba de decir. Esto ayuda a que la persona llegue por sí misma a una solución
- Ayúdale a **clarificar sus pensamientos y sentimientos**. Hazlo con preguntas abiertas, más que con preguntas cerradas. Por ejemplo “que es lo que t preocupa exactamente respecto a tu actual trabajo”
- Esté atento a la **comunicación no verbal**. Preste atención en los gestos,
- Ejercite la **empatía** para tratar de entender a la otra persona y prestarle interés genuino.
- Utiliza **refuerzos positivos**
- Mantenga el **contacto visual**
- Mantenga una **postura corporal** que refleje nuestro interés
- Refleje el **estado emocional** con gestos que va comprendiendo lo que la persona le está comunicando.
- Emita palabras de **refuerzo** durante la charla. Por ejemplo “Has sido muy fuerte”

Lo que se debe evitar durante la escucha activa

- No haga otras cosas mientras escucha a la persona. Por ejemplo, evita estar viendo la tele, o el celular mientras la persona nos habla.
- Interrumpir a la persona, tratando de adivinar lo que quiere decir. Solo interrumpe cuando sea estrictamente necesario.
- Juzgarlo y querer imponerle nuestro criterio
- Contar tu propia historia antes de interesarse en la suya
- No descalifique cuando emitas tu opinión
- No finja que le presta atención a la persona, cuando en realidad no lo está haciendo
- No de su consejo si no se lo han pedido. Si cree que tiene una idea muy buena, lo recomendable es pedir permiso a su interlocutor: *“¿Te gustaría escuchar mis opiniones al respecto?”*
- No se trata de que le resuelva el problema, si no de darle una opinión

10.2.3 Dios ejerce una buena escucha activa y espera lo mismo de nosotros

El arte de escuchar se demuestra en la Biblia de diversas maneras. No sólo hace que la humanidad trate de escuchar a Dios, sino que Dios también escucha a la humanidad.

- Jer. 29:12 En esos días, cuando oren, los escucharé.
- Salmos 116:1-2 Amo al Señor porque escucha mi voz y mi oración que pide misericordia. 2 Debido a que él se inclina para escuchar, ioraré mientras tenga aliento!
- Salmo 18: 6 Pero en mi angustia, clamé al Señor; sí, oré a mi Dios para pedirle ayuda. Él me oyó desde su santuario; mi clamor llegó a sus oídos.
- Prov. 6:20 Hijo mío, obedece el mandamiento de tu padre y no abandones la enseñanza de tu madre.
- Prov. 1:5 El sabio oirá y crecerá en conocimiento, y el inteligente adquirirá habilidad,
- Jer. 26:3-6 Tal vez escuchen y cada uno se vuelva de su mal camino, y yo me arrepienta del mal que pienso hacerles a causa de la maldad de sus obras." Les dirás: `` Así dice el Señor: "Si no me escucháis, para andar en mi ley que he puesto delante de vosotros, escuchando las palabras de mis siervos los profetas que os he enviado repetidas veces, pero no los habéis escuchado
- Proverbios 18:13 "El que responde antes de escuchar, que sea su locura y su vergüenza"

10.2.4 Ejemplos de una buena comunicación con escucha activa

En esta sección te vamos a compartir algunos ejemplos de como puedes ir y desarrollando la habilidad de una escucha empática.

- **No juzgar:** Imagina que un amigo(a) te está contando acerca de su miedo a acercarse a la persona que le gusta ya que para el(ella) es muy difícil entablar conversación con esa persona y comenzar a conocerla. Así que en este caso lo último que debes de hacer es comenzar a juzgarlo y pensar o decirle cosas como "que tonto eres", "¿cómo puede darte miedo hablarle a alguien?", etc. Lo que debemos hacer es pensar cómo se siente esa persona y como le puedes apoyar. No olvides que todos somos diferentes y lo que para algunos es muy fácil para otros puede ser muy difícil conseguirlo.
- **No dar consejos.** Cuando un amigo(a) nos está contando lo triste que está por haber terminado su relación de pareja y comienza a llorar y a desahogarse. Usualmente tendemos a comenzar a darle consejos o a decirle cosas para intentar "disminuir su dolor" cuando esa persona solo quiere ser escuchada. Debemos sondear si realmente está buscando nuestra opinión.
- **No interrumpas al otro:** Cuando alguien nos está contando algo y de repente lo interrumpimos para contarle algo que nos ocurrió parecido a lo que nos está diciendo. Lo mejor es que esperemos a que la persona termine de hablar y después podemos compartir también nuestra experiencia con el (o ella).
- **Parafrasea:** Imagina que tu cónyuge te está contando lo mal que la pasó cuando era un niño ya que sufría de maltrato físico y psicológico de parte de su padre, por lo que puedes parafrasear cosas como: entonces tu padre se dirigía a ti con groserías cuando eras niño, etc.

- **Refleja el sentimiento de la otra persona:** Tu esposa te está contando lo mal que lo pasó cuando su mamá estaba enferma. Por lo que tú puedes decir cosas como: “me imagino que te has de haber sentido muy triste e impotente”, “que triste es cuando se enferman nuestros seres amados”, etc.

10.2.5 Beneficios de la escucha activa.

Existen muchos beneficios que trae consigo el saber escuchar a las demás personas de manera activa, sin embargo, entre los más importantes se encuentran los siguientes:

- Las personas se sienten valoradas, aumentando su autoestima
- Se mejoran las relaciones interpersonales
- Se evitan conflictos que surgen de una mala comunicación
- Se evitan los malentendidos.
- Se incrementa nutro nivel de empatía
- Se desarrollan más las habilidades sociales de la persona que escucha.
- Estimula el trabajo en equipo

3. Conclusiones

La escucha verdadera requiere darle a otra persona tu atención y posiblemente cambiar tus actitudes cuando escuchas. Es muy importante porque intentas ayudar a la persona escuchada a contactar con sus sentimientos. Se busca dejar de lado la superficie del mensaje para profundizar en las emociones subyacentes.

Ahora que conocemos su importancia, debemos ser capaces de practicar en casa y en cada oportunidad ejercer esa escucha activa. Tal vez al principio no sea fácil, pero al igual que todo hábito, la práctica repetida contribuirá a que sea algo que asimilemos y lo hagamos de forma cotidiana.

Actividades propuestas:

1. Desde la perspectiva bíblica ¿Por qué es importante desarrollar la escucha activa?

2. ¿Cómo podemos mejorar nuestra escucha activa?

3. Construye un diálogo que ejemplifique como entablar una escucha activa

4. Traza un plan para mejorar tu escucha activa y la de tu familia

Bibliografía

Acevedo, Monique. (2015). **Escucha activa**. Consultado el 7 agosto del 2020 en <https://conversemoscondios.blogspot.com/2015/10/escucha-activa.html>

Bellver, Elena. (2020). **La escucha activa: características y técnicas para practicarla**. Consultado en Internet el 7 agosto del 2020 en <https://depsicologia.com/la-escucha-activa/>

García, José A. (2009). **Comunicación: la escucha activa**. Consultado el 7 agosto del 2020 en http://www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/escucha_activa.html

García-Allen, Jonathan. (s/f). **Escucha activa: la clave para comunicarse con los demás**. Consultado el 7 agosto del 2020 en <https://psicologiymente.com/social/escucha-activa-oir>

Whiters, James. (2017). **¿Qué es lo que dice la Biblia acerca de escuchar?** Consultado el 7 agosto del 2020 en https://www.ehowenespanol.com/dice-biblia-acerca-escuchar-sobre_451577/

Guajardo, Pedro. (2019). **Aprende qué es la escucha activa y cómo practicarla para mejorar tus habilidades de comunicación**. Consultado el 7 agosto del 2020 en <https://rockcontent.com/es/blog/escucha-activa/>

Fornier N., Pau. (2014). Escucha activa: técnicas prácticas para convertirte en un experto. Consultado en Internet el 7 agosto del 2020 en <https://habilidadesocial.com/escucha-activa/>

Lección 11. **Resolviendo** *Nuestros Conflictos*

Texto Bíblico: Lucas 11:17b

“una casa dividida contra sí misma, cae”.

Objetivos:

- **Asumir** la corresponsabilidad de mantener la unidad en nuestro matrimonio
- **Desarrollar** habilidades para resolver los conflictos que surjan dentro de la relación

11.1 Introducción

A lo largo de la vida de la familia se van a presentar conflictos en nuestras relaciones. Más que como un problema, esto debe ser visto como la oportunidad para desarrollar una serie de capacidades que al integrarlas nos ayudará a resolver cada conflicto que vaya surgiendo. Fuera del hogar la vida está llena de conflictos, pero si en casa me entreno y perfecciono esta competencia de vida, estaremos mejor equipados para enfrentar esos conflictos.

Los conflictos surgen al tener diferencias en algún asunto en particular dentro de una relación. Como hay múltiples factores incidiendo en la relación del matrimonio, podríamos mencionar que será común que estos aparezcan. Sin embargo, debemos estar alertas para que no sean usados por el enemigo para dividirnos y destruir nuestro matrimonio.

Para ello, es de vital importancia que a la par de mantener en todo tiempo una relación estrecha con nuestro Señor Jesús, nos ocupemos de desarrollar la habilidad de manejar adecuadamente dichos conflictos. Si los gestionamos adecuadamente, se van a generar los cambios y el crecimiento necesarios. (Arnold, 2012)

Prepárate para aprender ¿Cuáles son las causas comunes de conflictos?, ¿Cómo debemos prepararnos para abordar los conflictos con mi cónyuge?, ¿Cómo podemos proceder al momento de empezar a resolver el conflicto? ¿Qué recomendaciones hay sobre la forma de relacionarnos con nuestro cónyuge de forma que se minimice el surgimiento de conflictos? Es el momento de poner en práctica lo aprendido las lecciones anteriores sobre disciplinas espirituales, empatía, escucha activa, poseer una autoestima saludable, procurar la salud emocional entre otros.

11.2 Desarrollo

11.2.1 Conflictos familiares en la Biblia

La Biblia nos describe muchos conflictos, incluidos los del ámbito familiar. Si están allí es porque Dios quiere que aprendamos algo. Si tomamos el tiempo necesario podemos:

- Analizar en cada caso cuales eran **las causas de fondo que los originaron**. En el caso de Caín fue por envidia que mató a su hermano Abel, porque la ofrenda de este si fue agradable delante de Dios, pero la suya no (Génesis 4)
- Nos daremos cuenta de que en ocasiones hubo **algo que lo detonó**, pero solo fue algo que hizo explotar aquello con que se venía cargando desde tiempo atrás.
- Identificaremos que hay diferentes **formas de actuar frente al conflicto**. Habrá casos donde no se haga nada y se deje crecer el problema. En otra ocasión veremos que nadie quiso ceder y no encontraron una adecuada solución.
- También hay casos donde una tercera **persona fue usada por Dios para resolver el conflicto**, como fue el caso de Abigail por su esposo Nabal ante David (1 Samuel 25).
- Pero también aprendemos el alto **costo de no resolver un conflicto a tiempo**. Por ejemplo, cuando Absalón mata a su hermano Ammón por violar a Tamar (2 Samuel 13)
- Aprenderemos cómo fue **resuelto adecuadamente el conflicto**. Por ejemplo, cuando Sara le pidió a Abraham que despidiera a Agar porque rompía con la armonía de la familia. Para Abraham era una decisión difícil pues amaba a su hijo (Gen. 21:8-21).

11.2.2 Diversas fuentes de los conflictos

Gary Smalley (1998) cita a dos prestigiosos expertos en el tema, Carol Rubin y Jeffrey Rubin, para listar las siguientes posibles causas o fuentes de donde surgen los conflictos:

1. Se busca **tener el poder y el dominio**. Puede ser que él quiera tomar todas las decisiones sin considerar la opinión de ella.
2. Por **inseguridad de uno respecto al comportamiento del otro**.
3. Cuando existen **diferentes valores en las personas**. Tal vez ella quiera tiempo para participar en un ministerio, pero él no está de acuerdo.
4. Por la **competencia que existe entre uno o las dos personas**. Tal vez ella quiera competir por el afecto de los hijos. En otro caso tal vez él compite porque su esposa tiene mejor salario.
5. Por las **diferencias naturales que hay en el diseño de hombres y mujeres**. Por ejemplo, pueden tener diferente punto de vista de como educar a los hijos en casa.
6. Porque **alguno de ellos al menos siente que sus sentimientos no son comprendidos** o que sus necesidades.

11.2.3 Recomendaciones prácticas para abordar los conflictos

Diversos estudiosos nos han proporcionado ayudas prácticas para abordar los conflictos que nos pueden ser útiles. A continuación, presentamos algunas de ellas. Víctor Ricardo (1989) nos sugiere considerar las siguientes reglas para el manejo de conflictos:

1. Defina exactamente **qué es lo que le causa el problema**.
2. **No enfrente el conflicto con el silencio**. Eso no resuelve nada y solo hará que se vayan acumulando las tensiones.
3. **Evite acumular frustraciones pasadas**. Eso ayudará para que al momento de abordar el conflicto se puedan concentrar en el problema que lo originó.
4. Lleve en mente **no caer en peleas al momento de abordar el conflicto**. No arme una guerra.
5. Vaya con la firme **determinación de encontrar solución** para el problema; no se trata de ir a atacar al cónyuge.
6. Sean **maduros al abordar el problema**. Eviten los gritos, llantos, etc. que no abonarán a la solución-
7. Sea concreto al momento de **exponer el problema verdadero**.
8. **No anteponga sus intereses**. Vaya dispuesto a encontrar una solución que satisfaga a ambos.
9. **Cuidemos** especialmente **la forma de comunicarnos** verbal y no verbal. Se trata de abordar un asunto serio.
10. Ante todo, **ore para que Dios les ayude a resolver el conflicto**
11. **Si** durante la oración o al momento de abordar el conflicto **Dios le muestra que es la otra persona quien tiene la razón**, tenga el valor y **reconózcalo**. Actúe en consecuencia con ello. Abraham no dudó de pedirle a Agar que se marchara del hogar, pues ya había hablado con Dios.

11.2.4 Pasos para la solución de conflictos

Primer paso. **Comprender cuáles son las causas básicas del enojo**.

Cuando reconocemos el enojo y el dolor inicial, entonces tenemos opciones para enfrentar los sentimientos y resolver el conflicto. Se consideran los siguientes pasos:

- Identifique las heridas de su niñez
- Identifique las reacciones en su vida que afectan sus valores.

- Si el dolor y el temor asociados con los incidentes son tan intensos que no los puede soportar, busque ayuda.
- Enfoque su atención en el crecimiento, el cual desarrolla la madurez de carácter.
- Viva pensando en el futuro en vez de dejarse dominar por el pasado.
- Determine que hará todo lo posible para poner fin a la conducta conectada con la herida.

Segundo Paso. ***Use toda la empatía y dele el valor que le corresponde a su cónyuge.***
La Biblia nos pide no anteponer mi interés. Fil. 2:4. Así que me corresponde escucharlo y atender sus necesidades.

Tercer Paso. ***Informe a su cónyuge de lo que siente.***
Dígale lo que siente, con tacto, con diplomacia. Llegó el momento de practicar la escucha activa.

Cuarto Paso. ***Busquen una solución juntos.***
Para negociar se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Asegurarse de que las metas son claras para ambas partes.
2. Identificar de manera conjunta los criterios para llegar a un buen acuerdo.
3. Cumplir con los acuerdos.

Quinto Paso. ***Implementen y evalúen lo acordado***
Es importante ir evaluando que se realice lo acordado. Si por alguna causa surgen obstáculos que no permiten cumplirlos, se debe volver a negociar. Por ejemplo, se acordó que se iba a tomar un viaje de vacaciones para pasar tiempo con la familia. Si por razón de economía no es posible hacer el viaje en las condiciones planeadas, se debe buscar otras alternativas. Tenga en mente que el centro era compartir tiempo juntos.

11.2.5 Estableciendo relaciones saludables que minimicen el surgimiento de conflictos.

Las relaciones saludables se establecen sobre las bases del respeto y la libertad. En el caso contrario si se basa en poder y control, esa familia tenderá a destruirse. Los componentes de una relación saludable son:

1. ***Mostrar cariño y afecto*** a través del contacto físico apropiado.
2. Desarrollar un vínculo apropiado ***dando el apoyo emocional necesario***, interesarse el uno por el otro, escucharse y compartir los sentimientos más profundos.
3. ***Entender que tenemos dos percepciones*** (la suya y la nuestra). Platiquen sobre ello y usen la empatía
4. La ***cooperación económica es vital*** para distribuir los gastos, tener un fondo, contraer deudas solo bajo consentimiento mutuo. Las necesidades de ambos deben estar cubiertas.

5. El **respeto a la propiedad** que incluye respetar la relación. Hay cosas sobre las que cada uno pueda ejercer mayordomía.
6. Tener la **conducta social apropiada**.
7. **Reconocer la individualización** de cada integrante de la pareja. En la relación, cada uno necesita espacio y libertad para desarrollar sus intereses individuales.
8. Tener **peticiones respetables**, que implica ser capaces de identificar y comunicar nuestras necesidades.
9. Tener una **comunicación apropiada** que permita expresarse y ser escuchado.
10. Establecer **responsabilidades** de manera **equitativa**. Incluye compartir tareas, desarrollar actividades juntos negociar y estar dispuesto a ofrecer ayuda.
11. Tener **relaciones sexuales saludables**. Debe haber libertad para expresarse el uno al otro sus necesidades, preferencias o deseos; el respeto mutuo de las inhibiciones que pudieran tener debido a traumas previos.
12. Tener un **crecimiento espiritual**. El crecimiento espiritual, incluye nuestra relación personal con Dios y la relación de la familia con Dios, las actividades de la familia en el hogar y en la iglesia, nuestras expresiones personales de adoración, el respeto por la adoración individual y la denominación, la definición de nuestra participación, nuestro compromiso financiero con la fe y con la iglesia, la definición de nuestros sistemas de creencias y de nuestras tradiciones, y la capacitación espiritual de los hijos. La dirección espiritual del hogar debe ser de ambos padres. (Hegstrom, 2001).

11.3 Conclusiones

En toda relación humana pueden existir conflictos. Lo importante es como podemos resolverlos sin que provoquen una crisis dentro de la resolución. Muchas personas son bien intencionadas, pero adolecen de la capacidad de resolver de manera adecuada los conflictos. Hay otras personas que prefieren abordar ciertos temas importantes para el desarrollo del matrimonio, pero por evitar discusiones, mejor lo callan.

En una relación como el matrimonio es necesario que día a día vayamos poniendo en práctica lo aprendido en lecciones anteriores. Por ejemplo, la salud emocional, el tener una buena autoestima, el ser empático y el desarrollar la capacidad de una escucha activa como parte del proceso de la comunicación. Estos elementos son esenciales para desarrollar de mejor forma la capacidad de resolver los conflictos que irán surgiendo a lo largo de la relación matrimonial.

Recuerde que, de no desarrollar esta capacidad, corremos el riesgo de que continuamente vivamos divididos al no ser capaces de resolver nuestras diferencias. Sabemos que nuestro

enemigo buscará eso, con el fin de destruirnos como es su propósito. Pero si disponemos de la voluntad de ir implementando esta capacidad día con día, es seguro que con la ayuda de Dios podremos lograrlo. Mi recomendación final es que empiece a entrenarse resolviendo conflictos menores, hasta que ambos tengan la capacidad de abordar aquellas grandes cosas que parecen irreconciliables entre ustedes.

Actividades propuestas:

1. Conteste el "Test del manejo de conflicto en la pareja", que le ayudará a identificar algunas problemáticas. Describa aquí los resultados obtenidos. Puede consultarlo en <http://formagestalt.blogspot.com/2012/04/test-de-manejo-de-conflicto-en-la.html>

2. ¿Cuáles son los principales temas que le crean conflicto a ustedes?

3. ¿Cuáles serían los pasos a seguir para enfrentar alguno de estos conflictos?

Bibliografía

Arana, Arnoldo. (2012). *Test de Manejo de Conflicto en la pareja* en ***Parejas Efectivas***. Consultado el 22 de febrero de 2014 en <http://parejasefectivas.blogspot.mx/2012/02/test-de-manejo-de-conflicto.html>

Hegstrom, Paul (2001). ***Hombres violentos y sus víctimas en el hogar***. Casa Nazarena de publicaciones. Estados Unidos

Ricardo, Víctor. (1989). ***14 reglas para manejar conflictos en su matrimonio***. Miami, Florida: UNILIT.

Smalley, Gary. (1998). ***Amémonos siempre***. Editorial Life Way. Nashville. Tennessee.

Young, Ed. (2004). ***Los 10 mandamientos del matrimonio***. Florida: UNILIT.

Lección 12. **Volver a empezar.** *Familias Reconstruidas*

Texto Bíblico: Rut 3:1

"Hija mía, ¿no debiera yo buscarte un hogar seguro donde no te falte nada?"

Objetivos:

- **Comprender** las necesidades de los matrimonios reconstituidos
- **Explicar** las características de las familias reconstituidas
- **Tomar conciencia** de los riesgos que tienen este tipo de familias
- **Analizar** los consejos para tener éxito en las familias reconstituidas.

12.1 Introducción

En ocasiones nos enfrentamos a situaciones en las que parece que todo sale mal. Se puede perder el trabajo, los amigos, un familiar y en ocasiones se llega a perder el matrimonio que teníamos. Esto trae un gran dolor a nuestra vida. No pocas personas batallan para salir adelante, llegando en ocasiones a perder sus ilusiones.

Las familias reconstituidas o ensambladas son una realidad latente de la sociedad actual que la iglesia no debe pasar por alto. Se consideran familias reconstituida o ensambladas a aquellas en las que una de las partes ha tenido hijos en relaciones anteriores y ahora ha conformado un nuevo hogar.

De acuerdo al INEGI, las cifras recientes muestran que, en México, por cada 100 matrimonios ocurrieron 31.2 divorcios. (INEGI, 2018). Aunque las estadísticas para México no son claras con respecto a cuántos de ellos vuelven a formar un nuevo hogar con otra pareja, la evidencia demuestra que muchos de ellos lo hacen ya sea de manera formal o informal.

Volver a formar una familia después de pasar por una pérdida o ruptura no es fácil para los adultos y mucho menos para los niños o adolescentes. Las estadísticas muestran que al 2009, la tasa promedio de divorcios para parejas en su segundo matrimonio era de alrededor del 63% (Divorce Rate Statistics). Es decir, menos de la mitad de las familias reconstituidas logran consolidarse de manera exitosa. Ya que la construcción de este tipo de familias es recurrente en nuestra época, es necesario comprender los desafíos que enfrentan estas familias, las relaciones entre sus miembros y el desenvolvimiento de la nueva familia en la sociedad. Aunado a ello, es de vital importancia que la iglesia provea bases y principios bíblicos que permitan a la familia reconstituida ser exitosa, a fin de no fracasar (a veces por segunda ocasión), y peor aún, dañar más a los hijos.

Es importante aclarar que lo ideal es luchar a toda costa por la familia que se tiene, pero si ya se encuentra en una familia reconstituida, hay que hacerlo de la mejor forma posible.

12.2 Desarrollo

12.2.1 Características de las familias ensambladas

- Las familias ensambladas surgen a raíz de una pérdida o una relación no exitosa, por lo que existe el antecedente del daño emocional.
- Conlleva un sentimiento de usurpación o remplazo.
- Existe una complejidad agregada a la nueva estructura familiar. Además de los padres biológicos, ahora se agrega la figura de un padrastro y/o una madrastra, hermanos biológicos y hermanos de diferentes padres.
- En ocasiones la relación entre el progenitor y el(los) hijo(s) tiene más historia que la de la nueva pareja.
- Es posible que los hijos ahora formen parte de dos hogares distintos, con distintas reglas, dinámicas familiares y expectativas.
- El padrastro o la madrastra asumen roles antes de haber establecido lazos emocionales con su hijastro/a.
- Entre los padrastros/as y los hijastros/as no existe ninguna relación jurídica.
- Existe ambigüedad en los roles, pues no se tiene en claro cuáles son las pertenencias, los lazos o la autoridad.
- Al menos al principio, la nueva familia no se siente como una unidad homogénea sino como un "collage" o ensamble de varios componentes sin cohesión y sin identidad propia.

12.2.2 Etapas

El proceso que lleva al surgimiento y crecimiento de una familia reconstituida puede describirse de la siguiente manera:

1. **Ilusión.** En esta etapa la pareja ha encontrado una nueva ilusión de una nueva oportunidad en el amor, por lo que siente que no habrá obstáculo que no puedan superar. Por su parte, los hijos comienzan a sentirse amenazados por la nueva pareja de su padre/madre. En esta etapa la familia se mantiene dividida como dos entidades separadas. La mayor parte del cuidado, la autoridad y la conexión emocional se dan dentro de cada unidad biológica.
2. **Ensamble.** Es este punto las dos subunidades biológicas de la familia se juntan. La tensión crece a manera que comienzan a ensamblarse, ya que aún no hay unidad ni cohesión entre ellas. La pareja se esfuerza intencionalmente por encajar con la familia del otro, pero el cariño, el respeto, la autoridad y los lazos emocionales no se han desarrollado del todo. En los hijos, se acentúa el sentimiento de usurpación e invasión, lo que genera rechazo. En ocasiones, es posible que surjan los celos, el resentimiento y la frustración, trayendo otras emociones a flote.
3. **Cohesión.** Si la nueva familia vence los obstáculos iniciales, se enfocará en la fusión y cohesión. Los viejos ideales se desechan y se establece cómo será la relación y la convivencia para crear un sentido de pertenencia. Es importante comenzar a identificar y resolver conflictos, por lo que se requiere mucha comunicación, paciencia y trabajo

en equipo. La atmósfera familiar se relaja y la tensión disminuye a manera que los lazos emocionales se van estableciendo. La nueva familia crea su propia identidad y las dificultades que se presentan ya no suponen una amenaza para la pareja ni para la relación familiar.

12.2.3 Desafíos

Un matrimonio que trae consigo los niños de un matrimonio anterior representa muchos desafíos. "Históricamente aun cuando parece novelesco, el rol de los padrastros y o madrastras está teñido de dolor, terror, desprecio, el famoso cuento de la cenicienta en algún aspecto precipita esta situación". (Villegas, 2018). Algunos retos a los que se enfrentan son:

- **El rechazo de los hijos hacia la nueva pareja.** El rechazo es un sentimiento normal y habitual en estas familias. Ya sea porque los hijos tenían la esperanza de que sus padres volvieran a estar juntos, o porque sienten que la nueva pareja o hermanos les roba la atención de su padre/madre. Especialmente los niños y adolescentes involucrados, en algún momento proyectarán su rechazo no sólo a la nueva pareja sino a la situación.
- **Situaciones de celos y competitividad.** Al principio de la convivencia entre los hijos de una parte y de la otra, también se pueden generar situaciones de competitividad. Aunque menos común, este también es un sentimiento que puede desarrollarse en los adultos al tratar de competir con el padre/o la madre biológica de los hijos de su pareja. La competitividad puede llegar a generar celos y acarrear otros problemas.
- **Falsas expectativas.** En las familias reconstituidas es común tener falsas expectativas. Ya sea que un adulto espere que la nueva pareja le de todo lo que no obtuvo de la anterior relación, o que los hijos esperen que el nuevo adulto en el núcleo familiar sea más relajado con la disciplina. Las falsas expectativas se generan si no se conocen las diferentes necesidades de los miembros, y si no se llega previamente a un acuerdo.
- **Crisis de identidad de los hijos.** Los hijos de familias reconstituidas generalmente reciben menos cariño, comunicación y atención de sus padrastros que de sus padres biológicos. Estas carencias dificultan su disciplina y adherencia a las reglas del hogar. A menudo son los padres biológicos quienes toman el papel de principales correctores de sus hijos, y esto conduce a que las parejas tengan problemas para ser congruentes con los estándares que se establecen para todos, creando en los hijos una crisis de identidad.
- **Heridas del pasado.** En el nuevo matrimonio pueden aflorar heridas antiguas, no resueltas de la relación anterior, tanto como para los adultos y los niños. Conforme la familia se va reconstituyendo, habrá múltiples pérdidas y cambios que afrontar. Las heridas del pasado no resueltas dificultarán la habilidad para comunicar los sentimientos y permitir su expresión, por lo que se verán reflejados en problemas de disciplina y conducta.

12.2.4 Claves para el éxito

Existen principios comprobados que aminoran los riesgos, y si usted tiene una familia reconstituida, puede tener un matrimonio y familia exitosos. Éstos son algunos consejos que pueden ayudar.

- **Planificación.** Hay muchos ámbitos en los que la nueva familia necesitara adaptarse. Entre más pronto se comience la planificación de estos temas y se lleguen a acuerdos, habrá expectativas más realistas entre la pareja y la transición será más fluida. Los adultos deben planificar temas de responsabilidades, si uno o ambos cónyuges van a trabajar, acordar dónde vivirán y decidir si desean conservar su dinero por separado o compartirlo, entre muchas otras cosas. *"El prudente ve el peligro y lo evita; el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias."* Proverbios 27:12
- **Trato respetuoso.** Es importante que haya una relación de respeto entre todos los involucrados, tanto adultos, adolescentes y niños. Se deben dejar atrás cualquier tipo de desacuerdos o conflictos pasados. Ofender a alguno de los padres innecesariamente sólo tensará y complicará las cosas. Una manera de disminuir el riesgo de ofender a otros es tratar a todos con respeto. Eso es lo que el apóstol Pedro quiso decir cuando escribió: *"Honrad a todos"* (1 Pedro 2:17).
- **Pedir sabiduría a Dios.** Habrá situaciones que requieran de mucha sabiduría, conforme la familia reconstituida se comienza a fusionar y formar su propia identidad. Habrá que tomar decisiones sobre reglas, roles, responsabilidades, finanzas, vivienda, y convivencia. (Santiago 1:5).
- **Comunicación y diálogo.** El diálogo y la comunicación son indispensables para que tanto adultos como niños y adolescentes comprendan lo que está ocurriendo. Esto ayudará a reconocer las emociones y sentimientos que surgen de este proceso. Cuando las cosas no salen como se esperaba, los cónyuges deben hablar del tema con madurez y seriedad. Los esposos deben conversar sobre la situación objetivamente y ponerse de acuerdo en cómo abordar cada asunto. Proverbios 15:4 dice *"La lengua apacible es árbol de vida; más la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu."*
- **Establecimiento de roles parentales.** Las parejas deben analizar el rol que desempeñará cada uno en la crianza de los hijos del nuevo cónyuge. También en las nuevas reglas, límites y hábitos para una convivencia saludable. La crianza de los hijos, sin importar si son de ella, de él o mutuos, debe ser una responsabilidad compartida de manera igualitaria. Eclesiastés 4:9 expresa: *"mejor son dos que uno, porque tienen mejor premio"*. Los padres deben tratar a todos los hijos como iguales. No se debe hacer distinción entre ninguno de los hijos, eso requiere mucho equilibrio emocional.
- **Balance entre el nuevo matrimonio y los hijos.** Con todo el ajetreo de las familias reconstituidas, es fácil que los nuevos esposos se descuiden el uno al otro y también a sus hijos. Pero recuerde que ambas partes necesitan atención. Las nuevas parejas con hijos suelen enfocarse más en los sentimientos y las emociones de sus hijos, sin embargo, también es importante que la pareja establezca un tiempo de prioridad para sí, a fin de fortalecer y alimentar la relación.
- **Ser paciente y hacer cambios graduales.** En esta nueva etapa los adultos y niños involucrados, necesitan tiempo. Los adultos no deben precipitar los acontecimientos. No se puede formar una familia de la noche a la mañana. Ser paciente permitirá invertir

tiempo en establecer lazos emocionales antes que comenzar a exigir respeto. Lo mejor es tener un plan de familia y trabajar sobre eso, no hacer cambios bruscos, sino ir de lo menor a mayor, de lo general a lo particular.

- **Enseñar con el ejemplo.** Los padres podrán exigir respeto cuando lo hayan dado, es importante saber que antes de cosechar, se debe sembrar. En el caso de los padres, pero mucho más de aquellos padres no biológicos, deben considerar que la ventaja no está en imponer, sino en guiar, fomentar, un ambiente propicio para las buenas relaciones. Los padres cristianos que tienen a Dios en sus vidas, pueden decir con toda libertad *"Sed imitadores de mí, como yo de Cristo"*.
- **Amor, ante todo.** El amor debe ser el ingrediente indispensable, en todo tiempo, en todo lugar y manifestado en toda forma ética y moralmente viable. La unidad de la familia será un resultado del trabajo, los roles y sobre todo los afectos mutuos. Marcos 3:25 señala que *"si una casa está dividida contra sí misma, tal casa no puede permanecer"*. El éxito de una familia consiste en las buenas relaciones entre los esposos, si los cónyuges están unidos y felices, esas mismas vivencias no tardarán en bajar a los hijos.

12.3 Conclusión

En una familia ensamblada, no sólo la estructura familiar es distinta, sino que hay características particulares que las distinguen. Es importante estar conscientes que este tipo de familias con frecuencia han pasado por pérdidas y/o rupturas anteriormente que ha dejado daños emocionales que pueden haber o no ya haber curado por completo.

En la formación de una familia reconstituida se identifican tres etapas: la ilusión, el ensamble y la cohesión. Al menos al principio, la nueva familia no se siente como una unidad homogénea sino como un ensamble de varios componentes sin cohesión y sin identidad propia. Algunos de los obstáculos o desafíos a los que se enfrentan incluyen el rechazo de los hijos hacia la nueva pareja, las situaciones de celos y competitividad, las falsas expectativas, la crisis de identidad de los hijos y las heridas del pasado.

Como iglesia, es importante que nos eduquemos y nos preparemos para ministrar a las familias reconstituidas o ensambladas, proveyéndoles principios y claves bíblicas para el éxito. Tales principios incluyen la planificación, el trato respetuoso, pedir sabiduría a Dios, la comunicación y el diálogo, el establecimiento de roles parentales, el balance entre el nuevo matrimonio y los hijos, ser paciente y hacer cambios graduales, enseñar con el ejemplo y el amor, ante todo.

Aunque las estadísticas estén en su contra, lo cierto es que hay esperanza para las familias ensambladas y que Dios desea que sean exitosas, sin embargo, esto no será producto de la casualidad, sino el resultado conjunto de trabajar unidos, trazar prioridades, tener disciplina, paciencia, respeto, amor mutuo y sobre todo invocar permanentemente la ayuda de Dios.

Actividades propuestas:

1. Si usted tiene una familia reconstituida, mencione cuales son las dificultades principales por las que están pasando

2. De acuerdo con lo estudiado ¿Qué podrían hacer para mejorar el funcionamiento de la familia?

3. ¿Cómo podrías ayudarle a una familia reconstituida?

Bibliografía

- American Psychological Association. (s.f.). ***Cómo hacer que las familias reconstituidas funcionen.*** Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/familias>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). ***Marriage and Divorce Statistics.*** Recuperado el 5 de agosto de 2020 de <https://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/national-marriage-divorce-rates-00-18.pdf>
- EcuRed. (12 de agosto de 2019). ***Familias Ensambladas.*** Cuba. Obtenido de https://www.ecured.cu/Familia_ensamblada
- Gaille, B. (23 de mayo de 2017). ***21 Noteworthy Statistics of Blended Families.*** Obtenido de Brandon Gaille: <https://brandongaille.com/20-noteworthy-statistics-of-blended-families/>
- Iglesia de Dios. (2019). ***Cuatro claves para fortalecer una familia reconstituida.*** Obtenido de Vida, Esperanza y Verdad: <https://vidaesperanzayverdad.org/relaciones/familia/cuatro-claves-para-fortalecer-una-familia-reconstituida/>

INEGI. (2018). Estadísticas sobre Nupcialidad. Recuperado el 5 de agosto de 2020, de <https://www.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/>

Papernow, P. (1993). ***Becoming a Stepfamily: Stages of Development in remarried families***. New York: Routledge.

Ridden, S. (2003). ***Help - I'm a Stepmother***. United Kingdom: John Blake Publishing.

Smart Step Families. (julio de 2019). ***Marriage, Family, & Stepfamily Statistics***. Obtenido de Smart Step Families: <https://www.smartstepfamilies.com/smart-help/marriage-family-stepfamily-statistics>

Villegas, T. (4 de April de 2018). ***Familias ensambladas***. Obtenido de Tony Villegas: <http://tonyvillegas.org/familias-ensambladas/>



IGLESIA^{DEL} NAZARENO

MESOAMÉRICA
ÁREA MÉXICO

Cafe 
casados felices

Ministerios de Escuela Dominical y Discipulado
Ministerio entre Adultos