**Ideas para Mejorar la relación Matrimonial (Primera parte)**

 “El que halla esposa halla el bien, y alcanza la benevolencia de Jehová”. Proverbios 18:22

Estamos en tiempos donde el matrimonio ha sido tan cuestionado y rechazado que muchos jóvenes ya no piensan en casarse, sino que prefieren convivir como pareja, pero sin sentir la responsabilidad que conlleva el estar casados; quizás vivieron en hogares donde los padres no fueron el mejor ejemplo de matrimonio.

Si se analizan esos matrimonios, a todos o a su gran mayoría, los unió el amor y no tenían en mente la separación, el sufrimiento o el fracaso. Posiblemente a usted le pasó lo mismo, se casó enamorado o enamorada, pero hoy sufre porque no es feliz en su relación matrimonial. Y es que aparte del amor hay una serie de factores que contribuyen a fortalecer las relaciones entre cónyuges, si estos no están en la relación habrá conflictos serios de pareja y familia, que puede llevar al fracaso y al sufrimiento de los cónyuges y sus hijos. En esta primera parte expondremos algunos de ellos.

1. **La comunicación.** Hay dos ejemplos de comunicación inadecuada, **una es la de reclamos y quejas**. Un ejemplo de esta es cuando en una pareja predominan los reclamos o quejas. Cada vez que están juntos se quejan por todo.

Otro ejemplo es cuando la **comunicación está estereotipada**. Cada uno vive en su propio mundo y hablan solamente lo necesario, por ejemplo: ¿Cómo te fue?, ¿bien y tú? bien. Otros ejemplos: “ven a comer”, “ya me voy”, “hay que pagar”, y la misma respuesta “está bien”. Conversan lo mínimo, y ese tipo de diálogo aleja a los cónyuges, pues la relación se vuelve más impersonal, pierde el encanto de una buena comunicación con el ser querido.

1. **Pérdida de comprensión al cónyuge**. La poca comunicación trae consigo la pérdida de comprensión de lo que siente el cónyuge y produce ideas como: “no me quiere, no le importo”, y esto genera desconfianza. Las parejas, poco a poco se van alejando, pero llenan sus vacíos de otras formas, como dedicar más tiempo a los amigos, a los deportes, a los estudios, al trabajo, a las redes sociales, etc. Todo esto colabora al alejamiento de la pareja debilitando la relación matrimonial y familiar.
2. **No escuchar**. Muchos esposos y esposas no escuchan a su pareja, ni a sus hijos, debido a que están alejados en su propio mundo, lo que los vuelve indiferentes a los mensajes y las relaciones familiares.
3. **La pérdida de la confianza**. Este es otro efecto de una comunicación inadecuada, lo cual es elemento es vital para fortalecer la relación matrimonial, porque da seguridad, tranquilidad y estabilidad. La desconfianza provoca reacciones enfermizas, controladoras, que dañan la relación, y puede llevar a tener reacciones violentas.

La inseguridad fomenta el deseo de alejarse. Santiago 1:19, nos invita a estar listos para oír, lentos para hablar, y mucho más lentos para enojarnos.

Es importante saber que, si mejoras la comunicación, fortaleces la relación.

En la segunda parte te daremos mas elementos para fortalecer tu relación matrimonial.

Que Dios te ayude en todo lo que emprendas hoy.

Doctor Miguel e Irene Garita
Ministerio Cuidado Familiar
Iglesia del Nazareno, Región Mesoamérica