

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

Facultad de Teología

Licenciatura en Teología



MANUAL PREMATRIMONIAL

Preparado por:

Ahiezer Quintero Lindarte

José Albeiro Gutiérrez Motta

Medellín, Colombia

2010



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

FACULTAD DE TEOLOGÍA

CENTRO DE INVESTIGACIONES

NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la comisión Asesora del Proyecto de Grado: **“Manual Prematrimonial”**, elaborado por los estudiantes: AHIEZER QUINTERO LINDARTE Y JOSÉ ALBEIRO GUTIÉRREZ MOTTA, del programa de Licenciatura en Teología, nos permitimos conceptuar que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Teología y por lo tanto se declara como:

Aprobado.

Medellín, Octubre 11 de 2010

Mg. Eduardo Anaya
Presidente

Psí. Julieth Viviana Barrero
Secretaria

Dr. Luis Enrique Ribero
Vocal

Personería Jurídica según Resolución del Ministerio de Educación No. 8529 del 6 de junio de 1983

Cra. 84 No. 33AA-1 PBX. 250 83 28 Fax. 250 79 48 Medellín <http://www.unac.edu.co>



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA


Ahiezer Quintero Lindarte
Estudiante


José Albeiro Gutiérrez Motta
Estudiante

Personería Jurídica según Resolución del Ministerio de Educación No. 8529 del 6 de junio de 1983

Cra. 84 No. 33AA-1 PBX. 250 83 28 Fax. 250 79 48 Medellín <http://www.unac.edu.co>

AGRADECIMIENTOS

Damos gracias a Dios por permitirnos realizar este proyecto, por su amor inigualable, paciencia, y misericordia para con sus hijos, Ahiezer Quintero Lindarte y José Albeiro Gutiérrez Motta, a nuestros padres por su apoyo incondicional. A nuestros asesores, la Ps. Julieth Viviana Barrero, y al Dr. Luis Enrique Ribero y al profesor Gelver Pérez por sus orientaciones y apoyo en la elaboración de este proyecto.

DEDICATORIA

Dedicamos este proyecto a quienes ven el matrimonio como un vínculo sagrado, establecido por Dios para beneficio de la humanidad. A quienes creen que la mayor contribución que los Adventistas del Séptimo Día podemos darle a la sociedad es una familia sólida, estable y feliz, en la cual todos sus miembros se desarrollen como buenos ciudadanos para este mundo, y como candidatos bien calificados para la eternidad. A aquellas personas especiales que Dios ha puesto en nuestras vidas Ingrith Paola Martínez y Milbia Silene galvis.

CONTENIDO

	Paginación
CAPÍTULO UNO - EL PROBLEMA	1
Planteamiento del problema	1
Antecedentes	2
Formulación del problema	2
Justificación	3
<i>Objetivo general</i>	4
<i>Objetivos específicos</i>	4
Delimitaciones	4
Limitaciones	4
Supuestos de investigación	5
Definición de términos	5
Conclusión	6
CAPÍTULO DOS. METODOLOGÍA	7
Introducción	7
Población	7
Especificaciones del manual	7

Lección 1. El matrimonio	8
Lección 2 Comunicación: el corazón del hogar	8
Lección 3. Es asunto de saber pelearse	9
Lección 4. El liderazgo en el hogar	9
Lección 5. El manejo de las finanzas	9
Lección 6. Espiritualidad en el hogar	10
Lección 7. Relación sexual de pareja	10
Cronograma de actividades	12
Cronograma	13
Presupuesto	14
Conclusión	15
CAPÍTULO TRES – MANUAL PREMATRIMONIAL	16
Introducción	16
Lección 1	18
Objetivos	18
Introducción	18
Fundamento bíblico profético	19
El carácter sagrado del matrimonio	19
El matrimonio como unidad de amor	20
El matrimonio como un compromiso legal	21
El matrimonio en la actualidad	22
Para los que desean casarse	23

Conclusión	26
Actividad	27
Lección 2	28
Objetivos	28
Introducción	28
Fundamento bíblico profético	29
La comunicación de pareja en la actualidad	31
¿Porqué las parejas no pueden comunicarse?	31
La buena comunicación “el corazón del hogar”	37
Conclusión	42
Actividad	43
Lección 3	45
Objetivos	45
Introducción	45
Fundamento bíblico profético	46
¿Está bien pelear entre casados?	46
Tipos de conflictos	47
Cómo manejar y resolver los conflictos	50
Los conflictos son cosa de estilo	52
Conclusión	55
Actividad	56

Lección 4	59
Objetivos	59
Introducción	59
Fundamento bíblico profético	60
El plan de Dios para el liderazgo	61
Qué son los roles	62
Qué características del líder del hogar	64
La sumisión en el hogar	66
Una sumisión mutua	67
Los beneficios de una relación mutuamente sustentadora	68
Conclusión	69
Actividad	70
Lección 5	72
Objetivos	72
Introducción	72
Fundamento bíblico profético	73
El nuevo hogar y el dinero	74
Factores originadores de dificultades financieras en un nuevo hogar	75
Calcule los gastos	76
Presupuesto	77
Modelo del presupuesto	79

Vivir bajo un presupuesto	80
Conclusión	80
Actividad	81
Lección 6	85
Objetivos	85
Introducción	85
Fundamento bíblico profético	86
¿Qué es un hogar cristiano?	87
Los minutos más importantes de tu día	88
Ejercicios devocionales personales	89
Oración de pareja	90
Culto familiares	90
Asistencia a la iglesia	91
Beneficios de los cultos familiares	91
Conclusión	92
Actividad	93
Lección 7	96
Objetivos	96
Introducción	96
Fundamento bíblico profético	97
Propósito de Dios para la relación sexual	98

Adaptación sexual en la pareja	99
Etapas de la relación sexual	101
Lo que el varón debe saber de la mujer	104
La respuesta femenina	105
Lo que la mujer debe saber del varón	108
La respuesta masculina	110
Frecuencia	112
Planificación familiar	113
Conclusión	115
Actividad	117
CAPÍTULO CUATRO - CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	120
Conclusiones	120
Recomendaciones	121
Conclusión	121
Referencias	122

Listado de tablas

Tabla 1. Cronograma	13
Tabla 2. Presupuesto	14

RESUMEN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Corporación Universitaria Adventista

Facultad: Teología

Programa: Licenciatura en Teología

Título: MANUAL PREMATRIMONIAL

Nombre de los Integrantes del grupo: Ahiezer Quintero Lindarte

José Albeiro Gutiérrez Motta

Nombre de los Asesores: Dr. Luis Enrique Ribero

Ps. Julieth Viviana Barrero

Fecha de terminación del proyecto: Octubre 11 del 2010

Problema

Dado que el matrimonio fue instituido por Dios desde el principio, es de vital importancia entender lo que Dios ha especificado en su Palabra, respecto a las responsabilidades que la pareja debe tener en cuanto al vínculo matrimonial. Pues si se da una mirada a la sociedad en la que se vive actualmente, se descubrirá que este vínculo sagrado que Dios instituyó ha venido en decadencia. De acuerdo con lo anterior e identificando esta problemática tan deprimente que de igual forma afecta directamente a la Iglesia, nace la necesidad de buscar una prevención a este fenómeno, por ello surgió la idea de crear un manual prematrimonial para los pastores de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia. A través del cual se busca brindar herramientas para dar orientación adecuada para las parejas que desean unir sus vidas en el santo vínculo del matrimonio.

Método

Se hizo un rastreo bibliográfico de libros de personas expertas en los diferentes temas propuestos en el manual, y de algunos manuales de diferentes creencias religiosas, además se investigó en los escritos de Elena de White, en la Biblia y en algunas páginas en la internet.

Resultado

Se diseñó un manual de consejería prematrimonial para los pastores de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia.

Conclusión

Los investigadores al ver la gran cantidad de pastores que no cuentan con un material específico para aplicarlo a las parejas que quieren casarse, han ideado un manual prematrimonial el cual será una herramienta donde encontrarán la orientación necesaria para aconsejar y promover una educación adecuada para el matrimonio.

CAPITULO UNO - EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

El matrimonio es una institución dada por Dios, fue establecido y ordenado por Él en el Edén como un medio que permitiría multiplicar y preservar la raza humana, también Sería para la felicidad y estabilidad de la pareja. Para la Iglesia Adventista del Séptimo Día no es desconocida esta institución divina, y se considera que el matrimonio es para toda la vida. La Biblia afirma: “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” Génesis 2:21-23. (Reina Valera 1960). En armonía con las anteriores declaraciones se puede concluir que Dios en su Palabra da una orientación específica a las parejas contrayentes en cuanto a las responsabilidades que conlleva el vínculo matrimonial; pero en la sociedad es evidente el deterioro de este pacto sagrado, y esto no es desconocido por los Adventistas del Séptimo Día, ya que los matrimonios dentro de la iglesia también se han tornado frágiles, debido a que en algunos casos las parejas no se les concientizan antes de las responsabilidades que se adquieren en el matrimonio. Por esto surge la necesidad de trabajar en prevención a este fenómeno, debido al carácter sagrado e indisoluble del matrimonio, es necesario que las parejas reciban una debida orientación antes del matrimonio.

Además en el ambiente Adventista que se vive en Colombia no son abundantes los materiales dedicados a la educación para el matrimonio.

Antecedentes

Sin embargo en el ámbito religioso en Colombia existen algunos manuales de consejería prematrimonial entre los cuales se encuentran: Manual de consejería prematrimonial católico titulado, Matrimonio como unidad de amor. Escrito por Hualde, Antonio Carlos (1983). Manual Bautista, El manual de asesoramiento prematrimonial. Escrito por Wright H Norman (1997).

Es evidente la existencia de algunos manuales de consejería prematrimonial en otras denominaciones religiosas, pero no hay duda de su estado de antigüedad.

La Iglesia Adventista no posee un manual de consejería prematrimonial como las otras denominaciones, es por esto que se quiere contribuir a este campo de formación, proveyendo un material nuevo que facilite el cumplimiento de esta tarea y que beneficie de manera especial a los pastores y a la juventud adventista en Colombia.

Por lo dicho anteriormente surgió la idea de crear un Manual prematrimonial para los pastores de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia. En el cual encontrarán orientación para los jóvenes cristianos adventistas que servirán como guía, para aconsejar, orientar y proveer educación adecuada para el matrimonio.

Formulación del problema

La necesidad de elaborar un manual para los pastores que provea una orientación a parejas de jóvenes que están pensando en formar su hogar.

Justificación

En la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia, hasta el momento no se ha creado un manual único para los pastores que contenga los aspectos necesarios en la consejería prematrimonial.

Esta afirmación se da teniendo en cuenta que hace muchos años los autores de este proyecto pertenecen a la Iglesia Adventista. Y durante todos los años dentro de la iglesia han presenciado la celebración de muchas ceremonias matrimoniales. Algunos pastores no dan la importancia necesaria a la consejería prematrimonial reuniendo a la pareja unos pocos días antes de la ceremonia de la boda. En conversaciones con el pastor Eduardo Anaya docente de la Corporación Universitaria Adventista en la Facultad de Teología se ha encontrado que en su experiencia en algunos campos de trabajo, solo se les proveen algunos cuestionarios para la consejería prematrimonial. Anaya, Eduardo. (Comunicación personal, 18 de febrero del 2010).

Al crear un manual de consejería prematrimonial en la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia, será de gran beneficio pues proporcionará un conocimiento de los principales aspectos a tener en cuenta durante el proceso de consejería.

Este Manual será de gran utilidad para los pastores ya que les servirá como libro guía en la consejería prematrimonial, debido a que este posee material adecuado en este tema.

Objetivos

Objetivo general

Elaborar un Manual acerca del curso prematrimonial para pastores de la dos Uniones, de Colombia tanto la del Norte como la del Sur.

Objetivos específicos

Aportar por parte de los investigadores un conocimiento del curso previo al matrimonio.

Entregar un programa de orientación para el matrimonio a jóvenes adventistas, que estén en planes de formalizar su compromiso matrimonial.

Proveer a los pastores, una herramientas que les ayude en la orientación previa al matrimonio.

Proporcionar a los contrayentes una visión del matrimonio y lo que implica formar un nuevo hogar.

Delimitaciones

Este Manual está dirigido a pastores y a las parejas de jóvenes adventistas en Colombia que están en la etapa del noviazgo y que tengan planes para el matrimonio.

Este proyecto se realizará en el año 2010.

Limitaciones.

La poca experiencia en el ámbito investigativo del grupo de trabajo.

Supuestos de la investigación

El matrimonio es una institución dada por Dios para la procreación, felicidad y la estabilidad de las parejas que deciden unir sus vidas.

Desde el momento en que la raza humana cayó la institución del matrimonio es una de las más atacadas por Satanás (Génesis 3:1-24) El matrimonio por lo anteriormente dicho debe ser orientado cuidadosamente con el objetivo de no facilitarle terreno a Satanás para que pueda destruirlo.

Se puede concluir que en la Palabra del Señor se encuentra una orientación específica para aquellas parejas que toman la decisión de unir sus vidas en el sagrado matrimonio.

Definición de términos

Para facilitar la comprensión a los lectores de los términos más usados, de este trabajo de investigación, se ofrece una breve descripción de ellos:

Matrimonio: El matrimonio fue Divinamente establecido en el Edén y confirmado por Jesús como unión para toda la vida en compañerismo amoroso de un hombre y una mujer. Para el cristiano el compromiso de matrimonio es tanto ante Dios como ante el cónyuge, el matrimonio y la familia, es la principal institución destinada al desarrollo y edificación de los seres humanos.

Prematrimonial: Que se realiza antes del matrimonio o como preparación a él.

Manual: Herramienta o instrumento de una organización que recoge lo más sustancial de una materia, de manera didáctica, para facilitar su comprensión orienta y dirige a quien lo consulta en la realización o el manejo.

Conclusión

Se puede ver la necesidad de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en tener para los pastores un Manual prematrimonial desde donde ellos puedan orientar la consejería prematrimonial a las parejas de jóvenes de la Iglesia que desean unir sus vidas en el sagrado matrimonio.

CAPITULO DOS - METODOLOGÍA

Introducción

A través de este capítulo se observará la metodología que los investigadores usarán para el desarrollo de el Manual de Consejería Prematrimonial. Se determinará la población a la cual irá dirigido, se especificará en cuantas lecciones estará dividido y el tiempo que durará el curso.

Esta será una herramienta importante que usará el pastor en el desarrollo de la consejería prematrimonial.

Población

Este Manual está dirigido a parejas jóvenes que pertenecen a la Iglesia Adventistas del Séptimo Día tanto de la Unión Colombiana del Norte como la Unión Colombiana del Sur, que han tomado la decisión de unir sus vidas en el sagrado vínculo del matrimonio.

Este Manual está diseñado solo para aquellas parejas heterosexuales que contraen matrimonio por primera vez.

Especificaciones del Manual

El tiempo que el instructor utilizará para dirigir el curso prematrimonial será de tres meses en los cuales se desarrollarán todas las actividades propuestas en el Manual.

El Manual tendrá siete lecciones, cada lección de este Manual constará de un título, objetivo, una introducción, un fundamento bíblico- profético, y científico una conclusión y las respectivas actividades de cada lección.

Lección1. El Matrimonio

El carácter sagrado del matrimonio

El matrimonio como unidad de amor

El matrimonio como un compromiso legal

El matrimonio en la actualidad

Para los que desean casarse

Conclusión

Actividad

Lección2. Comunicación: “el corazón del hogar”

La comunicación de pareja en la actualidad

¿Porque las parejas no pueden comunicarse?

La buena comunicación “el corazón del hogar”

Comunicación con Dios

Conclusión

Actividad

Lección 3. Es asunto de saber pelear

¿Está bien pelear entre casados?

Tipos de conflictos

Cómo manejar y resolver los conflictos

Los conflictos son cosa de estilo

Conclusión

Actividad

Lección 4. El liderazgo en el hogar

El plan de Dios para el liderazgo

Que son los roles

Que significa ser el líder del hogar

La sumisión en el hogar

Una sumisión mutua

Los beneficios de una relación mutuamente sustentadora

Conclusión

Actividad

Lección 5. El manejo de las finanzas

El nuevo hogar y el dinero

Factores originadores de dificultades financieras en un nuevo hogar

Calcule los gastos

Presupuesto

Modelo del presupuesto

Vivir bajo un presupuesto

Conclusión

Actividad

Lección 6. La espiritualidad en el hogar

¿Qué es un hogar cristiano?

Los minutos más importantes de tu día

Ejercicios devocionales personales

Oración de pareja

Culto familiares

Asistencia a la iglesia

Beneficios de los cultos familiares

Conclusión

Actividad

Lección 7. La sexualidad en la pareja

Propósito de Dios para la relación sexual

Adaptación sexual en la pareja

Etapas de la relación sexual

Lo que el varón debe saber de la mujer

La respuesta femenina

Lo que la mujer debe saber del varón

La respuesta masculina

Frecuencia

Planificación

Conclusión

Actividad

Cronogramas de actividades

La primera etapa fue la elección del problema de investigación, basándonos en un conocimiento empírico del problema que se desarrolló en la experiencia que se vive dentro de la organización de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia sobre el manejo de la consejería prematrimonial.

La segunda etapa de la investigación fue la composición de la metodología que se desarrollará para la elaboración del Manual de Consejería Prematrimonial.

Las etapas anteriores se desarrollaron en el primer semestre del año 2010.

La tercera etapa será la selección de los temas, los cuales conformaran el Manual. Se realizará basándose en la revisión bibliográfica que se utilizará para dicha investigación.

La cuarta y última etapa de la investigación consiste en la elaboración del Manual, este proceso involucra la realización de todos los elementos necesarios para la misma, como lo son: la portada, la subportada, presentación del Manual, tabla de contenido dedicación, agradecimientos y lecciones. Estas últimas, a su vez están compuestas por: título objetivos, introducción, fundamento Bíblico profético, contenido de las lecciones, y las respectivas actividades.

Las etapas siguientes se desarrollarán en el segundo semestre del año 2010.

Tabla 2.

Presupuesto

Ingresos		Egresos	
Aporte a la investigación	220.000	Visitas a Bibliotecas	15.000
		Copias	15.000
		Impresiones	40.000
		Anillado	8.000
		Empastada	20.000
		Diseño grafico	190.000
		Impresión manual	100.000
		Otros gastos	10.000
Total	220.000	Total	398.000

Conclusión

En este capítulo se presenta la descripción y las características del Manual prematrimonial, de las cuales forman parte de la metodología, mostrando la forma en la cual se construirá el Manual de consejería, también se encuentra el cronograma de actividades, el presupuesto, y los recursos.

CAPITULO TRES - MANUAL PREMATRIMONIAL

INTRODUCCIÓN

Algunas parejas se “enamoran”, se casan, y después descubren que realmente no era amor. El matrimonio no es un juego. No es una bella aventura en la cual un hombre y una mujer se embarcan a lo que salga o a probar fortuna. Es una profesión importantísima; y toda profesión necesita de una buena preparación.

Sin embargo son muchos los jóvenes que en la actualidad dan este paso sin tener presente la responsabilidad que el matrimonio conlleva, y sin una preparación adecuada. La ocupación u oficio más importante del ser humano debería ser la del matrimonio y la familia. Es importante ser contador, administrador, médico, ingeniero o artista, pero es más significativo ser esposos, padres y educadores de los hijos. Sin embargo, es la profesión para la cual, las parejas menos se preparan. Por eso, no es extraño que muchos matrimonios se acaben, y que los hogares se deshagan.

Ningún éxito, por grande que se tenga en la vida, será capaz de suplir el fracaso del hogar. Se puede triunfar como profesional, cual sea el oficio; pero si se fracasa en hogar, se habrá tenido el fracaso más grande de la vida. En este sentido, es necesario hoy más que nunca preparar a cada pareja para la vida conyugal, ya que el propósito de Dios es que los hogares permanezcan unidos para siempre.

Según, Del pozo (citado en Núñez 2008) La mayor contribución que un hogar cristiano puede brindar a la sociedad es una familia sólida, estable, feliz, en la que

los hijos se desarrollen como buenos ciudadanos para este mundo y como candidatos bien calificados para la eternidad.

LECCIÓN 1

El matrimonio

Objetivos

1. Identificar a través de la biblia, la naturaleza del matrimonio.
2. Mostrar a los contrayentes una perspectiva de lo que es el matrimonio.

Introducción

Teniendo en cuenta que se vive en una sociedad donde el vínculo sagrado del matrimonio se encuentra debilitado por los numerosos divorcios que se ven día a día, se hace necesario que las parejas que se están preparando para unir sus vidas en un futuro, reciban una preparación adecuada, que los haga conscientes de la seriedad y responsabilidad que conlleva el matrimonio.

Al explorar este tema, es importante entender, que el matrimonio no es algo que se debe tomar livianamente, como un contrato que luego de determinado tiempo se puede renovar o cancelar. El matrimonio es una decisión que la persona toma haciendo todo lo posible para conservar esta unión por siempre.

Fundamento bíblico-profético

“No es bueno que el hombre este solo por tanto le hare ayuda idónea para el” (Gen. 2:18 versión reina Valera del 1960).

“Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer y serán una sola carne” (Gen. 2: 24).

White (2005) nos dice que:

Dios mismo preparó el hogar edénico de nuestros primeros padres, el Señor estaba complacido con su criatura la última y la más noble de cuantas había creado. No quería sin embargo que el hombre estuviera solo por lo cual preparó ayuda idónea para él. Dios mismo dio a Adán una compañera, le proveyó de una ayuda idónea alguien que realmente le correspondiera una persona digna y apropiada para ser su compañera y que podría ser una sola cosa con él en la unidad del amor (p. 21).

El carácter sagrado del matrimonio

White (2005) dice que: Dios mismo celebro la primera boda.

De manera que la institución del matrimonio tiene como su autor al Creador del universo. Honroso es en todo el matrimonio, esto fue una de las primeras dadas de Dios al hombre, y es una de las instituciones que Dios preparó para el ser humano. Cuando se reconocen y obedecen los principios divinos en esta materia, el matrimonio llega a ser una bendición (p. 21, 22).

Para comprender lo que es en verdad el matrimonio, se requiere toda una vida. Los que se casan ingresan en una escuela en la cual no acabaran nunca sus estudios.

El matrimonio como unidad de amor

Algunas parejas se “enamoran”, se casan, y después descubren que realmente no era amor. Entonces ¿qué era? vale la pena saber que para cada cosa buena que Dios creó, Satanás creó una imitación. ¿Cuál es la imitación de Satanás para el amor? (1 Juan 2:16) ¿Cómo se puede saber la diferencia entre lo genuino y la imitación?

¿Entonces, se preguntarán qué es amor?

El amor involucra sentimientos, pero no es sólo un sentimiento. Es un principio. White (1967) lo define como “El afecto puro y santo no es un sentimiento, sino un principio” (p. 40).

El verdadero amor nunca se acaba. (1 Cor. 13:8). El amor verdadero es auténtico porque la persona que ama se da, se entrega, con todo lo que tiene y con todo lo que es.

Por esto White (1990) agrega que:

Los que son movidos por el amor verdadero no carecen de juicio ni son ciegos. Es puro y santo. Mientras el amor puro hará intervenir a Dios en todos sus planes, la pasión será terca, irreflexiva, irrazonable, desafiante de toda sujeción. El amor verdadero, mostrará la modestia, la sencillez, la sinceridad, la moralidad y la religión (p. 433, 434).

El amor verdadero ama tal cual es. Es un amor abierto, generoso, desinteresado, que busca el bien de la persona amada. Es renunciar al yo colocando primero a la pareja. Es entrega sin reserva. Un amor así es el que bien está reflejado en (1 corintios 13).

Muchas de las parejas de jóvenes no llegan preparadas para el matrimonio. Muchos se casan por seguir una tradición o por asegurar un compañero.

Galdeno (1998) “muchas parejas creen que amar es cosa fácil”. Pocas escaladas o alpinismo son tan difíciles como la ascensión de la cumbre del amor. Amar es tan difícil como conseguir una perfecta unidad de amor. ¿Cómo evitar tanta separaciones?, ¿cómo seguir cada día más enamorado del otro?, ¿cómo pensar, sentir, y obrar bajo el signo comunitario de la unidad de la pareja, prescindiendo o anulando todo individualismo?

El matrimonio como un compromiso legal

El matrimonio es un contrato por el cual el hombre y la mujer se unen jurídicamente con la intención de formar una vida en común.

Con el matrimonio surgen una serie de derechos y deberes entre los cónyuges, como son el deber de respetarse y ayudarse mutuamente y actuar en interés de la familia. El marido y la mujer van a ser iguales en derechos y deberes.

Los cónyuges están obligados a vivir juntos, guardarse fidelidad y socorrerse mutuamente. Cualquiera de los cónyuges podrá realizar los actos encaminados a atender las necesidades ordinarias de la familia.

No obstante, el matrimonio es un contrato indisoluble en el cual se recibe de la otra persona más de lo que jamás se pudiera tener esperanza de pagar.

El hecho de estar casado legalmente concede derechos y beneficios que mejoran y protegen a los cónyuges. Dentro de estos beneficios se incluye una declaración de ingresos e impuestos juntos, solicitar beneficios del gobierno como los

del Seguro Social, además de los beneficios para empleados como el del seguro médico familiar.

El matrimonio en la actualidad

Aunque pueda parecer un poco extraño, no siempre se ha vivido del mismo modo la realidad del matrimonio. Las personas hace algunos años tenían un sistema de relacionarse y una organización del hogar que está lejos ya del modo de vivir y de organizar la familia hoy.

Las revistas, el cine, los estudios sociológicos, y las estadísticas presentan nuevas concesiones del matrimonio, diferentes del matrimonio tradicional, actualmente es normal escucharse hablar de matrimonios, separaciones, divorcios seguidos de otros matrimonios, intentos de legalizar matrimonios homosexuales. Todo esto muestra distintos modos de entender la realidad del matrimonio.

Actualmente, muchos matrimonios son como la casa edificada sobre la arena: han sido contruidos sobre un fundamento débil. Y en la mayoría de los casos al enfrenar la realidad se tornan débiles e inclusive los lleva hasta el fracaso.

Martin borough (2004) muestra que actualmente, el divorcio ha cobrado proporciones epidémicas. El 50% de los matrimonios en los Estados Unidos terminan en divorcio, y el 65% de los segundos matrimonios también fracasan. Otros países no se quedan atrás. Y la Iglesia sufre las mismas presiones que el resto del mundo. A pesar de grandes retos, el plan de Dios es que los matrimonios duren para siempre, y aunque el matrimonio se forma en la tierra, queda registrado en el cielo. Lo que Dios juntó no lo separa el hombre. (Mateo 19:6).

Es una realidad hoy, que muchos pretenden quitarle al matrimonio el carácter santo e indisoluble de una institución dada por Dios, dejándolo a la plena y libre voluntad de los contrayentes, sin ningún amparo de una ley civil y religiosa. La institución matrimonial queda así totalmente secularizada, totalmente privatizada, sin ninguna referencia a lo social ni a lo religioso-moral, por esto, es de suma importancia que las parejas que desean unir sus vidas bajo el vínculo sagrado del matrimonio se preparen para esta nueva etapa de la vida antes de dar un paso tan importante como es la organización del hogar.

Es un reto para la pareja hoy, conservar su amor puro, de tal forma que puedan cumplir el propósito de Dios.

Para los que desean casarse

Antes de contraer matrimonio la pareja debe tener presente que están uniendo sus vidas para la eternidad, y debe entender el significado real de un hogar, y el propósito de Dios para él.

White (1955) muestra que:

El hogar debe ser hecho todo lo que la palabra implica. Debe ser un pequeño cielo en la tierra, un lugar donde los afectos son cultivados en vez de ser estudiosamente reprimidos. Nuestra felicidad depende de que se cultive así el amor, la simpatía y la verdadera cortesía mutua (p. 16).

A continuaciones algunas recomendaciones para las parejas que desean contraer matrimonio.

Hacer un compromiso mutuo

Van Pelt (2001) La pareja debe hacer un compromiso mutuo ya que el matrimonio no es perfecto y se tiene que luchar en el, a través de sus altibajos. El logro de sobrevivir a las crisis presentadas en el matrimonio al pasar del tiempo requiere efectivamente un compromiso por parte de los dos. Durante los tiempos de crisis los sentimientos románticos fallan, las relaciones sexuales tampoco parecen ser muy importantes, las posiciones materiales dejan de tener mucho valor, y se trata solamente de los dos contra las adversidades. Todos los matrimonios en algún momento pasan por situaciones adversas pero cuando los cónyuges saben que ambos están totalmente comprometidos confían el uno en el otro y logran superar cualquier crisis.

El amor verdadero es recíproco, y exige una entrega y compromiso incondicional de ambas partes. Durante los primeros años de casados, puede ser que la pareja no sobreviva a menos que tenga un fuerte sentido de compromiso mutuo. Algunos estudiosos indican que la mitad de los divorcios ocurren en los primeros años. Porque durante los primeros años, hay una tendencia de dramatizar la importancia de cada problema, y donde el divorcio surge como la solución de las discordias.

En tales circunstancias el compromiso mutuo juega un papel importante porque concede seguridad interior en ambas partes, lo cual permite superar las dificultades que se presentan en el matrimonio. Le permite a la pareja experimentar y desarrollar la confianza, el respeto y la intimidad. El compromiso, da certeza que siempre se tendrá a alguien “en el mejor tiempo y en el peor, en la salud y en la enfermedad, hasta que la muerte nos separe.” Siempre y para siempre.

Unidad

Es entrega total, conduce a la unificación del amor. Como dos lumbreras que se unen para formar una sola llama. Es una matemática misteriosa donde $1+1=1$.

Permanencia

Cuando se promete amor hay que hacerlo con sabor a eternidad, no es para algunos días o años. Porque “el amor nunca deja de ser” (1 Cor. 13:8).

Expresividad

El amor necesita ser cultivado constantemente para que no se acabe. Se alimenta con detalles, atenciones y con palabras amables.

Reservar tiempo para el matrimonio

Salomón comparó al matrimonio con un jardín. Un jardín requiere de tiempo, Cuidado y esfuerzo. Así también un matrimonio. (Cantares 4:12). Por lo tanto, la pareja debe dedicar el tiempo necesario para hablar y escuchar y atender los asuntos familiares.

Saber perdonar

Castellanos (2004) las heridas más profundas que sufre el ser humano en su corazón han sido producidas por aquellas personas más cercanas, las actitudes, las palabras fuertes, el temperamento incontrolado, pueden llegar a producir heridas muy grandes en el corazón de los cónyuges, produciendo resentimiento y amargura,

por tal motivo la pareja debe estar dispuesta tanto a pedir perdón como a perdonar.

Entregarse mutuamente

Villamil (1998) el arte de amar consiste en entregarse mutuamente, en dar lo mejor de cada uno para la felicidad de la pareja, entre más profundo sea el amor más se impulsará a darse al ser amado. Esto implica preocupación por el bienestar de la pareja, las parejas que se aman sienten el deseo de contribuir en el desarrollo físico y emocional del ser amado.

Aceptar al cónyuge tal cual es

Van Pelt (1998) esto significa que se debe considerar a la pareja como una persona valiosa, significa que la aprecias y la valoras como es, y que respetas sus derechos de ser diferente. Cuando se reconoce que uno es diferente del otro se logra evitar inconvenientes que de no ser así causarían mucho daño a la estabilidad de la pareja.

Conclusión

Dado que el plan de Dios al establecer el matrimonio fue que este llegase a ser un pedacito de cielo en la tierra y se convirtiera en felicidad para la familia humana, se puede decir que la biblia como palabra de Dios contiene y puede dar orientaciones específicas en cuanto a las responsabilidades que conlleva el matrimonio. Resaltando la santidad, estabilidad, la duración del matrimonio y el compromiso que adquieren los contrayentes ante Dios, la familia y la sociedad.

Actividad

Definiciones de matrimonio y razones para casarse

Pida a tres personas casadas que de acuerdo a su experiencia, den una definición de lo que es el matrimonio.

1. -----

2. -----

3. -----

1. Escriba su propia definición de lo que cree que es el matrimonio

a. -----

2. Escriba 6 razones por las cuales quiere casarse con esta persona

a. -----

b. -----

c. -----

d. -----

e. -----

f. -----

Nombre ----- fecha -----

LECCIÓN 2

Comunicación el corazón del matrimonio

Objetivos

1. Descubrir la importancia de tener una adecuada comunicación en el hogar.
2. Analizar algunas formas de comunicación en la pareja.
3. Evaluar la comunicación que la pareja ha utilizado durante el noviazgo.

Introducción

Howse, Dunton y Marchall (1991) hablando de la comunicación dicen que:

El corazón de un matrimonio es el sistema de la comunicación. La causa primordial de las dificultades matrimoniales surge cuando la pareja es incapaz de comunicarse, o muestra prevención al hacerlo. La comunicación es para el amor lo que la sangre es para la vida. Una relación íntima incluye interacción frecuente, el compartir y cuidarse mutuamente a nivel personal, el dar señales de que se comprenden el uno al otro y de que se sienten comprendidos. La capacidad de ser efectivos en la comunicación es un factor esencial en la felicidad personal y la salud emocional (p. 96).

Es importante que los cónyuges sean sinceros entre sí, para que se puedan conocer mutuamente. Si no lo hacen, no podrán conocer la riqueza que hay dentro

de cada uno. La falta de comunicación conlleva muchos problemas. Si se es como una caja cerrada nadie va a poder descubrir lo que hay en el interior.

Gracias a la comunicación se logra conocer a la pareja. Si la gente no se pudiera comunicar, sería imposible llegar a amar, y la convivencia no tendría sentido, porque para amar a alguien se tiene que conocer.

Al convivir diariamente, por medio del diálogo personal, se intercambian ideas, frases y sentimientos. El diálogo permite una mayor unión con la pareja. Sin la comunicación, sería imposible conocerse y ayudarse mutuamente.

Comunicarse en pareja es uno de los procesos más difíciles que hay, suena extraño, puesto que el ser humano es un ser social y desde que este nace está constantemente en comunicación y en interacción con quienes lo rodean. Entonces se preguntaran ¿porque a menudo se falla al comunicarse con la pareja? A través de esta lección se conocerán algunos aspectos esenciales para la pareja a la hora de comunicarse.

Fundamento bíblico- profético

“¿Andarán dos juntos, si no estuvieren de acuerdo?” (Amos 3:3). La Biblia nos plantea esta pregunta y como muchos pueden darse cuenta, es casi imposible que una pareja este junta si no se ponen de acuerdo.

Según, Van Pelt (2001) “La capacidad para comunicarse es uno de los factores fundamentales en todas las relaciones interpersonales. Por eso la felicidad de una pareja se halla en relación directa al grado de mutua comunicación que ambos hayan alcanzado” (p. 13).

Uno de los elementos principales en toda relación de pareja, es la buena comunicación, y esto será posible cuando en la pareja halla más similitudes que diferencias, más madurez que egoísmo y más amor que caprichos.

“por esto mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse, porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios” (San. 1:19).

Desafortunadamente un buen número de cónyuges hacen lo contrario, a menudo son más pronto para hablar y tardos para escuchar.

Para que la comunicación en la pareja sea efectiva, y no simplemente argumentación, se tiene que estar dispuestos a mantener una escucha activa, ser empáticos y asertivos. No debe tratarse solamente de defender las convicciones y puntos de vista de uno de los cónyuges, sino también de escuchar las opiniones de la otra persona y llegar a acuerdos.

Según, White (1959) “El amor no puede durar mucho si no se le da expresión. No permitáis que el corazón de quienes os acompaña se agote por falta de bondad y simpatía de nuestra parte” (p. 92).

Ahora bien White (2005) muestra que:

El principal requisito de la comunicación es que sea pura, honesta y sincera, como expresiones externas de una disposición interior, es por ello que las palabras bondadosas son como rocío y suave lluvia para el alma. El señor pide que sus conversacionales sean amenas y de buen gusto y que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quien escucha (p. 150).

La comunicación de pareja en la actualidad

Uno de los principales factores que afectan los hogares hoy es la incapacidad que se tiene a la hora de comunicarse. Van Pelt (2001) Se le pidió a un grupo grande de consejeros matrimoniales que hicieran una lista de los problemas más comunes que llevaban a la separación y al divorcio, el fracaso en la comunicación encabezaba la lista. La comunicación está en primer lugar en la lista de todos porque es básica para una relación íntima. Un estudio realizado mostro que la mayoría de las parejas casadas gastan alrededor de veintiséis minutos de conversación seria por semana. Notemos ahora que la semana tiene diez mil ochenta minutos. La televisión roba a menudo a la familia un precioso tiempo que podría utilizarse para conversar. ¡Y qué tremenda pérdida!

La comunicación es para el matrimonio lo que es la sangre para el corazón. Los expertos sostienen que uno de los problemas más graves del matrimonio y una de las causas de divorcio, yace en la incapacidad de comunicarse pero, ¿por qué se da la mala comunicación?

¿Porque las parejas no pueden comunicarse?

La comunicación entre las personas resulta, muchas veces, casi imposible. El error está en el cómo se exponen las ideas. Con frecuencia se acusa, se agrede y se discute, sin preguntar las causas de algún comportamiento, sino que se tiene una idea prefijada y sobre ella se habla.

La comunicación es algo maravilloso que permite la convivencia entre dos seres. Pero desafortunadamente a veces la realidad no es así, es común que la

pareja se encuentre con barreras u obstáculos para comunicarse. Estas barreras pueden ser el motivo principal de sus problemas y de su distanciamiento.

Las barreras más comunes pueden ser causadas por culpa de sí mismo, o de los dos, o por causas ajenas a ambos. La mayoría de los problemas que tienen las parejas están relacionados con la comunicación, bien porque no se comunican entre ellos o por la manera inadecuada de hacerlo.

A continuación, se abordarán algunos obstáculos que impiden la comunicación adecuada en la pareja.

Falta de conocimiento mutuo

Se debe entender que cada uno tiene su propia identidad y por tal motivo no son iguales. Cada sexo tiene una manera de ser y de pensar que lo distingue del otro.

La mujer es más sensible y el hombre más frío, la mujer se fija mucho en los detalles, pero el hombre es poco detallista. A la hora de comunicarse estas diferencias se manifiestan, pero si se tiene en cuenta será más fácil comprender las reacciones y comportamiento del otro.

Es necesario conocer a la pareja, sus gustos, metas, intereses, modo de actuar, modo de pensar, y la única manera de hacerlo realmente es interesándose por las cosas de la pareja. Así, lograrán tener confianza el uno en el otro y un mayor apoyo mutuo.

Pocos intereses en común

El tener pocos intereses en común entre una pareja, es también una barrera para una buena comunicación. A veces no se cuentan las cosas a la pareja, debido a que él o ella no prestan atención, pero no es tan difícil despertar el interés por lo que personalmente sucede, si se le hace ver lo importante que es eso para él o ella. De la misma manera, se debe mostrar interés por las cosas del otro, esto se puede lograr preguntándole diariamente qué hizo durante la mañana o cómo le fue en su trabajo, entre otras cosas.

Además, no se debe olvidar que cada persona es única y diferente a todas las demás, por lo tanto, también sus intereses son personales. Sin embargo, por el hecho de que esos intereses sean distintos no se debe dejar de hablar de ello con la pareja, ya que se puede crear el gusto por ellos. Una pareja feliz es aquella que comparte todo, no únicamente lo bueno, entretenido y de mutuo agrado. El secreto está en compartir.

Saber escuchar

Muchas personas, si no es que casi todas, tienen el defecto de no saber escuchar, lo que ocasiona fuertes peleas y disgustos entre la pareja.

Van Pelt (2001) hablando de los malos hábitos a la hora de escuchar dice que: Muchas personas cuando reconocen que tienen mala memoria, están expresando, sin saberlo, que en realidad no saben escuchar, o no prestan la debida atención en determinadas circunstancias. Las deficiencias que afectan el acto de escuchar, se producen debido a malos hábitos. (p. 42).

Algunos malos hábitos al momento de escuchar son: falta de interés, interrupciones, no mirar a los ojos, aparentar aburrimiento, escuchar selectivamente, ponerse a la defensiva, escuchar sin sensibilidad, contradecir. Como es notable, existen diversos hábitos inadecuados a la hora de escuchar.

Según, Van Pelt (2001).

Escuchar parece sencillo, pero es sumamente más difícil que hablar. Es un asunto serio ya que involucra discernimiento, percatarse de las señales no verbales, el cariño, el contacto visual, prestarle atención a los motivos subyacentes, hacer preguntas pertinentes, dar respuestas apropiadas y a veces quedarse callado. Es trabajo difícil, pero la recompensa es desarrollar una relación más íntima. Escuchar es la técnica de comunicación más descuidada y menos entendida. Aprender a escuchar no requiere un título, pero sí requiere entrenamiento. Aprendamos a hacerlo bien (p. 88).

El cansancio y la falta de tiempo

Uno de las grandes fallas en la comunicación es la falta de tiempo y el cansancio. La pareja debe hacer un esfuerzo para separar un tiempo para la recreación, para hacer actividades juntos o simplemente para conversar. De lo contrario, si con frecuencia se evita estar con ella porque están excesivamente cansados o no disponen de tiempo, la relación se enfriaría y surgiría un distanciamiento entre ambos. El amor hay que cuidarlo y los momentos que se comparten con la pareja son muy importantes para que el amor crezca.

Decir las cosas en el momento oportuno

El decir las cosas cuando se deben decir y como se deben decir, es algo que cuesta mucho trabajo. Es importante pensar la forma de decir lo que se quiere comunicar, y buscar el momento adecuado para hacerlo. Los modos son muy importantes ya que se puede llegar a lastimar a la pareja si no se piensa lo que se dice, o si se le dice cuando no es oportuno.

Un niño que quiere ir a una fiesta les pide permiso a sus papás cuando sabe que están de buen humor, no lo hace cuando están enojados, porque así estará seguro de que no lo dejarán ir. Lo que hace es pedírselo en el mejor momento y de la mejor manera. Los cónyuges deberían hacer lo mismo: buscar el momento más oportuno para hablar con la pareja y fijarse en cómo decir las cosas.

Miedo a la reacción del otro

La forma de responder de la otra persona es también un motivo muy frecuente que causa problemas en la comunicación. A veces alguno de los dos no acepta que se le digan sus errores y por eso se enoja. O simplemente, si se le dice algo que no le agrada, no contesta ni muestra interés alguno. Esa actitud si es constante, va ocasionando que el otro ya no le cuente nada por miedo a cómo va a reaccionar. Si de los dos se enoja, sin oír antes razones, puede ocasionar que el otro diga mentiras a fin de no causar disgustos. El miedo no es bueno en una relación. Si uno "se pone en los zapatos del otro", habrá comprensión y diálogo.

Falta de asertividad

Frecuentemente sucede que las parejas tienen dificultad para comunicar lo que están pensando o sintiendo y no saben expresarlo. Esto es algo que le pasa a casi toda la gente. Primero, lo que se tiene que hacer es aclarar muy bien qué es lo que realmente se quiere comunicar al otro para que no se preste a malos entendidos. Procurar que al hablar la otra persona entienda muy bien.

En ocasiones ni la persona misma tiene claras las ideas, por eso hay que pensar muy bien las cosas antes de hablar. Lo importante es estar tranquilo y que ninguno de los dos incurra en agresiones verbales ya que de esta forma acabarán discutiendo y lastimándose el uno al otro.

Falta de respeto

Una cosa es que una pareja dialogue y discuta, y otra muy diferente es que se falten al respeto en las discusiones. Muchas veces se gritan, se dicen groserías e incluso se llegan a golpear. Esto es algo muy serio que debe ser evitado a toda costa. Por grave que sea el problema la pareja nunca deben faltarse al respeto, de hacerlo así jamás encontrarán una solución. Además, si tienen hijos, los harán sufrir, ya que no hay algo más triste y doloroso para un hijo que ver a sus padres discutir y golpearse.

En algunos casos es bueno que toda la familia de su punto de vista, pero los problemas de pareja los deben arreglar los dos solos y sin faltarse al respeto.

La televisión

La televisión es también una barrera para la comunicación de la pareja. Si al estarla viendo la televisión, uno de los dos llega a decir algo y la otra persona no hace caso, parece que se prefiere el programa. Tal vez muchos no lo piensan así, pero la pareja puede sentirlo. La televisión es un medio de entretenimiento, pero no hay que abusar de ella. Nunca hay que preferirla a convivir realmente con la familia. Cuando la televisión es la causa de pleitos y discusiones se debe procurar verla mucho menos y darle mayor importancia a lo que realmente la tiene. La pareja.

Los futuros esposos deben identificar aquellas cosas que pueden causar dificultades a la hora de comunicarse, y evitarlas en cuanto sea posible.

Ahora que ya se señalaron algunos de los obstáculos más frecuentes en la comunicación de pareja, se puede notar que todos tienen solución. Las cosas de la vida diaria, aunque parezcan poco importantes, son indispensable el compartirlas, si no se dialogan ahora, después será peor la comunicación y habrá mayor alejamiento.

Ahora se preguntarán ¿qué es y cómo desarrollar una buena comunicación?

La buena comunicación “el corazón del hogar”

Queda claro que comunicar no significa informar, expresar o emitir mensajes, para eso están los medios de información, por el contrario, al entablar un diálogo con la pareja, se tiene la oportunidad de conocer su carácter y manera de pensar, sus preferencias y necesidades, se comparten gustos y aficiones. En otras palabras: se conoce a la personas y se desarrolla una capacidad de comprensión. Sólo así se estará en condiciones de servir al enriquecimiento personal de la pareja.

La buena comunicación tiene algunas características que son necesarias conocer como lo son: escuchar con atención, no acaparar la palabra, evitar interrumpir, utilizar un lenguaje propio y moderado, lo cual demuestra educación y trato delicado hacia las personas, entre otras. Pero este valor tiene elementos fundamentales e indispensables para lograr una verdadera comunicación.

Comunicación, el ingrediente estrella

Aunque se haya dicho muchas veces no deja de ser cierto. Es imposible que una pareja funcione o ambos miembros se sientan felices con la relación si no existe una buena comunicación entre ellos.

Pero comunicarse no se refiere a hablar mucho, sino a poder expresarle a la pareja los sentimientos, inquietudes, proyectos y obtener lo mismo por su parte. Si existe una buena comunicación es fácil resolver los problemas que van surgiendo.

Escuchar, la otra cara de la moneda

No basta con oír. Es necesario prestar atención y mostrar interés por lo que dice la otra persona. Las parejas no se pueden limitarse a oír unas palabras, sino que se debe entender el mensaje de esas palabras. Se tiene que escuchar activamente entendiendo lo que la persona dice y demostrarlo con la mirada, muletillas o preguntas interés sobre el tema en cuestión. Escuchar es tan importante como ser capaces de hablar y comunicar. Si se habla sin parar pero cuando la otra persona quiere contar algo suyo (aunque sea sobre fútbol) enseguida se cambia de tema, se está fallando en un punto muy importante. Y no se trata de mantenerse callado y oír lo que el otro dice, sino de escucharle y tratar de entenderle. Cada

persona debe saber que puede contarle a su pareja cualquier cosa porque ella le va a prestar toda su atención. Saber escuchar ayudará a comunicar mejor, a crear lazos especiales de connivencia entre la pareja y a saber qué quiere, qué necesita o qué preocupa al otro.

Dialogo

Para mantener una comunicación efectiva se tiene que llegar a través de la palabra al entendimiento. El diálogo hace que las personas intercambien ideas, sentimientos y opiniones, profundizan en sus vidas y lleguen a un mayor acercamiento. Para que la relación de pareja sea sólida, los dos han de estar abiertos al diálogo y vivir con entusiasmo las cosas del otro, mostrando interés y preocupación por todo lo que le acontece al cónyuge.

Cada persona debe procurar mantener una conversación entretenida, hablando con entusiasmo y transmitiendo las pequeñas cosas diarias con la certeza de que al otro le interesa. Aunque en ocasiones se sientan cansados y con pocas gana de conversar, se debe realizar un esfuerzo y dedicarle tiempo a la pareja.

Con un diálogo eficaz se evitara las incomprensiones y muchos problemas, y se lograra que la pareja se sienta feliz. No hay nada más destructivo para una relación que la falta de conversación.

Interés por la persona

A la hora de dialogar se debe actuar como si nada más en el mundo importara excepto el cónyuge. Realizar algunas expresiones como: levanta las cejas, asentar con la cabeza cuando estés de acuerdo, sonreír o reír cuando sea apropiado.

Toda persona que se acerca a alguien con el fin de dialogar. considera que tiene algo importante que decir.

Saber preguntar

El punto es no quedarse con la duda, sino aclarar aquello que parece incorrecto, equivocado o agresivo para evitar conflictos incómodos e inútiles que sólo dejan resentimientos.

Aprender a ceder

Existen personas obstinadas en pensar que poseen la mejor opinión debido a su experiencia, estatus o conocimientos; de antemano están dispuestos a convencer, u obligar si es necesario a que las personas se identifiquen con su modo de pensar y de parecer, restando valor a la opinión y juicio de los demás. No es extraño en ellos la inconformidad, la crítica y el despotismo, inmersos en conflictos, críticas y finalmente convertidos en las últimas personas con quien se desea tratar. La comunicación efectiva es comprensiva, condescendiente y conciliadora para obtener los mejores frutos y estrechar las relaciones interpersonales.

Comunicar lo que se siente

Hay a quien le cuesta expresar lo que piensa y siente, y creen que el otro debe saberlo, y no se tiene en cuenta que para la pareja puede ser una necesidad conocerlos. Los cónyuges deben dejarse conocer, de lo contrario no lograrán llegar a una relación estrecha y comunicativa. Se debe comunicar tanto los sentimientos positivos cómo los negativos. No se puede tener miedo a expresar los sentimientos

aunque sean negativos, si nos sentimos enfadados, tristes, malhumorados. No expresarlo contribuiría a un mayor malestar en la relación porque no se resolvería el problema en cuestión e incluso podría dar lugar a malentendidos o a situaciones conflictivas.

Estos aspectos ayudaran a la pareja para lograr una buena comunicación, si se tienen en cuenta, ya que muchos los conocen pero no los colocan en práctica.

Comunicación con Dios

Este capítulo se encuentra centrado en la comunicación entre el esposo y la esposa y no estaría completo si no se mostrase la comunicación con Dios. Tanto el esposo, la esposa y Dios forman un triángulo sagrado.

Hablando de la comunicación de la pareja con Dios, Van Pelt (2001) dice que: Si los circuitos de comunicación hacia el cielo están obstruidos, entonces la relación en la pareja también sonara ocupada. Un autor ha dicho, una pareja no puede estar genuinamente abierta con Dios y cerrada hacia su cónyuge, cuando las líneas de comunicación están funcionando bien, Dios puede lograr más fácil mente el propósito que tiene para el esposo y la esposa.

Ninguna cantidad de comunicación experta es capaz de formar un matrimonio perfecto, ni puede crear franqueza y respeto donde estas cualidades no estén ya presentes. Pero la comunicación honesta si alivia la tensión emocional, esclarece el pensamiento y provee una vía de escape para las presiones diarias. Le permite a la pareja trabajar hacia metas comunes y pavimenta el camino hacia una relación verdaderamente íntima (p. 109).

Conclusión

La capacidad que la pareja tenga de comunicarse es uno de los factores fundamentales para el matrimonio. La felicidad de una pareja está estrechamente relacionada con el grado de mutua comunicación que ambos hayan alcanzado en cada una de las vivencias durante su matrimonio.

Actividad

Las siguientes declaraciones se refieren a diversos aspectos de la comunicación con la pareja. Marque (f) o (v) según corresponda, contestando con total franqueza y honestidad.

1. A menudo esta de mal humor y pongo mala cara. ()
2. Cuando ella habla procura ponerse en mi lugar. ()
3. Siento que su pareja tiene la habilidad de escucharme. ()
4. Les cuesta comunicarse mutuamente. ()
5. Discuten abiertamente las diferencias. ()
6. Tiende a no comunicar sus sentimientos. ()
7. Tiende a interrumpir cuando su pareja le habla. ()
8. Pueden discutir con calma los problemas que surgen. ()
9. Siente que comprende sus sentimientos. ()
10. Acepta sus sentimientos sin dificultad. ()
11. Tiende a hablar más de lo que él o ella habla. ()
12. Se muestra comprensivo cuando le comenta sus cosas. ()
13. Dialogan juntos de los sucesos durante el tiempo que están lejos ()

Ahora se intercambiarán las respuestas con la pareja y buscarán una solución a cada una de las falencias encontradas.

ANÁLISIS DE LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

A continuación encontrará una frase y varias opciones para completar la oración marque la que esté de acuerdo con su sentir. Puede marcar una o más y puede también añadir alguna otra opción en el espacio libre.

1. siento que mi pareja me escucha cuando

- a) no me interrumpe innecesariamente
- b) está de acuerdo con todo lo que digo
- c) puedo expresarle mis sentimientos
- d) me hace preguntas que ayudan a aclarar la comunicación
- e) no se disgusta conmigo mientras hablo
- f) _____

2. me es más fácil comunicarme con mi pareja cuando

- a) tenemos tiempo
- b) acepta todo lo que tengo que decir
- c) no tenemos conflictos
- d) escucha atentamente aun cuando no está de acuerdo conmigo
- e) estamos cerca física y emocionalmente
- f) _____

3. A veces temo expresar mis sentimientos porque

- a) temo molestarle
- b) temo que se aproveche de mí
- c) temo que no me comprenda
- d) temo que no le de importancia
- e) temo que terminemos en pelea
- f) _____

4. para mi es importante sentir que mi pareja me escucha porque así

- a) me siento bien y con ánimo de seguir adelante
- b) evito resentirme
- c) mi amor por él o ella crece
- d) nuestra relación crece
- e) aprendemos a resolver nuestros problemas juntos.
- f) _____

nombre _____ fecha _____

LECCIÓN 3

Es asunto de saber pelear

Objetivos

1. Identificar las causas de los conflictos en la pareja.
2. Analizar cómo manejar los conflictos y descubrir algunas formas de solucionarlos

Introducción

://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:R2wlxTizj_gJ:www.vidaabundantecr.net/ensenanzas/Cinco%2520claves%2520para%2520resolver%2520conflictos%2520en%2520el%2520m

Todos los que alguna vez han visto películas de guerra saben que los soldados utilizan granadas de mano para atacar a sus enemigos. También plantan minas en la tierra para que estallen tiempo después cuando alguien las pisa.

Se dice que los esposos, cuando se trata de resolver conflictos actúan en una de estas dos formas, o estallan en el momento, o entierran sus sentimientos para detonarlos en otro momento. Algunas personas son prontas en lanzar su enojo y dolor contra su pareja tan pronto como se presenta un conflicto. Otros evitan el conflicto a toda costa, enterrando el dolor en lo profundo del corazón hasta que su cónyuge inadvertidamente hace detonar el

dolor. Si la relación está compuesta por dos granadas de mano, las explosiones probablemente son frecuentes, pero pequeñas. Si son dos minas terrestres, las explosiones son escasas, pero enormes. Se debe tener cuidado porque la explosión puede sorprender a la pareja desprevenida y produce todo tipo de lesiones.

Fundamento bíblico-profético

En la palabra de Dios se encuentran algunas recomendaciones en cuanto a cómo solucionar los conflictos en la familia. “la blanda respuesta quita la ira mas la palabra áspera hace subir el furor” (Proverbios 15:1) cuando se confronta la ira, una respuesta blanda estimulara la reconciliación y la paz, mientras que las palabras ásperas fomentan mas furor y hostilidad.

White (1995) dice que:

En un momento, una lengua precipitada, apasionada y descuidada, puede hacer un daño que el arrepentimiento de toda una vida no podría deshacer. Cuantos corazones quebrantados, amigos apartados, vidas arruinadas, por las palabras ásperas y precipitadas de los que deberían haber presentado ayuda y consuelo (p. 236, 237).

¿Está bien pelear entre casados?

Howse, et al (1991) muestra que:

El matrimonio es por naturaleza la unión de dos naturalezas y estilos de vida distintos, ya que no hay dos individuos que sean exactamente iguales, y de hecho hay quienes quisieran serlo. Todas las relaciones son incompatibles en

cierta medida, por lo tanto el problema no consiste en experimentar conflictos, sino en hallarles una solución satisfactoria (p.105).

Los conflictos son aspectos inevitables en el matrimonio por cuanto el proceso de ajuste y adaptación a menudo produce roces tan intensos que se convierte en crisis. Los conflictos maritales se originan en las diferencias. Cuando dos personas se llegan a conocer, es inevitable que aparezcan diferencias de temperamentos, gustos y de formación.

Cuando dos personas unen sus vidas, las posibilidades de las peleas se encuentran ahí. Los conflictos matrimoniales no son malos por sí mismos, es la respuesta a esos conflictos los que pueden ser útiles o dañinos. Los conflictos matrimoniales pueden ser los retos que ayudaran a crecer a la pareja, o pueden destruir su matrimonio. Solo es cuestión de saber discutir.

No se trata de no tener conflictos, Van Pelt (2001) dice que:

Aprender a reñir de manera objetiva puede ser la técnica más importante en la comunicación efectiva que jamás aprendas. Un altercado entre dos personas que realmente se interesan el uno por el otro no tienen que ser destructivo.

Significa que ustedes se interesan tanto el uno por el otro que van a negociar y lidiar con el problema hasta que encuentren una solución mutuamente satisfactoria (p. 105)

Tipos de conflictos

Jaime Coleman (citado en Howseet al 1991) resume en nueve diferentes tipos los conflictos interpersonales.

Racionales

Los conflictos racionales son diferencias de opinión basadas en la percepción de los hechos. Los pensamientos y sentimientos justificables se expresan en forma honrada y racional. Por otra parte, cuando las emociones gobiernan la conducta, los problemas raramente se resuelven, por el contrario tienden a empeorar.

Irracionales

Los conflictos irracionales se basan en demandas desconectadas de la realidad errática y caprichosa, inflamadas por emociones que han escapado al control racional. Las preocupaciones imaginarias hacen que las personas terminen intentado intimidarse mutuamente, en vez de ponerse a trabajar en el problema.

Encubiertos

Las comunicaciones implícitas y oscuras hacen que las cosas se confundan y se comprendan mal. En los conflictos encubiertos se usan diferentes formas de manipulación, falsedades y formas destructivas.

Agudos

Los conflictos agudos son peleas breves que aparecen a medida que la pareja va eliminando sus diferencias. Con frecuencia se presentan en los primeros años de matrimonio. La época de los ajustes.

Crónicos

Son los conflictos de larga duración, los que no se resuelven nunca en forma completa o satisfactoria.

Básicos

Se refieren a los elementos esenciales de una relación y ponen en peligro la felicidad y el éxito de ella.

Secundarios

Los conflictos secundarios surgen por lo general a raíz de irritaciones y frustraciones menores, si se le atiende, no amenazan la integridad de la relación.

Personales

Los conflictos personales existen cuando el problema recae sobre un individuo, el cual debe reconocerlo y proveer la solución.

Interpersonales

Los conflictos interpersonales existen cuando ambas partes contribuyen e su existencias. Los dos deben reconocer la existencia del problema, y compartir la responsabilidad de solucionarlo.

Las causas de conflictos en el matrimonio son múltiples y generalmente más de un factor contribuye a que la pareja se confunda y empiece a experimentar la ruptura en la relación, si no poseen habilidad para solucionar los conflictos.

Cómo manejar y resolver los conflictos

Núñez (2005) hablando de cómo manejar los conflictos en la pareja dice:

Un matrimonio tiene momentos de solaz y plenitud que sirven de esfuerzo y dan solidez a las parejas. Pero también hay momentos de amargura difíciles de superar. Los conflictos matrimoniales derrotan o se superan en la voluntad, siempre hay esperanza cuando aún se quiere continuar. Siempre es posible hacer algo cuando existe el deseo explícito de intentarlo de nuevo y continuar luchando (p. 79).

Goff(1985) Da algunas sugerencias a tener en cuenta en el momento de manejar y resolver los conflictos en la pareja, como lo son:

Ataque el hecho no a la persona

Ataque el problema. Se necesita madurez para separar el problema de la persona. Se puede combatir una idea sin atacar directamente a la persona.

Recuerde Que Dios odia el pecado, pero ama al pecador.

Sepa perdonar

El perdón es de origen Divino por lo tanto el esposo debe perdonar las faltas de su esposa, frecuentemente tienen que perdonarse a mismos, un conflicto fácilmente puede llegar a ser un problema crónico por la incapacidad de alguien en el área del perdón. Cuando se esté equivocado, hay que admitir y pedir disculpas.

Olvide los errores del pasado

Obviamente no se puede olvidar por completo, pero es de vital importancia no mencionar todo lo que se recuerda, el traer conflictos del pasado al presente se puede contribuir a perder mucha intimidad y honestidad. También cada falta tiene su contexto y solo se resuelve en medio de él.

Mantenga la pelea en su contexto

Si se practica el guardar rencor y colocar las irritaciones en una bolsa, es importante saber que en un determinado momento esta se romperá, pues se dirán cosas que se lamentaran más adelante.

Escoger el tiempo y lugar de la discusión

Esto suena demasiado lógico y frío, pero es mejor aplazar hasta que haya menos calor y enojo, y entonces hablar con más calma.

No pelee sobre cosas insignificantes

Tome un momento antes de hablar para evaluar si la falta merece el gasto de tiempo y la atención sobre su relación que la pelea traerá. Tenga cuidado también con el insistir en el problema porque suele producir resultados opuestos a lo que se espera. Muchas veces las peleas son por causas que no valen, sino solo porque se quiere controlar al otro.

Acepte que ninguno está siempre en lo correcto

Algunos simplemente no pueden ceder la última palabra al otro. Deje al otro dar su opinión aun si está en contra de la nuestra. La madurez se destaca por la capacidad de respetar la opinión que difiere de la suya. El que actúa como si fuera el único sabio con las respuestas, es repugnante a todo el mundo, incluyendo a su pareja.

Howse, et al (1991) enseña que:

Las discusiones pueden ser normales y saludables, cuando son así, dejan a los participantes intactos, sin que su auto estima haya sufrido ningún daño. Los conflictos positivos y su resolución saludable requieren flexibilidad de ambos, lo cual permite encontrar una solución mutuamente satisfactoria (p. 107).

Los conflictos son cosa de estilo

Con el pasar del tiempo las parejas adquieren experiencia en la resolución de los conflictos, y aplican a sus disputas ciertos reglamentos compatibles con su personalidad y su experiencia familiar.

Hablando de las formas de solucionar los conflictos en la pareja Van Pelt (2001) dice que:

Aunque cada familia adopta una forma peculiar de hacer que funcione sin chirriar el engranaje del hogar, los sociólogos han identificado cinco estilos básicos de resolver los enfrentamientos.

Competitivo

El objetivo fundamental del cónyuge competitivo es ganar sin tomar en cuenta el costo. Considera cada conflicto como una guerra. Manifiesta mucha preocupación por sí mismo y muy poca por el otro.

Evasivo

No quiero hablar de eso es una frase que los evasivos repiten con frecuencia. Un cónyuge de este tipo se haya predispuesto a pasar por alto sus propios gustos y deseos, y no le preocupan los del otro. Cuando surge el conflicto se retira sin decir nada. Este estilo de soslayar los enfrentamientos se convierte en mortífera amenaza para la intimidad, y finalmente puede destruir un matrimonio.

Transigente

El arte de transigir, se hará así porque quieres. Incluye preocupación por la persona misma y por la pareja. Los que dominan este arte se afirman así mismos con bondad, pero moderan sus exigencias, con el fin de que ambas partes obtengan cierto grado de satisfacción.

Colaborador

El colaborador, contrariamente al evasivo, se halla muy motivado para negociar soluciones creativas, que satisfagan las necesidades de ambas partes en conflicto. Generalmente posee un auto estima elevado que se

manifiesta en sincera preocupación por sí mismo y por su pareja. Su objetivo no es ganar, sino la mutua satisfacción.

Pacificador

El objetivo del pacificador es la buena armonía por encima de todo. Se encuentra tan motivado para mantener la paz que llega a descuidar sus propias necesidades para satisfacer a su pareja. Este estilo es el opuesto al competitivo. El pacificador puede entrar en conflicto, pero al final siempre se da en aras de la concordia.

Aunque cada uno tiende a adoptar un estilo predominante de enfrentarse, los psicólogos concuerdan en que una combinación de estos estilos, según las circunstancias, produce a la larga los mejores resultados (p. 98, 99).

La pareja debe saber que todo matrimonio enfrenta conflictos. En el conflicto se tiene la oportunidad de escoger confiar en Dios y sus principios llevando a la resolución los problemas, o confiar en la propia naturaleza humana que se lleva al continuo dolor y desolación. El sabio Salomón dice: “la cordura del hombre detiene su furor y su honra es pasar por alto la ofensa” (Proverbios 19:11).

Algunas personas creen que la mejor manera para conseguir la victoria es demostrar una severa aplicación de la firmeza, pero Dios comparte su gloria con los que son prontos para perdonar, cuando ese perdón puede abrir su camino para restaurar a su ofensor.

Conclusión

Es de vital importancia entender que un matrimonio tiene momentos de solaz y plenitud los cuales dan solidez a las parejas. Pero también hay momentos de tristeza y amargura, difíciles de superar. Por esto cuando una pareja tiene conflictos debe recordar que lo importante no es discutir, sino saber hacerlo y saber solucionarlos sin lastimar al ser amado.

Actividad

Todas las parejas pasan por momentos conflictivos. En cierto modo son inevitables, no obstante algunos logran sortear esas situaciones difíciles de una manera positiva, otras se hunden bajo el peso de circunstancias que no logran manejar.

Teniendo esto en mente van a buscar a cinco personas casadas y le preguntaran lo siguiente (el varón a varones y la mujer a las mujeres)

1. ¿Cuáles son las tres fuentes más comunes de conflictos en el matrimonio?

Persona 1			
Persona 2			
Persona 3			
Persona 4			
Persona 5			

2. ¿Cómo han enfrentado las situaciones conflictivas?

Persona 1			
Persona 2			
Persona 3			
Persona 4			
Persona 5			

3. En síntesis ¿Cuál es el secreto para enfrentar los conflictos y no permitir que estos les afecten como pareja?

Persona 1			
Persona 2			
Persona 3			
Persona 4			
Persona 5			

2. POSIBLES ÁREAS DE CONFLICTO

El lema de una vida equilibrada es: no cometas un error que puedes evitar.

Todos los seres humanos cometen errores en algún momento, sin embargo, es necio no evitarlos si se puede.

El siguiente ejercicio tiene como finalidad ayudar a la pareja a visualizar aquellos posibles conflictos que puedan enfrentar y de ese modo, tomar precauciones para consolidar una relación donde vivan las situaciones difíciles de una mejor forma

1. Conociendo y entendiendo mis falencias e historia ¿Qué aspectos de mi vida se deben cuidar para evitar futuros conflictos con la pareja?

2. ¿Conociendo a mi pareja y su historia personal, que aspectos de su vida creo que debe cuidar para evitar algún futuro conflicto entre nosotros?

3. ¿Conociendo como pareja, qué áreas o situaciones se deberían cuidar para evitar conflictos futuros?

Nombre _____ Fecha _____

LECCIÓN 4

El liderazgo en el hogar

Objetivos

1. Entender el propósito que Dios tiene para cada pareja dentro del matrimonio.
2. Comprender que Dios planeo el matrimonio y siempre quiso que la pareja trabaje en equipo.

Introducción

¿Quién manda en la relación? Muchos hombres dirán yo, es probable que algunas mujeres digan que ellas y otro tanto dirán que ambos.

La relación de pareja es por lo menos una teoría simétrica, es decir que hombre y mujer son pares iguales. Ninguno de los dos manda al otro pero lamentablemente la lucha por poder y control suele aparecer en cuanto termina la luna de miel y con el tiempo, puede destruir la relación de la pareja.

En la actualidad se pueden encontrar muchas parejas las cuales discuten por quien tiene el control, y en muchas ocasiones la relación suele verse afectada por el motivo de que uno quiere someter al otro y viceversa, sin darse cuenta que el liderazgo debe ser de mutuo acuerdo, también es fundamental que ambos tengan cuidado en detectar posiciones machistas o feministas en el otro, ambos extremos son malos. Si la persona con la que se va a compartir la vida cotidiana tiene alguna

tendencia extremista, la convivencia será dura y dolorosa. El poder en cualquier relación de confianza y aceptación debe fundarse en una mutua decisión. Entonces ahora surge una pregunta ¿Quién tendrá el control? ¿El hombre? ¿La mujer? ¿Los dos? Una pregunta que vale la pena responder con honestidad.

Fundamento bíblico-profético

Someteos unos a otros en el temor de Dios. Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor; porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador. Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo. Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella. (Ef. 5:23-25).

La preeminencia del esposo consiste en cuidar de su esposa con responsabilidad, así como Cristo cuida de su iglesia, el esposo debe ser el protector y sostenedor de su esposa y de su familia. La adecuada respuesta del esposo a la sumisión de la esposa no es por medio de órdenes sino más bien de amor. Un verdadero esposo nunca expresa ordenes rudas o desconsideradas, su amor se expresara de distintas maneras, como por medio del afecto y comprensión, además el esposo sostendrá materialmente a su esposa, y hará todo lo posible por hacerla feliz. No obstante la prueba mayor de amor consiste en ser su protector y darse por ella así como Cristo se dio por su Iglesia.

White (1959) hablando de la función del hombre como líder del hogar dice que:

El Señor ha constituido al esposo como cabeza de la esposa para que la proteja; él es el vínculo de la familia, así como Cristo es cabeza de la iglesia y Salvador. Todo esposo que asevera amar a Dios debe estudiar cuidadosamente lo que Dios requiere de él en el puesto que ocupa. La autoridad de Cristo se ejerce con sabiduría, con toda bondad y amabilidad; así también ejerza su poder el esposo e imite la gran Cabeza de la iglesia (p. 192).

White (1959) dice: “La mujer debe ocupar el puesto que Dios le designó originalmente como igual a su esposo” (p. 206).

El plan de Dios para el liderazgo

En las Sagradas Escrituras se encuentra el plan original de Dios para el liderazgo en el hogar, dándole al hombre la gran responsabilidad de ser la cabeza o líder del hogar, así como Cristo es la cabeza de su iglesia.

Marenkoy (1988) hablando de la responsabilidad del líder dice que:

El hombre tiene la responsabilidad de ser cabeza de la familia cristiana. Pero surgen entonces problemas para entender lo que significa ser la cabeza, porque generalmente se piensa en términos de el que tiene el poder, el que manda, el que da órdenes. Pero Cristo explica que es ser cabeza. Él dice: sabed que los gobernantes de las naciones se enseñorean de ellas mas entre vosotros no será así sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor (p. 198).

Van Pelt (2001) el plan original de Dios era que el esposo y la esposa vivieran juntos en perfecta armonía. Antes que entrara el pecado Dios era el líder supremo del hogar. En su ambiente perfecto Adán y Eva se sometían voluntariamente a Dios como parte natural de la vida diaria. Dios creó al hombre y a la mujer para que se complementaran mutuamente. Así como una organización exitosa depende de la habilidad de cada empleado para asumir la posición que se le ha asignado y producir al máximo sus habilidades, también el matrimonio de éxito depende de un esposo y una esposa que ejecutan fielmente sus papeles complementarios. A pesar de que sus responsabilidades y papeles son diferentes, ambos son igualmente importantes y necesarios para el bienestar de una sociedad saludable.

Según, Castellanos (2004), cuando Dios creó la primera pareja los hizo a su imagen y semejanza, es decir, no hizo al hombre para ser oprimido ni ensalzado sobre ella, ni a la mujer para que fuera ignorada. Los creó iguales para que ambos comprendiesen que son importantes y que se necesitan mutuamente.

Que son los roles

Van Pelt (1998) dice que:

Los roles son un conjunto de obligaciones sociales que tanto el esposo como la esposa utilizan en su interacción el uno con el otro, con el propósito de introducir orden, continuidad y posibilidad de predicción en el matrimonio. Sin embargo hay investigaciones que demuestran que pocas pareja conyugales reconocen los roles que deben desempeñar. Esto es lamentable porque el fracaso en el desempeño de los roles puede provocar tensión conyugal y hasta resultar desastroso para el matrimonio (p. 120).

Existen diferentes roles para el esposo y la esposa, Van Pelt (1998) muestra que en la cultura occidental existen cuatro orientaciones básicas de los roles.

El patriarcal

En una relación patriarcal el liderazgo del esposo es indiscutible. Su palabra es ley. El determina los reglamentos y procedimientos que se aplican a toda la familia. El jefe de la familia patriarcal puede ser que consulte o no con los miembros de su familia antes de tomar una decisión, lo que dependerá del grado de autoritarismo que manifieste.

El matriarcado

En el liderazgo matriarcal de la familia, es la esposa quien se convierte en jefe. Esta forma de gobierno de la familia es común en otras culturas, en la que ha satisfecho las necesidades sociales durante muchos años. En nuestra cultura occidental puede ocurrir cuando el esposo no se haga cargo de su función de jefe del hogar. En otros casos se presenta cuando la mujer usurpa la autoridad.

El liderazgo compartido

Esta modalidad de liderazgo ha surgido como resultado del movimiento de liberación femenina. En esta clase de liderazgo, tanto el esposo como la esposa asumen la dirección de la familia como dos personas con igual autoridad y control. Las decisiones de ambos tienen la misma autoridad.

Lucha por el poder

En esta forma de gobierno de la familia, tanto el esposo como la esposa compiten por ocupar la posición del líder. El lucha contra ella cuando ella intenta llevar a cabo una decisión y ella por su parte lucha por usurpar la autoridad de él. Los contrincantes nunca han establecido reglas claras, por lo que la autoridad de la familia pasa de un cónyuge al otro, lo que depende de quién gana la última batalla.

Es una realidad que los hogares están pasando por una crisis en cuanto al liderazgo en el hogar. En la familia este rol de líder o dirigente la Escritura lo asigna a los hombres. En la sociedad de hoy vemos cada día como el varón ha ido perdiendo su rol de líder en el hogar. La realidad es que la familia está en crisis y los hombres son quienes tienen la responsabilidad ante Dios de dirigir la familia.

Características del líder del hogar.

Según Marenko (1988) existen algunas características en cuanto al liderazgo, como lo son:

El líder debe relacionarse

Cuanto más estrecha es la relación entre el líder y su familia, mayor es la posibilidad de que pueda ejercer un liderazgo positivo. La gente tiende a seguir a aquel de quien gusta, a quien ama y respeta. Si él tiene una relación estrecha con su esposa ella se sentirá feliz de seguir su liderazgo, y sus hijos también.

El líder debe tener disposición de compartir el liderazgo

Este actúa como armonizador y animador. Delega responsabilidades dividiendo las tareas de acuerdo a habilidades especiales de cada miembro de la familia.

El líder debe tener metas claras y alcanzarlas

Toda familia debe tener blancos y objetivos claros que la guíen. El líder es el responsable por buscar el diálogo que lleve al establecimiento de un curso de acción claro y efectivo.

Hacer frente a las necesidades de la pareja

Esto se refiere no solo a velar por que las necesidades básicas sean llenadas, sino enriquecer la experiencia de los otros miembros de la familia.

Capacidad para resolver los problemas

Para un verdadero líder, las circunstancias adversas, los problemas y dificultades son oportunidades para estrechar los vínculos familiares y para buscar juntos soluciones.

Un líder es protector

La mujer necesita la protección de su esposo. Necesita ser escudada de los ásperos elementos de la vida, no solo los elementos físicos sino también los traumas emocionales y espirituales.

El líder debe ser espiritual

El esposo que ama a su esposa y mantiene con ella una relación sustentadora se preocupara no solamente de su propia relación con Dios sino también de la espiritualidad de la esposa.

White (1982) dice:

Ni el marido ni la mujer deben pensar en ejercer gobierno arbitrario uno sobre otro. No intentéis imponer vuestros deseos uno a otro. No podéis hacer esto y conservar el amor mutuo. Sed bondadosos, pacientes, indulgentes, considerados y corteses. Mediante la gracia de Dios podéis haceros felices el uno al otro, tal como lo prometisteis al casaros (p. 29).

La sumisión en el hogar

Van pelt (1998): dice que:

Este término esta coloreado de una fuerte tonalidad emocional en la sociedad y despierta resonancias como las siguientes: envilecimiento, pérdida de la identidad, servilismo, obediencia ciega y pasividad. Sin embargo eso no tiene nada que ver con el significado de esta palabra en el contexto Bíblico. En este caso la sumisión es la buena disposición de un cónyuge a adaptar sus propios derechos a los del otro cónyuge. Según el Nuevo Testamento, la sumisión constituye el centro mismo de toda relación cristiana. Ha sido modelado siguiendo la actitud de Cristo quien voluntariamente se sometió a su padre (p. 122).

La sumisión es una actitud

Van pelt (2001) muestra que antes de ser un hecho, la sumisión en realidad es una actitud. En vez de ser un asunto de obediencia mecánica y sin preguntas es más bien una actitud positiva y respetuosa.

Hablando de la sumisión White (1955) dice que:

Debemos tener el Espíritu de Dios, o no podremos tener armonía en el hogar. Si la esposa tiene el espíritu de Cristo, será cuidadosa en lo que respecta a sus palabras; dominará su genio, será sumisa y sin embargo no se considerará esclava, sino compañera de su esposo. Si éste es siervo de Dios, no se enseñoreará de ella; no será arbitrario ni exigente. No podemos estimar los afectos del hogar; porque si el Espíritu del Señor mora allí, el hogar es un símbolo del cielo. Si uno yerra, el otro ejercerá tolerancia cristiana y no se retraerá con frialdad.

Ni el marido ni la mujer deben pensar en ejercer gobierno arbitrario uno sobre otro. No intentéis imponer vuestros deseos uno a otro. No podéis hacer esto y conservar el amor mutuo. Sed bondadosos, pacientes, indulgentes, considerados y corteses. Mediante la gracia de Dios podéis haceros felices el uno al otro, tal como lo prometisteis al casaros (p. 102, 103).

Una sumisión mutua

Según, Van Pelt (1998).

Esta se basa en el concepto cristiano de la sumisión mutua como estilo de vida en todas las relaciones interpersonales. En la relación sustentadora, ambos cónyuges renuncian voluntariamente al ejercicio del poder absoluto

para dictar y controlar al otro o al resto de la familia. Habrá ocasiones cuando el esposo actuara como jefe debido a su competencia en determinados sectores. En cambio la esposa tomara la iniciativa en otras áreas de la vida matrimonial debido a su capacidad en esas materias. Sin embargo ambos cónyuges estarán de acuerdo en que el esposo debe asumir la responsabilidad general en la dirección de la familia, de acuerdo con las enseñanzas bíblicas registrada en la epístola de los Efesios que ya consideramos (p. 12).

Los beneficios de una relación mutuamente sustentadora

Van pelt (2001) enseña que:

El matrimonio que funciona de forma mutuamente sustentadora tiene menos discusiones y menos contiendas. Una vez que las luchas por el poder se han desvanecido se asienta sobre la familia una paz y armonía naturales que traen como resultado una cercanía e intimidad que no son posibles de otra forma.

Se acrecienta la confianza propia del esposo a medida que practica el liderazgo sustentador. La esposa notara un progreso en sus propias actitudes hacia sí misma y hacia su matrimonio a medida que responde y se adapta al liderazgo de él. Juntos, respaldándose mutuamente en el desempeño de sus papeles respectivos enriquecerán la relación y lograrán que su matrimonio sea más unido y agradable (p. 165).

El hogar es la unidad básica de la sociedad, y solo cuando los hogares funcionen exitosamente la casa estará en orden. Cuando el hogar está en orden la comunidad, la Iglesia y la nación pueden funcionar debidamente.

Conclusión

Las Escrituras ofrecen una multitud de instrucciones acerca de cómo ser líderes efectivos en el hogar. La autoridad se le otorga a la cabeza, a cual satisface las necesidades de la familia. Sin embargo en ningún lugar se ha concebido autoridad alguna para que el hombre ordene a alguien a satisfacer sus propias necesidades egoístas. Su liderazgo comprenderá tanto el amor como la autoridad, pero nunca la tiranía. El equilibrio correcto entre el liderazgo responsable y el amor no egoísta debe mantenerse.

Actividad

Con base a lo estudiado en la lección se responderá las siguientes preguntas el hombre aparte y la mujer también.

1. ¿Cual crees que es el plan de Dios para el liderazgo en el hogar?

2. ¿De acuerdo con los roles mencionados en la lección cual será el ideal para tu hogar y porque?

3. ¿Para ti qué significa ser el líder del hogar?

4. ¿Cuáles son algunas características de un líder?

5. ¿Qué es la sumisión y como debe ser vista desde el punto bíblico en nuestro hogar?

6. Mencione 5 beneficios de una relación mutuamente sustentadora

1.

2.

3.

4.

5.

7. Como pareja dialoguen en cuanto al liderazgo y escriban 3 formas de cómo lograr que su futuro hogar funcione de una manera adecuada, teniendo en cuenta que el liderazgo en el hogar debe ser compartido.

1.

2.

3.

Nombre_____

Fecha_____

El manejo de las finanzas

Objetivos

1. Reconocer que para organizar un hogar se necesita mucho más que amor.
2. Identificar algunos factores que afectan el nuevo hogar y en el manejo de las finanzas.
3. Crear la necesidad de vivir bajo un presupuesto familiar y regirse a él.

Introducción

La mayoría de las familias de esta época oscilan al borde del desastre financiero. En una época de zozobra y penurias económicas debido a la situación mundial de desastres y calamidades tanto naturales como sociales, la economía familiar está en bancarrota ya que se suma a lo anterior la falta de interés y preocupación por las familias de organizar para salir adelante un buen presupuesto, entender la importancia del ahorro, saber escapar de las deudas y conocer principios sobre economía. No se necesita ser un experto en administración de empresas o un contador público para aplicar algunas pautas sencillas. Se puede salir adelante con la ayuda divina y con mucho esfuerzo. La economía no significa mezquindad, simplemente hay que saber reconocer cuando gastar y cuando no hacerlo.

Fundamento bíblico- profético

“Amados hermanos míos no os engañéis. Toda buena dadiva y todo don perfecto viene de lo alto, desciende del padre de las luces con el cual no hay cambio ni sombra de variación” (Sant: 1:16-17).

Según, Thompson (1998) de esta cita bíblica nace un principio importante el cual puede dirigir y establecer actitudes cristianas respecto al manejo del dinero. En este principio se debe reconocer que todo lo que se tiene es de Dios y que el ser humano es solo su mayordomo. Aunque parezca poco razonable la administración sabia del dinero en el hogar se hace posible cuando, en primer lugar la vida de los cónyuges se ha entregado a Dios y se le reconoce como el dueño de todo cuanto existe.

White (1967) hablando del manejo de las finanzas dice que:

El cimiento de la integridad comercial y del verdadero éxito es el reconocimiento del derecho de propiedad de Dios. El Creador de todas las cosas es el propietario original. El ser humano solo es su mayordomo. Todo lo que se tiene es depósito suyo para ser usado de acuerdo con sus indicaciones.

Es ésta una obligación que pesa sobre cada ser humano. Tiene que ver con toda la esfera de la actividad humana. Reconozcámoslo o no, somos mayordomos provistos por Dios de talentos y facilidades y colocados en el mundo para hacer una obra asignada por él.

El dinero no es nuestro; ni nos pertenecen las casas, los terrenos, los cuadros, los muebles, los atavíos y los lujos. Tenemos tan sólo una concesión de las cosas necesarias para la vida y la salud. Las bendiciones temporales

nos son dadas en cometido, para comprobar si se nos pueden confiar riquezas eternas (p. 132).

White (1967) enseña que:

El dinero no es necesariamente una maldición; es algo de alto valor porque si se emplea correctamente puede hacer bien en la salvación de las almas y en beneficio de quienes son más pobres que nosotros. Por un uso pródigo o imprudente, el dinero llegará a ser un lazo para quien lo gaste. El que emplea el dinero para satisfacer su orgullo y ambición hace de él una maldición más bien que una bendición. El dinero prueba constantemente los afectos. Todo aquel que lo adquiera en mayor cantidad que la realmente necesaria debe solicitar sabiduría y gracia para conocer su propio corazón y guardar a éste con diligencia, no sea que tenga necesidades imaginarias y llegue a ser un mayordomo infiel, que use con prodigalidad el capital que le confió el Señor (p. 137).

El nuevo hogar y el dinero

Howse, et al (1991) declara:

Dice un antiguo proverbio que cuando la pobreza entra por la puerta, el amor sale por la ventana. El dinero figura en lugar prominente entre las causas de rompimiento de la unión matrimonial. No siempre se trata de que no haya suficiente dinero, a veces el problema es el manejo ineficiente de los recursos. Antes del matrimonio ambos novios debieran ser sinceros entre sí en lo que corresponde al dinero y sus expectativas en torno a él (p. 121).

Shryock, Haroldo (1963) dice que:

Poco después de la ceremonia matrimonial, una joven pareja empieza a comprender que se necesita más que amor para mantener una casa. Si la esposa y el esposo habían ahorrado antes del casamiento, se sorprenden al ver cuán prestamente los ahorros pueden disminuir cuando intentan suplir las necesidades de su hogar recién establecido (p. 93).

El dinero no es lo más importante para comenzar a edificar un hogar pero si es de gran utilidad Villamil (1998), los problemas financieros resultan importantes y pueden llegar a ser peligrosos aun en lo que se creyera ser una situación familiar excelente. Es fácil comprender que será mucho más grave en las familias donde hay aspectos que ocasionan deficiencias en la familia. El problema financiero es un asunto que se maneja con descuido y puede colocar en peligro la integridad de la familia.

Factores originadores de dificultades financieras en un nuevo hogar

1. Cuando cada uno estaba anteriormente acostumbrado a un nivel de vida superior al que ahora pueden alcanzar los limitados ingresos de la pareja.
2. Cuando estuvieron acostumbrados a ganar un salario antes del matrimonio y ahora tienen que vivir con un solo salario. Antes de la vida él o ella planeaban sus propios gastos y ahorros. Cada quien tenía un dominio absoluto de sus recursos, y podía comprar lo que quería sin consultar a nadie.
3. Cuando uno de los esposos o ambos se dejan arrastrar por el consumo obsesivo. La sociedad de consumos innecesarios en la que vivimos puede arrastrar a

una pareja de recién casados a ser ambiciosos y poco prácticos, con la oferta tentadora de los créditos que dicen “disfrute hoy y pague mañana”

La pareja que piensa en casarse debe hacer cálculos serios y reflexionar equilibradamente sobre lo que implica el sostenimiento de un hogar. Una pareja sabía desde antes del matrimonio, conoce desde donde vienen los recursos y como se van a administrar.

Calcule los gastos

Villamil, (1998), dice que:

“La pareja que está pensando en casarse debe reflexionar primero sobre las realidades que implica la formación de un hogar. Es necesario que antes de efectuarse el matrimonio se planee debidamente el futuro” (p. 86).

En ocasiones las parejas toman precipitadamente la decisión de casarse dejando de lado el factor económico White, (1959) declara que: “Muchos que apenas pueden vivir cuando están solteros, deciden casarse y criar una familia, cuando saben que no tienen con qué sostenerla” (p. 147)

La palabra de Dios da el siguiente consejo, “Porque ¿quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla? no sea que después que haya puesto el cimiento, y no pueda acabarla, todos los que lo vean comiencen a hacer burla de él, diciendo: Este hombre comenzó a edificar, y no pudo acabar” (Luc. 14:28-30).

Comentando este texto Villamil, (1998), dice que:

El mismo principio que se sigue en la construcción de un edificio se puede aplicar a la formación de un nuevo hogar. Se hace necesario primero sentarse

a calcular los gastos, toda familia que quiera marchar con éxito en las finanzas, necesita vivir dentro de un presupuesto, es decir, se deben distribuir y controlar sabiamente todas las entradas y nunca se debe gastar más de lo que recibe. Más bien conviene ahorrar algo cada vez que se recibe el salario. Quienes tienen el hábito del ahorro no pasaran apuros innecesarios (p. 86, 87).

Presupuesto

La planificación financiera, según el diario la República (2002) Es una estrategia fundamental para encarar un futuro sin los inconvenientes que trae la improvisación. Si bien puede hacerse por varias razones, en diferentes etapas de la vida, por lo general el objetivo es alcanzar y mantener la seguridad financiera de la familia.

Minimizar impuestos, mejorar el retorno de las inversiones, proteger lo logrado, asegurar un adecuado ingreso durante el retiro, reducir los costos de herencia a los beneficiarios y lograr la tranquilidad de conciencia de que existe un plan que se está implementando, son algunas de las razones que los expertos esgrimen para mostrar la necesidad de planificar las finanzas. Planear los ahorros no es algo que se hace una sola vez en la vida, es un proceso continuo. Puede comenzar a cualquier edad y no se necesita ser rico. Cualquiera está mejor con un plan que sin él.

Se necesita establecer metas a lograr y el tiempo en que deben lograrse. Estas deben ser específicas y realistas de acuerdo con los ingresos, edad y cualquier otra condición relevante. Luego se procede a registrar la información necesaria, incluyendo

ingresos y egresos hasta tener un registro anual. También es importante establecer una lista de bienes y deudas.

Establecidos claramente los ingresos y egresos, el paso siguiente es armar un presupuesto “La razón del presupuesto es conocer la relación de ingresos con gastos y el detalle de los gastos como paso previo para comenzar a ahorrar. Si el primer ejercicio no arroja grandes resultados, no se desaliente, el segundo será sin duda mejor”. Después es aconsejable estudiar los impuestos para saber si pueden reducirse y luego analizar las deudas y buscar la manera de consolidarlas a una menor tasa de interés.

Modelo del presupuesto

Ingresos estimados
 Salarios.....\$
 Donaciones..... \$
 Ingresos extras.....\$
 TOTAL. _____
 EGRESOS ESTIMADOS
 PRIORITARIOS
 Diezmos.....\$
 Ofrendas..... \$
 Donaciones. _____
 GASTOS FIJOS
 Impuestos..... \$
 Luz.....\$
 Teléfono.....\$
 Gas.....\$
 Agua.....\$
 Alquiler o cuota de la
 Vivienda.....\$
 Seguros.....\$
 Gasto de automóvil...\$
 Otros.....\$
 NECESIDADES HOGAREÑAS
 Alimentos.....\$
 Medicamentos.....\$
 Estudios..... \$
 Viáticos.....\$
 Vestimenta..... \$
 Otros.....\$
 IMPREVISTOS
 Emergencias..... \$
 Reparaciones.....\$
 TOTAL. _____
 Total ingresos estimados.... \$ _____
 Total egresos estimados.....\$ _____
 SALDO. \$ _____

Vivir bajo un presupuesto

Shryock (1970) dice que:

El presupuesto familiar no es una cura positiva para las dificultades financieras. Su función consiste en ayudar a ordenar los gastos dentro de los límites de los ingresos. Ni puede asegurar una disminución de los gastos a menos que cada miembro de la familia obre en estrecha armonía con los acuerdos y arreglos sobre los cuales se basa el presupuesto (p. 101).

Según Núñez (2005).

Una de las razones por las que muchos matrimonios se extravían es por la incapacidad de vivir dentro de los recursos que tienen o por el derroche que hace uno o ambos, de las entradas familiares. El dinero es un medio. Pero no es ilimitado. Es preciso administrarlo bien de tal forma que su ausencia o derroche no sea causa de conflicto familiar (p. 57).

El éxito del manejo de una familia depende simplemente de los arreglos apropiados por medio de los cuales los gastos no excedan a los ingresos.

Conclusión

Cuando la pareja contrae matrimonio debe tener en cuenta que no se casó por dinero, aunque el dinero es útil en el hogar. Cada uno debe crear expectativas de acuerdo con los medios que disponen, y vivir dentro de los límites del presupuesto. De ese modo eliminarán una de las principales causas de fricción en el matrimonio. Las parejas que desean contraer matrimonio deben recordar el consejo Bíblico, planear y luego proceder

Actividad

1. Como hacer un presupuesto

A Continuación se presentara un instrumento para ponerse de acuerdo en la elaboración de un presupuesto.

Todo presupuesto debe considerar por lómenos tres elementos fundamentales:

1. Dinero efectivo que se tiene.
2. Necesidades urgentes que no se pueden obviar.
3. Posibilidad de ahorro.

Teniendo en cuenta esto hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Con cuánto dinero más o menos se cree que se puede contar mes a mes?

2. De lo que se tiene que porcentaje se cree que se deba destinar a:

1. Alimentación_____

2. Ropa._____

3. Gastos necesarios. Ahorro._____

Otros. _____

3. ¿Cómo se va a administrar el dinero que reciben ambos?

4. ¿Qué parte del presupuesto administrara cada uno o lo administraran en conjunto? _____

Presupuesto.

2. La siguiente actividad pretende ayudar a la pareja a visualizar la necesidad de vivir dentro de un presupuesto.

La actividad tendrán que realizarla entre los dos.

Cuentan con \$400.000 para vivir un mes

La planificación deben hacerla con base a este dinero. Sin nada más.

Irán juntos a un supermercado donde suelen comprar las cosas, y planifiquen una compra para un mes. Esta compra debe incluir:

1. Víveres no perecederos.
2. Verduras y frutas diarias.
3. Pan, leche y cereales.
4. Útiles de aseo para el hogar.
5. Útiles de aseo personal.

Además deben incluir:

1. Gastos de arrendamiento.
2. Luz.
3. Agua.
4. Diezmos y ofrendas.
5. Dinero para imprevistos.
6. Ahorro.

Una vez terminado el presupuesto contesten las siguientes preguntas juntos.

1. ¿Qué deberían hacer para mantenerse dentro del presupuesto?
2. ¿Qué deberían priorizar en el presupuesto?
3. ¿Qué elementos imprevistos deberían tener en cuenta que puedan alterar el presupuesto?
4. ¿Qué aprendieron del ejercicio que acaban de hacer?
5. ¿Qué deberían saber ambos uno del otro en relación al manejo del dinero?

Firma_____

fecha_____

LECCIÓN 6

La vida espiritual en la familia

Objetivos

1. Reconocer a Dios como el fundamento del hogar.
2. Descubrir el verdadero significado de un hogar cristiano.
3. Interiorizar algunas formas de como tener una vida espiritual activa en el hogar.

Introducción

Goff muestra que (1985) la familia es la unidad básica de la sociedad, pero en el mundo actual la unidad de la familia está sufriendo un resquebrajamiento. Sin embargo la realidad es que muy pocas familias están siguiendo las directrices y principios que Dios ha dado. Sin duda alguna, aquella falta contribuye a la gran confusión y ruptura que la familia moderna está experimentando. Hay algunos productos que lleva en sus envases lo siguiente: “para mayor resultado siga las instrucciones de la fábrica”. Dios es quien creó la familia y él sabe en realidad cómo hacer para que esta funcione mejor. Por lo tanto la pareja se deben someter a las instrucciones de la fábrica de Dios.

Actualmente existe una desintegración en los hogares ya que pocos son los que se caracterizan por poner en práctica los principios bíblicos, del amor la consideración, la comprensión, la disculpa, el respeto y el orden. Tal vez las familias

esperan que las bendiciones ocurran por casualidad, pero en el reino de Dios nada ocurre por el azar.

Aunque a través de todo este manual se hace referencia a la importancia de la espiritualidad en la vida de los cónyuges, se considera que esta es posiblemente la parte más importante en cuanto a el establecimiento de un nuevo hogar, en general, se ha tratado durante todas las lecciones compromisos y recomendaciones para la pareja, esta lección trata de una triple relación entre el esposo, la esposa y Dios.

Fundamento bíblico- profético

“Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican; Si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia” (Sal. 127:1).

Esta frase si Jehová no edificare es una frase condicional que muestra la inutilidad de los hogares que no cuentan con Dios, ya que carecen de fundamentos para que la relación funcione adecuadamente. Las familias deben hacer de Dios el centro de su hogar, por esto es de suma importancia la espiritualidad ya que se podrá decir que es el corazón del hogar y si el corazón funciona mal, todo el cuerpo también lo hará.

White (1959) muestra que:

En la familia la religión consiste en criar a los hijos en la disciplina y admiración del Señor. Cada miembro de la familia debe ser sustentado por las lecciones de Cristo, y el interés de cada alma debe protegerse estrictamente, para que Satanás no engañe a nadie ni lo aparte de Cristo. Tal es el ideal que cada familia debe procurar alcanzar, resuelta a no fracasar ni a quedar desalentada. Cuando los padres son diligentes y vigilantes en su instrucción,

cuando enseñan a sus hijos a procurar sinceramente la gloria de Dios, cooperan con él y él coopera con ellos en la salvación de las almas de aquellos hijos por quienes Cristo murió.

La instrucción religiosa significa mucho más que la instrucción común.

Significa que se debe orar con los hijos, enseñarles cómo deben acercarse a Jesús y hablarle de todo lo que necesitan. Significa que en nuestra vida debemos demostrar que Jesús lo es todo para nosotros y que su amor nos hace pacientes, bondadosos y tolerantes, aunque firmes en lo que se refiere a mandar a nuestros hijos después de nosotros, como lo hizo Abrahán (P. 286).

La vida espiritual en el matrimonio es de vital importancia ya que esta une en Cristo a la pareja y los prepara para la vida eterna.

Para hacer existir y funcionar estas cualidades bíblicas en el hogar es imprescindible que se descubra y se aproveche el poder espiritual que solo Dios proporciona a las familias.

¿Qué es un hogar cristiano?

Goff (1985) dice:

Quizás algunos dirán que es aquella familia que oran juntos, estudian la biblia, comparten la vida cristiana y sirven al señor. Y tienen razón. Sin embargo la dimensión espiritual es aun más amplia que aquello, porque no hay nada en la vida hogareña que no cae bajo el efecto e influencia de las prácticas espirituales.

Cuando se habla de la vida espiritual en el hogar se está considerando que proviene de una consciencia abierta a Dios; que depende de que Cristo

reine en los corazones de los integrantes del hogar; que requiere que la fe cristiana sea enseñada y practicada; y que se vitaliza en experiencias cristianas significativas. Aquellas expresiones abarcan los cultos y el tiempo familiar, más el servicio del señor dentro y fuera de la iglesia (p. 176).

Ahora se trataran algunos aspectos de la vida espiritual en el hogar.

Los minutos más importantes de tu día

Hablando de la espiritualidad de la pareja White, (1965) dice que:

La mente dedicada sin reserva a Dios, bajo la dirección del Espíritu divino, se desarrolla en forma general y armoniosa. El carácter débil y vacilante se transforma por el poder de Dios, convirtiéndose en fuerte y estable. La devoción continua y la piedad establecen una relación tan íntima entre Jesús y sus discípulos que el cristiano se hace semejante a Cristo en su mentalidad y su carácter (p. 127).

White, (1982) enseña que:

Antes de salir de la casa para ir a trabajar, toda la familia debe ser convocada, y el padre, o la madre en ausencia del padre, debe rogar con fervor a Dios que los guarde durante el día. Acudid con humildad, con un corazón lleno de ternura, presintiendo las tentaciones y peligros que os acechan a vosotros y a vuestros hijos, y por la fe ata a estos últimos sobre el altar, solicitando para ellos el cuidado del Señor. Los ángeles ministradores guardarán los niños así dedicados a Dios. Es el deber de los padres creyentes levantar así, mañana y tarde, por ferviente oración y fe perseverante, una valla en derredor de sus

hijos. Deben instruirlos con paciencia, enseñándoles bondadosa e incansablemente a vivir de tal manera que agraden a Dios (p. 147, 148).

Ejercicios devocionales personales

La vida devocional personal es de suma importancia para cada miembro de la familia, Van Pelt (1998) dice que:

Es imposible vivir una vida espiritual saludable sin dedicar tiempo a los ejercicios devocionales personales. Intentar hacerlo es como tratar de viajar en automóvil sin nunca poner gasolina al tanque.

Los devocionales personales son momentos en que se somete la mente el cuerpo y la voluntad a la influencia del espíritu santo ejercida a través de las enseñanzas bíblicas, son momentos cuando se descansa en Dios, cuando se presentan peticiones a Dios se escucha para recibir su respuestas (p. 186).

Van Pelt (1998) muestra algunas sugerencias para el culto familiar.

1. Elija una hora que se ajuste a su estilo de vida personal.
2. Encuentre un lugar sereno donde pueda estudiar sin interrupciones.
3. Tenga a mano un lápiz y un cuaderno donde pueda registrar los pensamientos e impresiones que surjan en su mente durante el estudio.
4. Cada mañana antes de empezar su ejercicio devocional pida a Dios que le hable a su corazón.
5. Los ejercicios devocionales diarios deberían incluir lectura de la biblia.
6. Termine con una oración sincera, no oculte nada a Dios, porque de todos modos él sabe todo y lo ve todo. Con la oración estaremos preparados para hacer

frente a las diferentes situaciones difíciles que se presentan durante el día. La oración producirá poder.

Oración de pareja

Este modelo es donde la esposa y el esposo están juntos en la práctica de la oración presentado cada uno sus agradecimientos y peticiones a Dios. Cuando la pareja aprende a orar juntos descubren una importante medida preventiva contra los problemas conyugales.

Culto familiares

En esta época de progresos técnicos y de ajetreos son pocos los hogares que se reúnen para realizar el culto familiar, donde los padres se reúnen con sus hijos para cantar himnos, estudiar la Biblia y orar. Lamentablemente las familias hoy no echan de menos estos momentos de comunión con Dios, tal vez porque nunca han disfrutado de ellos. Las disculpas más frecuentes son “no tengo tiempo” otros dicen “cuando estemos todos reunidos y cuando lo están no tienen tiempo”. Es posible presentar numerosas excusas, pero ninguna de ellas tendrá valor cuando Dios pregunte en juicio donde están los hijos que te entregué a tu cuidado.

A continuación se presentan algunas sugerencias generales de cómo se puede llevar a cabo el culto en el hogar.

1. Establezca una hora conveniente que satisfaga a todos los integrantes de la familia.
2. Si es posible incluya música sacra ya que esta crea una atmósfera de adoración.

3. Enseñe sin sermonear no regañar.

4. Hable con Dios. Todas las actividades efectuadas durante los ejercicios del hogar deben contribuir a reforzar la idea de que la familia está en comunión con Dios.

Asistencia a la iglesia

La mayor parte de los matrimonios, después de la ceremonia civil, se solemnizan en la iglesia ¿Por qué? ¿Consideran los jóvenes cónyuges que la religión es importante para su vida matrimonial? el análisis de muchos casos de divorcios a demandado que cuando ambos cónyuges no asisten a la iglesia, o cuando uno solo de ellos lo hace se producen dificultades serias al poco tiempo de estar casados, y en muchos casos eso acarrea el divorcio. En cambio, los matrimonios que asisten a la iglesia y que practican la religión, tienen matrimonios más felices y duraderos, ya que Dios es la columna central del hogar y no permitirá que este se desplome sino más bien traerá bendiciones y alegría a la pareja (p. 184,190).

Beneficios de los cultos familiares

Goff (1985) muestra algunos beneficios del culto familiar.

1. Crea el hábito de adorar juntos al Señor. No hay nada que refresque la vida del creyente como la adoración al Señor. La adoración al Señor produce una gran satisfacción en la vida una mayor capacidad para reconocer su fuente y deleitarse en ella.

2. Los cultos familiares forman el mejor modelo para seguir para los niños y para las parejas.

3. Los cultos familiares estimulan el la pareja y en los hijos un gran amor por lo espiritual.

4. Los cultos familiares facilitan una mayor comunicación entre los miembros de la familia. El culto familiar es el medio de mantener algo de comunicación entre la pareja en un mundo lleno de preocupaciones y afanes.

5. Los cultos nos permiten la posibilidad de tener experiencias cristianas dentro de la familia.

6. Los cultos familiares proveen un medio visible para colocar al padre en el papel de líder en el hogar.

Conclusión

Lo más importante de todo lo que se ha dicho, es hacer de Dios el mejor amigo. Convertir la relación con Dios en algo esencial, porque es lo único que los capacitará para ser un matrimonio que soporte las diferentes dificultades que tengan que enfrentar. Pues al estar sostenidos por el amor de Dios y por el amor que sienten el uno por el otro comprenderán que no pueden hacer nada por sus propias fuerzas, pero pueden ser felices para siempre con la ayuda y bajo la dirección de de Dios.

Actividad

Cada uno responderá las siguientes preguntas individualmente al finalizar se intercambiarán para conocer las respuestas

1. ¿Qué consideras lo más importante en la vida y que no debe faltar en tu relación de pareja?

2. ¿Según la palabra de Dios cual es el personaje principal y fundamento de todos los hogares? Susténtalo con un pasaje Bíblico.

3. Basados en lo antes estudiado ¿Qué crees que debes decidir en cuanto a la devoción personal?

4. ¿Porque la devoción personal son los momentos más importantes de ti vida?

5. ¿Cuál es la importancia de orar juntos, estudiar juntos, e ir a la iglesia juntos?

6. Consulta con dos parejas de casados adventistas para ellos ¿cuáles han sido las ventajas de realizar estas actividades juntos?

Primer pareja

Segunda pareja

7. ¿Qué ventajas tienen como pareja al colocar a Dios como centro de su hogar?

8. Elabora tres objetivos que te propones en tu matrimonio a partir de lo que aprendiste en esta lección.

1. _____
2. _____
3. _____

Nombre _____

firma _____

LECCIÓN 7

Relación sexual de pareja

Objetivos

1. Entender y reconocer el propósito de Dios con respecto a la sexualidad dentro del matrimonio.
2. Comprender lo que la sexualidad significa para la pareja.
3. Descubrir que la sexualidad comprende diferentes aspectos tanto en el hombre como en la mujer.

Introducción

Según, Villamil (1998),

Vivimos en los días de la liberación del sexo. Los conceptos imperantes acerca del tema han desatado la nueva corriente moral que impregna la sociedad moderna. Se expresa con total naturalidad ideas y opiniones sobre el sexo, que ayer se hubieran rotulado de prohibidas. Sin embargo, esta saludable apertura no siempre ha producido los efectos anhelados.

Desafortunadamente el mayor conocimiento, y la mayor liberalidad acerca de este tema, con frecuencia carente de un marco ético y moral, han favorecido un descontrol en la conducta y en las buenas costumbres (p. 63).

En esta ocasión se estará hablando de una temática muy importante para los esposos, tanto para el hombre como para la mujer. Países como Colombia y sociedad actual, tienen un pésimo, concepto del sexo, porque se van a los extremos. Unos piensan que es lo mejor y se produce el libertinaje y otros piensan que es pecado. Hay que entender que estos pensamientos llevados de esta manera son un error. Por lo tanto el sexo llevado adecuadamente y dentro del matrimonio tiene grandes beneficios.

Fundamento Bíblico profético

“Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra” (Gen. 1: 28).

La mujer no es dueña de su cuerpo, sino el marido; tampoco el marido es dueño de su cuerpo, sino la mujer. No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo y por algún tiempo, a fin de poder dedicarse con más intensidad a la oración; después vuelvan a vivir como antes, para que Satanás no se aproveche de la incontinencia de ustedes y los tienta” (1 Cor. 7:3-5).

Estos textos muestran el deber mutuo del esposo y la esposa en asuntos conyugales especialmente en cuanto a la relación matrimonial. Aquí se presenta en forma clara los derechos iguales de ambos cónyuges. Ninguno de los dos tiene derecho de negar al otro la relación íntima matrimonial, se le aconseja a la pareja que no deben privarse mutuamente de la unión íntima matrimonial, a no ser por un tiempo limitado en circunstancias especiales y por mutuo consentimiento.

Las relaciones sexuales dentro del matrimonio son aprobadas por Dios y para la pareja resultaran en una gran bendición.

Pero tampoco se puede abusar de ellas White (1998) dice que: llevar a los excesos el sexo aunque es legítimo constituye un grave pecado. Además comenta que muchos padres no obtienen el conocimiento que debieran tener en la vida matrimonial. Algunos no se cuidan de manera que Satanás no les saque ventaja ni domine su mente y su vida. Dios requiere de los esposos que se guarden de todo exceso en su vida marital. Nuestro deber cristiano debiera ser aprender a gobernar nuestras pasiones. Dios no justifica las bajas pasiones así sean realizadas dentro del matrimonio. Aun hombres y mujeres que profesan piedad, dan rienda suelta a sus pasiones concupiscentes, y no piensan que Dios los tiene por responsables del desgaste de la energía vital que debilita su resistencia y enerva todo el organismo.

Propósito de Dios para la relación sexual

Villamil (1998) dice que: el acto conyugal es una relación hermosa e íntima compartida únicamente por un esposo y una esposa en la privacidad de su amor, y es sagrado. En un sentido real Dios los ha destinado para esa relación. La prueba de que es una experiencia sagrada aparece en el primer mandato de Dios a la pareja: “fructificad y multiplicaos, llenad la tierra. La idea de que Dios haya diseñado los órganos sexuales para el placer de los esposos, casi toma por sorpresa a mucha gente. Muchos albergan en sus mentes la idea errónea de asociar el acto conyugal con algo malo o sucio.

El primer propósito Divino de la relación sexual en la pareja es la procreación y la multiplicación de la raza humana, según (Gen.1:28).

La palabra de Dios nos dice: “Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, Como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, Y en su amor recreáte siempre” (Prov. 5:18-19). Es claro que esta experiencia de amor debe alegrar a los cónyuges, esto significa una experiencia plena dada para mutuo placer de los esposos. Este pasaje muestra que la relación sexual no fue dada únicamente para la procreación sino también para que la pareja se sienta gozosa. El segundo propósito Divino en la relación sexual es que la pareja de esposos, pudiera llegar al gozo pleno de la manifestación y satisfacción de su amor (p. 63, 64).

Por lo tanto no hay duda de que la relación sexual dentro del matrimonio es aprobada por Dios como se menciona anteriormente. Fue el mismo creador del universo y de la raza humana quien creó la sexualidad y al finalizar su creación vio que todo era bueno en gran manera.

Adaptación sexual en la pareja

Núñez (2008) dice:

Las parejas se forman con dos personas de sexos diferentes, y familias, experiencias, expectativas, creencias y educación distintas. La adaptación supone un proceso de ajuste, o asunto en el que hay que avenirse a circunstancias y condiciones. Al formarse una pareja, se inicia una evolución que implica un ajuste en las diferentes dimensiones de la vida. Una de esas áreas es el aspecto sexual. Debemos recordar que lo sexual no es algo físico, sino que integra a toda la persona, se dice que es un proceso porque pasa por diferentes etapas y requiere de tiempo y aprendizaje para llegar a su plenitud;

desde la etapa de la atracción, el galanteo, la intimidad, la exploración del propio cuerpo y el cuerpo del otro, descubrimiento de las propias zonas erógenas y las zonas erógenas del otro, el intercambio de caricias que le agradan al uno, y las que le agradan al otro, hasta llegar al conocimiento y el goce del propio cuerpo y el cuerpo del otro, se necesita tiempo. Se trata de un proceso de comunicación que lleve a la intimidad integral de la pareja. Requiere estar dispuesto a producir placer a la pareja y saber expresar las preferencias o los disgustos del uno respecto a lo que recibe del otro.

La intimidad es la espina dorsal del amor. Con la intimidad en una relación amorosa, los potenciales de la gratificación sexual son extraordinarios. El amor supone cariño y compasión, así como afecto, caricias y contacto físico. Este último ha sido denominado el eslabón perdido entre el amor y el sexo. Es más, tocarse puede ser un ingrediente muy importante para eliminar la tensión y la depresión en general. La intimidad sexual, en su máxima expresión, se manifiesta cuando las sensaciones físicas y las emociones se fusionan con la empatía y la sensibilidad hacia la otra persona. Allí entra en juego la sinceridad de la pareja, pues cada uno trae una serie de creencias y mitos familiares y sociales que tienen que ser compartidos para que juntos, puedan quedarse con aquellos elementos que están en congruencia con el amor de Dios y su palabra, y eliminar o superar los que interrumpen el desarrollo saludable de esta área de la relación (p. 22,23).

Etapas de la relación sexual

Preludio

Para Aguilar y Galbes (1992) es lo que precede a lo que se realiza por puro placer y al mismo tiempo hace que el placer sea posible de una manera más intensa y mejor; el momento más adecuado para realizarlo es “siempre” y de una manera continua en la vida de la pareja. Debe realizarse de una manera delicada y dedicada a complacer al otro, física y psicológicamente, conduciéndolo en un deseo continuo y constante de la relación. Para realizarlo de una manera adecuada deben combinarse los estímulos: visual, odorífico, táctil e incluso gustativo; de allí la importancia de la percepción directa y tierna del cuerpo desnudo del otro sexo.

Aguilar et al (1992) Continúa diciendo que otros factores influyentes en la sensibilidad femenina son: el ambiente donde se realizan los actos preliminares para la relación, la privacidad, la tranquilidad, la intensidad de la luz, el cambio de la monotonía y el tiempo suficiente, pueden hacer que las relaciones sean más frecuentes y más gratificantes. Aquí es donde juega un papel importante conocer las zonas erógenas secundarias (boca, orejas, párpados, nuca, pechos o tetillas, abdomen, zona lumbar caderas, parte interna de los muslos, nalgas y toda la región colindante a los genitales) y primarias (los genitales), de la pareja para que a través de los besos y las caricias (con manos y boca) acompañada con las expresiones verbales de afecto se alcance la preparación adecuada. Y como dice Van Pelt (2001) este momento debe llevarse en forma lenta y amorosa e incluir todas las partes del cuerpo.

Meseta

La fusión o penetración llamado Meseta por Van Pelt (2001) es el momento donde las manifestaciones de afecto y de cariño deben ser más intensas y los toques tiernos e imaginativos serán mejor recibidos que los fuertes y demandantes.

Aguilar et al (1992) Si ya se siente dispuesta para la penetración bien sea de una forma verbal, con una señal o que dirija el miembro viril con sus manos a la entrada de la vagina.

Cuando el estímulo sexual continúa se llega a la fase de la meseta que puede durar desde unos dos minutos hasta una hora o más dependiendo de la intensidad de los estímulos y las características sexuales de cada individuo, en el varón que pueda retener la eyaculación por periodos prolongados proporcionando más goce a la compañera y la posibilidad de alcanzar su orgasmo. Demorar el punto en que no resiste más la eyaculación, es un ejercicio dice Van Pelt (2001) que todo hombre debe practicar para aumentar y asegurar el placer de su esposa. En esta fase se da la emulsión de unas gotas casi imperceptibles de líquido producido por las glándulas de Cowper. Dada la situación de esta glándula (al lado de la próstata) a veces arrastran consigo espermatozoides.

Orgasmo

Aguilar et al (1992) Describe que al introducir el pene, ambos participantes, emprenden característicos movimientos de vaivén, que ojalá fueran sincronizados, destinados a aumentar la estimulación de los órganos y la excitación erótica; movimientos que cada vez van siendo más intensos e involuntarios, el cuerpo se crispa por la contracción de los músculos estriados, la piel y el rostro se

congestionan, la respiración se hace jadeante o se detiene, el ritmo cardiaco y respiratorio se aceleran. Y mientras todo esto ocurre sigue el vaivén combinado. En esta situación llega el momento culminante de la relación amorosa. El orgasmo constituye el punto culminante de la excitación sexual, suele presentarse la eyaculación del varón y la relajación neuromuscular en la mujer, en el varón el orgasmo es fulgurante y con una duración de 5 a 10 segundos, generalmente consiente, placentero y acompañado de eyaculación, la cual se produce en dos etapas, la primera con la sensación de eyaculación y la segunda con las contracciones rítmicas de la uretra que dan paso al líquido espermático en su trayecto hacia el exterior, después viene el relajamiento de toda la tensión nerviosa y muscular que se había acumulado.

Aguilar et al (1992) Comenta que en la mujer el orgasmo es más complejo y duradero, comienza experimentando la impresión de una pérdida momentánea de la realidad con una serie de sensaciones: congestión clitorídea, propagada por toda la pelvis, apertura de la vagina y salida de exudados, salida de calor desde la zona pelviana a todo el cuerpo y termina con una serie de contracciones rítmicas de los músculos. El orgasmo simultáneo no es indispensable para la plena satisfacción física, pero el ideal es que ambos alcancen dicha experiencia. Y debido a la diferencia de la respuesta sexual del varón y de la mujer, es recomendable que ambos trabajen para alcanzar primero el orgasmo de ella y luego el orgasmo en el varón.

Van Pelt (2001) describe esta etapa como extremadamente placentera, una experiencia maravillosa diseñada por el Creador y comenta que puede ser medible

su intensidad así: de tres a cinco contracciones un orgasmo leve y de ocho a doce un orgasmo intenso.

Postludio o fase de resolución

Aguilar et al (1992) Explica: en esta fase los órganos vuelven a su estado inicial de flaccidez, la sangre se retira, puede durar de 10 a 15 minutos en el hombre y suele ser más larga en la mujer, y más acentuada si no experimentó el orgasmo. Para Van Pelt (2001) en el hombre esta etapa demora tan solo uno o dos minutos y en la mujer diez a quince minutos; el varón debe ser muy paciente con ella y tomar el tiempo que ella necesita. Para que la dama no se sienta utilizada el hombre debe colmarla de besos, caricias, hablarle y acostarse en los brazos del otro, así disfrutar de esta nueva etapa del “resplandor crepuscular”.

Lo que el varón debe saber de la mujer

Núñez (2008) declara:

La mujer es capaz de sentir pasión sexual. El mito de que la mujer posee menos capacidad sexual de placer es solo fruto de la ignorancia. Obviamente hay matices sexuales distintos dentro de la respuesta sexual del varón y de la mujer. La respuesta sexual femenina es mejor en un clima de respeto, aceptación y ternura. La brusquedad masculina no tiene mucho sentido para la mujer. De hecho, un varón que aprende a expresar sentimientos de ternura y afecto, especialmente cuando estos se prolongan más allá de las paredes del dormitorio, producirá una mejor respuesta sexual en su cónyuge. Cuando esto no sucede entonces, la relación sexual se vuelve menos satisfactoria para la

mujer; y, a la larga, esto es para ambos. La sexualidad profunda y duradera tiene que ir acompañada no solo de una cuestión genital, sino también de respeto a los sentimientos del ser amado. Una mujer responde mejor a la ternura consciente e inteligente que a la brusquedad propia de quien no sabe que significa amar.

Muchos varones, imbuidos por ansiedades construidas en mitos, estereotipos y fantasías, creen que deben estar listos para una relación sexual en cualquier momento. Esta es una idea absurda, que mitifica el sexo. Muchos suponen que debe ser lo mismo para la mujer. En realidad la mayoría de las mujeres no están listas para tener sexo en cualquier instante, ni tampoco los varones. Se necesita un clima de afectividad y seguridad para ambos (p. 45).

La respuesta femenina

Van pelt (2001) afirma que: "la mujer responderá al hombre en proporción directa a la habilidad que el manifieste de satisfacer las necesidades emocionales de ella" (p. 28).

Van pelt (2001) a pesar de que hoy día los hombres tienen mayor conocimiento de sexual que años atrás tienen mucho que aprender acerca de cómo satisfacer sexualmente a su esposa. Dado a que la mujer se satisface sexualmente en formas diferentes a la de los hombres. El hombre puede tratar de hacer lo que él cree que satisface a la mujer pero nunca está totalmente seguro si esto la satisface totalmente.

Por tal motivo se presentan algunos secretos para que el hombre tenga en cuenta como satisfacer a su esposa.

Van pelt (2001)

1. Trátala con amor fuera de la habitación. La intimidad sexual es una experiencia profundamente emocional para la mujer. A ella la estimula la cantidad de atención cariñosa que el esposo le haya mostrado durante el día y considera cada relación íntima como un momento de amor profundo y una parte importante de su vida. Sea cariñoso con ella, tocándola con amor, con caricias y abrazos durante todo el día, tocándola si ninguna insinuación sexual, tome a su pareja de la mano cuando caminen, si solo la tocas cuando quieres sexo ella aprenderá que cualquier abrazo y contacto físico significa un viaje a la habitación y se resentirá. La mujer necesita escuchar palabras de cariño y experimentar sentimientos amorosos antes de poder responder en la cama. Dos cosas excitan a la mujer más que cualquier cosa, el contacto físico y las palabras.

2. Tomate tiempo durante los juegos amorosos. Los hombres tienden a concentrarse en el coito. Es lo que ellos quieren y lo quieren rápidamente. Pero lo deseable para la esposo a menudo no lo es para la esposa. Lo más importante que se debe recordar es que se requiere un promedio de quince a veinte minutos con el fin de preparar a la mujer para la experiencia sexual. Y una mujer recién casada y sin experiencia o una mujer con un problema sexual puede requerir treinta minutos o más. Cuando un hombre es paciente con su esposa logra conducirla hacia la mutua satisfacción de la experiencia sexual.

3. Entienda las zonas de placer de la mujer. Es importante que los hombres entiendan la interrelación que existen entre los tres componentes separados del aparato sexual de la esposa: las zonas erógenas de su cuerpo la vulva y el clítoris, en el hombre la mayor parte del enfoque sexual se centra en el pene, pero la mujer tiene diversas aéreas potencialmente erógenas. Sus senos, sus oídos, boca y vagina se prestan a la exploración sexual, dependiendo de la sensibilidad y voluntad de la mujer. El esposo creativo no teme usar las manos y la boca para explorar el cuerpo de ella buscando sus aéreas más sensibles. Idealmente, los dos pueden hablar acerca de lo que la esposa necesita de él, de modo que el marido varié su estilo y se ajuste al estado de ánimo de ella. El esposo creativo necesita variar el ritmo y la presión de sus caricias, siempre manteniendo en mente que su meta es darle placer a ella.

4. Aprenda a prolongar los juegos amorosos. Tarde o temprano durante el coito, el hombre llega al “punto sin retorno” y tiene que eyacular sin embargo una vez que aprende a identificar las sensaciones que preceden la eyaculación es capaz de habituarse a controlar la eyaculación y entender el tiempo dedicado al juego erótico. Cuando el hombre logra este tipo de control. Está aprendiendo a hacer un gran amante.

5. Entra por invitación. Antes del orgasmo el esposo introduce el pene en el cuerpo de su esposa. Aunque ella dado ciertas señales físicas de que esta lista, como la lubricación vaginal, el esposo debe

esperar hasta que la reacción emocional de ella este a tono con su condición física. Denominado “entrada por invitación”, este método le concede a ella es control de cuando y como su cuerpo va a ser penetrado. Un esposo competente entra al cuerpo de la mujer tan solo cuando ella se lo indica y aun entonces solo lentamente, siempre recordando que la vagina no tiene casi ninguna terminación nerviosa después de los primeros dos y medio a cinco centímetros más o menos el concentrara sus esfuerzos alrededor de la entrada de la vagina donde ella experimenta el mayor placer a excepción del clítoris (p. 94-97).

Núñez (2008) muestra:

Lo que la mujer debe saber del varón

Cuando una mujer cree que los varones sienten de la misma manera que ellas, esta no solo caricaturizando la sexualidad masculina, sino también siendo víctima de un tabú. El varón y la mujer experimentan la sexualidad de maneras distintas. Eso no significa que tengan menor o mayor capacidad sexual. La diferencia no es el grado sino la forma en que se vivencia.

Muchas mujeres tienen dificultad para entender el efecto que tiene, sobre la sexualidad masculina, la forma en la que se visten o la manera en que actúan frente a los varones. El varón se excita con más facilidad por lo que ve que por lo que oye. Evidentemente un vestido que muestre más de la cuenta provocara una reacción sexual en el

varón. No entenderlo es ignorancia. Un perfume o un rostro hermoso, inclusive la sola presencia de una mujer atractiva puede movilizar sexualmente a un varón. Eso no es malo. Así es la constitución sexual de un varón.

Aunque no parezca, la gran mayoría de los hombres experimentan una gran ansiedad sexual. Por esta razón es importante que así como ella necesita estimulación, el varón necesita reafirmación. No se debe mentir ni fingir. Hay que hablar claramente, pero sin exigencias, con una actitud no conflictiva.

Por otro lado la mujer debe saber que la mayoría de los varones han sido educados en una cultura que tiende a ver a la mujer “como una colección de partes y no como persona” es común escuchar en conversaciones varoniles: “te fijaste en el trasero”, “que lindos senos”, “¡que piernas!” etc. como si estuvieran desconectados de una persona. La mayoría de varones deben ser reeducados afectivamente para que entiendan que las personas no son traseros, senos o piernas, sino persona. La mujer necesita tener paciencia y participar en ese proceso de reeducación, con cariño y sin mojigatería (p. 46).

El varón siente y concentra toda su sexualidad en sus órganos genitales, en donde todo se fija e irradia un instante. En las mujeres por el contrario, es todo su cuerpo el que participa, y aunque un foco potente son sus genitales y bajo el vientre, todo su cuerpo se convierte en fuente de un placentero deleite.

Van pelt (2001) dice:

“La relación íntima no debería ser una calle de una sola vía donde solamente el esposo satisface a la esposa. El necesita y quiere a una esposa que sepa como satisfacerlo a él durante el coito” (p. 189).

La mayoría de las mujeres no piensan en tomar una parte activa en la relación sexual, y es necesario que lo haga, así como ella quiere sentirse satisfecha, el esposo también lo necesita.

Por tal motivo se presentan algunos secretos para que la mujer tenga en cuenta como satisfacer a su esposo.

La respuesta masculina

Van pelt (2001) enseña:

1. Hazle sentir que lo encuentras sexualmente atractivo. La mujer necesita sentirse amada antes de poder responder a las necesidades sexuales del esposo; pero para él hombre el caso es al revés. El necesita saber que su esposa lo encuentra sexualmente atractivo antes de poder atender las necesidades emocionales de ella. Dicho sencillamente, el quiere sentirse deseado, no tan solo tolerado.

Algunas mujeres hacen los ademanes del sexo como si estuvieran pagándole cuotas obligatorias a una organización ¡si la esposa quiere tener a un esposo feliz que la ame y la enamore, ella debe decirle cuanto lo desea y cuan excelente es como amante!

2. Entienda cuales son los estímulos que excitan a un hombre. Lo que excita al hombre no es lo mismo que excita a la mujer. Un

vistazo de su esposa en una ropa de dormir medio transparente puede ser todo el estímulo que el necesite para que sus pensamientos corran con excitación mientras imagina lo que está por venir. Dios creó al hombre para que fuera sexualmente sensible a los estímulos externos. A los hombres les encanta mirar la figura femenina y se excitan con solo una mirada a una mujer desnuda o parcialmente desnuda. Sin embargo un hombre normal. Saludable y viril responde naturalmente a lo que ve y toca.

3. Hágalo con caricias. Hablando en forma general, los hombres responden al ser tocados en forma diferente a la mujer. En gran medida los hombres igualan la acción de tocar con una meta y la meta por lo general es sexual. Más aun, los hombres desean un tipo de contacto físico diferente. Ellos quieren estimulación genital directa e inmediata. ¿Entonces qué tipo de caricias busca el hombre? durante el juego erótico el hombre prefiere y parece necesitar una caricia más firme y fuerte, especialmente en el área de los genitales. Pero también por sus zonas erógenas como las orejas, el cuello, el pecho y otras partes de su cuerpo.

4. Prolongue el tiempo de la relación amorosa. Generalmente las mujeres creen que el hombre debiera llegar al orgasmo más o menos rápido. Sin embargo, se requiere bastante más tiempo para que el hombre logre experimentar un orgasmo intenso. Y alcanzar un orgasmo intenso es lo que distingue una relación sexual amorosa. Mientras más estimulación tenga el hombre más intenso será su orgasmo. Se puede

estimular hasta el momento justo antes de la eyaculación; detenerse por unos segundos y entonces empezar de nuevo.

5. Siente bien respecto a ti misma y de tu cuerpo. La mayoría de mujeres no se sienten cómodas con su cuerpo. Muchas mujeres necesitan tener la luz apagada o por lo menos tener poca luz cuando tienen relaciones íntimas. Experimentan temor de enseñar demasiada piel. Pero si tú misma no te consideras atractiva, no puedes ser sexy. La mujer no tiene que ser una reina de belleza, pero tiene que sentirse bien acerca de su cuerpo y de sí misma.

6. Haz del sexo una prioridad. Uno de ellos mayores obstáculos que impiden a las mujeres interesarse en el sexo es la fatiga. Después de batallar con un día de dieciocho horas, el sexo puede ser lo que menos la preocupe, y lo más probable es que si tiene que complacer a su marido lo haga mal. La esposa amorosa arreglara sus prioridades de tal manera que el sexo no quede en el último lugar (p. 198-202).

Frecuencia

Van Pelt (2001) dice que depende de múltiples factores: edad, salud, presiones sociales, presiones laborales, estado emocional, habilidad de comunicación con la pareja referente al sexo. Los hombres se excitan con más facilidad y buscan con más frecuencia tener relaciones sexuales debido a que el nivel de testosterona es mayor en el hombre que en la mujer. El deseo sexual se incrementa finalizando la pubertad y en la juventud, especialmente en el varón, este deseo varía según algunos factores hormonales; es el resultado de la energía

disponible, la cual depende de la alimentación, ejercicio, y sueño adecuados; a mejor salud, mejor deseo sexual. Deseo no es lo mismo que excitación, la excitación se da en el momento en que el cuerpo es estimulado. Otra razón por la cual el hombre se excita con mayor facilidad es la biológica. Las vesículas seminales son pequeños sacos donde se deposita el semen y se llenan pronto y el hombre necesita desocuparse para sentir alivio. En horas de la mañana hay mayor nivel de la hormona testosterona y por tal razón al despertar erecta con facilidad.

Planificación familiar

Según, Núñez (2008)

La sexualidad no tiene como función solo la paternidad. Está asociada estrechamente con la sensualidad y el placer. Nos amamos para gozar de la experiencia vital de ser acariciados y de experimentar los goces de una copula sexual entre dos personas que se aman y se respetan. Empero no se puede obviar que al tener relaciones sexuales, se expone a la pareja a convertirse en padres. Al asumir responsabilidades en la fecundación de un niño, el ser humano está obligado a tomar una decisión responsable. La fecundidad no es solo un fenómeno biológico; hay factores sociales y culturales asociados. Los individuos están condicionados por la sociedad donde viven; en dicho contexto, la cultura y los valores sociales tienen importancia, para comprender su conducta.

El medio social influye en los conceptos que se tiene del matrimonio, los hijos, el número de descendientes, el uso o no de métodos anticonceptivos o, incluso, la frecuencia de las relaciones sexuales. Muchas de las ideas con

respecto a la planificación familiar están enraizadas en conceptos religiosos, sociales, culturales e ideológicos. Por lo tanto, no se trata solo de enseñar métodos anticonceptivos, sino de luchar contra barreras que a veces son difíciles de reconocer (p. 75).

La importancia de la planificación familiar

Según, Núñez (2008) al nacer, el ser humano está totalmente indefenso. El periodo de dependencia de sus padres es demasiado largo, en comparación con otros seres vivos. Un bebe recién nacido no podría sobrevivir a la intemperie. Un bebe recién nacido es una criatura totalmente frágil e indefensa y por lo tanto necesita auxilio de adultos los cuales lo tienen que limpiar, alimentar y proteger frente a las circunstancias de la vida. Solo en un medio donde hay una madre y un padre los cuales han planificado cuidadosamente el nacimiento del recién nacido es posible esperar que el niño reciba lo mejor y logre desarrollarse de una manera plena.

Traer al mundo un niño es un ejercicio de fe y esperanza en el futuro, y sobre todo muy complejo ya que no solo hay asuntos relacionados con la salud del bebe y de la madre, sino que también es fundamental brindarle al niño unas condiciones de alimentación, cuidado y protección adecuadas.

Por esta razón la planificación es supremamente necesaria. Los padres deben calcular los costos del sostenimiento del bebé.

Cuando la pareja no planifica, se está arriesgando a tener una criatura no deseada, y está arriesgando no solo la felicidad de ella, sino también la del niño el cual no tiene la culpa de nacer en un ambiente donde no se ha planeado para él.

Al no hacer planes para un nacimiento, la pareja se convierte en irresponsable, al concebir una criatura a la cual no pueden brindarle lo necesario para su desarrollo.

La planificación familiar es una exigencia ética, y podría definir el futuro de una persona.

La planificación familiar es una necesidad que no podemos descuidar. Se requiere eliminar toda improvisación en la preparación para el matrimonio y la familia.

Según, Del pozo (citado en Núñez 2008) dice:

La mayor contribución que un hogar cristiano puede brindar a la sociedad es una familia sólida, estable, feliz, en la que los hijos se desarrollen como buenos ciudadanos para este mundo y como candidatos bien calificados para la eternidad (p. 90).

Núñez (2008) afirma:

Una correcta planificación familiar prepara a los cónyuges para que se amen entrañablemente para toda la vida, no hasta que el divorcio los separe, sino hasta que la eternidad los reúna (p. 91).

Conclusión

En esta época sexualizada se habla mucho de sexo pero poco de sexualidad. Se invierte tiempo para presentar escenas explícitas del contacto genital, pero se ocupa poco espacio para detenerse en el sentido de la vida sexual, muchas parejas unen sus cuerpos, pero no dedican tiempo para dialogar de lo que ocurre con sus sentimientos y sus emociones mientras lo hacen. Es como si hablar de ese aspecto estuviera fuera de lo común. Muchas de las parejas que contraen matrimonio no reciben información adecuada de este tema, por el contrario dejamos a los medio de

comunicación la tarea de educar en cuanto a la sexualidad y se ha convertido en un verdadero perjuicio en cuanto a la verdadera educación sexual.

Actividad

Según lo estudiado durante esta lección respondan las siguientes preguntas.

1. ¿Qué piensas respecto a la sexualidad en el matrimonio?

2. ¿Cuáles son los propósitos de Dios respecto a la relación sexual?

3. como hombre mencione cuatro aspectos importantes que debes tener en cuenta en cuanto a la respuesta femenina.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4. Como mujer mencione cuatro aspectos importantes que debes tener en cuenta en cuanto a la respuesta masculina.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Las parejas suelen dejar algunos asuntos para la espontaneidad del momento. Sin embargo, aunque el amor es algo hermoso y un don precioso de Dios, y debemos tomarlo en serio.

El siguiente ejercicio pretende que la pareja dialogue sobre algo que a menudo suele causar perplejidad, aunque esto no debería ser así, si la pareja conversa con tranquilidad y honestidad sobre el tema.

1. En nuestra noche de bodas quiero que evitemos:

- a.
- b.
- c.
- d.

2. Hay algo que quisiera que hiciésemos en consideración a mí:

- a.
- b.
- c.

3. Hay aspectos de mi reacción frente a la sexualidad que creo debes saber:

- a.
- b.
- c.

4. Creo que debemos cuidarnos de:

- a.
- b.
- c.

5. Visitar juntos pro familia u otra entidad y recibir asesoría de los métodos de planificación y entregar un breve informe de los métodos.
6. Visitar juntos al médico y solicitar un chequeo médico general, examen VIH, hepatitis y sífilis, la mujer citología vaginal sea virgen o no, hombres exámenes generales.

Firma _____

fecha _____

CAPÍTULO CUATRO – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Los investigadores tuvieron como propósito realizar un manual prematrimonial para los pastores de la iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia, ya que no existía uno con el cual ellos pudieran realizar la consejería previa al matrimonio.

Basados en estos hechos se concluye lo siguiente:

El curso prematrimonial no debería ser tomado livianamente por los pastores y menos por la pareja que desea unir su vida en el sagrado vinculo del matrimonio.

La preparación al matrimonio que traen los jóvenes en la mayoría de los casos no es suficiente, por tal motivo es necesario que la pareja antes de casarse realice el curso pre matrimonial ya que en el ampliaran su conocimiento en cuanto al matrimonio.

Recomendaciones

Los investigadores recomiendan que:

1. se recomienda que las Uniones Colombianas de los Adventistas del Séptimo Día, apoyen la publicación de este manual pre matrimonial.
2. Que los pastores de las Iglesias Adventistas del Séptimo Día de Colombia obtengan este manual con el cual puedan orientar a las parejas que toman la decisión de contraer matrimonio.
3. Que los pastores dediquen el tiempo recomendado para tomar el curso pre matrimonial.
4. Que las actividades de este manual sean realizadas por la pareja, y posteriormente revisadas por el pastor consejero.

Conclusión

En este capítulo los investigadores han expuesto las conclusiones que han considerado de suma importancia, también se ha hecho algunas recomendaciones las cuales son pertinentes para el desarrollo de este manual.

Referencias

- Aguilar, Isidro. Galbes, Herminia. (1992). *Enciclopedia familiar vida amor y sexo Tomo 1*. Estados Unidos: Editorial Safeliz.
- Anaya, Eduardo. (Comunicación personal, 18 de febrero del 2010).
- Álvarez, Oswaldo. (2002) *Planifique bien sus finanzas personales*. *Diario la República*.
- Álvarez, Oswaldo. (2002) *Aprenda a organizar sus deudas*. *Diario la República*.
- Correa, Guillem. (1991). *La familia según Dios*. Barcelona España: Talleres Gráficos de la M.C.E. Horeb.
- Goff, Guillermo. (1985). *El matrimonio y la familia en la vida cristiana*. Estados Unidos: casa Bautista de publicaciones.
- Howse, Dunton, y Marshall. (1991). *Guía para la dicha familiar*. Colombia: editorial printer Colombiana.
- Hualde C, Antonio. (1983). *Matrimonio comunidad de amor catequesis matrimonial*. Bogotá: Ediciones Paulinas.
- Icerte, Salvador. (1987). *El matrimonio de éxito*. Terraza Barcelona: Talleres Gráficos de la M.C.E. Horeb.
- Marenko y Ada García. (1998). *Apuntes de matrimonio y familia*. Mayaguez, puerto rico.
- Núñez, Miguel Ángel. (2005). *A amar se aprende*. Lima, Perú: Imprenta Unión Universidad peruana unión.

Núñez, Miguel Ángel. (2008). *Sexo y amor la sexualidad, un diseño perfecto*. Buenos Aires, Argentina: asociación casa editora sudamericana.

Pheres y barrero William. (2004). *curso pre matrimonial*. Documento sin publicar.

Reina Valera, (1960) *La Santa Biblia*. Versión usada en este trabajo.

Shriock, Haroldo. (1952). *el secreto de la dicha conyugal*. California, Estados Unidos: Asociación publicadora interamericana.

Thompson, Les. (1998). *la familia desde una perspectiva Bíblica*. Colombia: sociedades bíblicas unidas.

Van Pelt, Nancy. (1998). *Felices para siempre*. Santa Fe de Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana.

Van Pelt, Nancy. (2001). *Secretos de la dicha conyugal*. Santa Fe de Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana.

Van Pelt, Nancy. (2001). *Sin reservas el arte de comunicarse*. Miami Florida Estados Unidos de Norte América: Asociación Publicadora Interamericana.

Villamil, Luis. (1998) *lo que deben saber los novios antes de casarse*. Medellín, Colombia: san rey impresores.

Warren, Neil Clark. (1992). *Como hallar el amor de tu vida*. Miami Florida Estados Unidos de Norte América: Editorial Unilit

[://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:R2wIxTizj_gJ:www.vidaabundante.net/ensenanzas/Cinco%2520claves%2520para%2520resolver%2520conflictos%2520en%2520el%2520m](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:R2wIxTizj_gJ:www.vidaabundante.net/ensenanzas/Cinco%2520claves%2520para%2520resolver%2520conflictos%2520en%2520el%2520m)

White, Elena. (1890). *mensaje para los jóvenes*. Miami florida: Asociación publicadora interamericana.

White, Elena. (1994). *Testimonios acerca de conducta sexual, Adulterio y Divorcio*.

Miami, florida: Asociación publicadora interamericana.

White, Elena. (1955) *El Hogar Cristiano*. Miami *florida*: Asociación publicadora

interamericana.

White, Elena. (2005). *Familia de Éxito*. Miami, florida: Asociación publicadora

interamericana.

White, Elena. (2007). *Mente Carácter y Personalidad tomo 1*. Miami, florida:

Asociación publicadora interamericana.

Zabala, Fernando. (2009). *A pesar de nuestras diferencias me casaría de nuevo*

contigo. España: Asociación Publicadora Interamericana.