



LAS CUATRO ESTACIONES DEL MATRIMONIO



COMPROMISO
UNIÓN **INTIMIDAD**
PROPÓSITO **COMPLEMENTACIÓN**

TAREA

- **ORAR JUNTOS DIARIO**
- **COMPARTIR CON PAREJA EL RESULTADO DEL ANÁLISIS**
- **LEER PRIMERA PARTE Y ESTRATEGIA 1, 2, 3, 4 Y 5**



Emociones
Actitudes
Acciones
Clima de la relación

ESTRATEGIA 1

TRATE CON LOS ERRORES DEL PASADO

ESTRATEGIA 2

ELIGE UNA ACTITUD DE GANADOR

ESTRATEGIA 3

APRENDE A HABLAR

EL LENGUAJE POSITIVO DE TU CÓNYUGE

ESTRATEGIA 1

TRATE CON LOS ERRORES DEL PASADO



“el proceso de identificar errores pasados requiere tiempo y esfuerzo. También puede ser doloroso. Sin embargo, no podemos lidiar con los errores del pasado hasta que no sepamos cuáles son.”

ESTRATEGIA 1

TRATE CON LOS ERRORES DEL PASADO



PASO 3: EL PERDÓN

PASO 2: CONFESIÓN Y ARREPENTIMIENTO

PASO 1: IDENTIFICAR LOS ERRORES PASADOS



LAS EMOCIONES *moderadas por el*
RAZONAMIENTO *guiado por la VERDAD*
= ACCIÓN CONSTRUCTIVA

ESTRATEGIA 2

ELIGE UNA ACTITUD DE GANADOR

“Lo que pensamos ejerce gran influencia en lo que hacemos”

¿a quién le dices tus pensamientos?

CÓMO ROMPER EL CICLO DE NEGATIVIDAD

1. Reconozca su forma negativa de pensar
 2. Identifique y haga un lista de las cualidades positivas de su cónyuge.
 3. Aprenda a enfocarse en las cualidades positivas de su cónyuge.
 4. Pídale a Dios que le dé una perspectiva bíblica de su cónyuge.
 5. Expresese su apreciación de su cónyuge en forma verbal
- 
- A silhouette of a man and a woman embracing on a beach at sunset. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are standing on the sand, with the ocean and a colorful sky in the background. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon, where the sun is setting. The water is dark and calm.

ESTRATEGIA 3

APRENDE A HABLAR EL LENGUAJE POSITIVO DE TU CÓNYUGE

pg. 106

“Para los casados, la persona que más queremos que nos ame es nuestro cónyuge. Si sentimos que nos ama, el mundo se ve brillante.”

ESTRATEGIA 3

APRENDE A HABLAR EL LENGUAJE POSITIVO DE TU CÓNYUGE

1. Palabras de aprobación
 2. Actos de servicio
 3. Recibir regalos
 4. Tiempo de dedicación a la persona
 5. El contacto físico
- 
- A silhouette of a man and a woman embracing on a beach at sunset. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are standing on the dark sand of the beach, with the ocean and a colorful sunset sky in the background. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon.

EL

1. Palabras de aprobación
2. El contacto físico
3. Actos de servicio
4. Tiempo de dedicación a la persona
5. Recibir regalos



ELLA

1. Actos de servicio
2. Tiempo de dedicación a la persona
3. Recibir regalos
4. El contacto físico
5. Palabras de aprobación



Peligro: si no lidiamos con el pasado,
utilizando estrategia 1.

El uso de estrategia 2 y 3
sera temporal y se convertirá en sarcasmo.

Sarcasmo:

Burla o ironía mordaz, hiriente y humillante
literalmente: arrancar la carne



COMPROMISO
UNIÓN **INTIMIDAD**
PROPÓSITO **COMPLEMENTACIÓN**

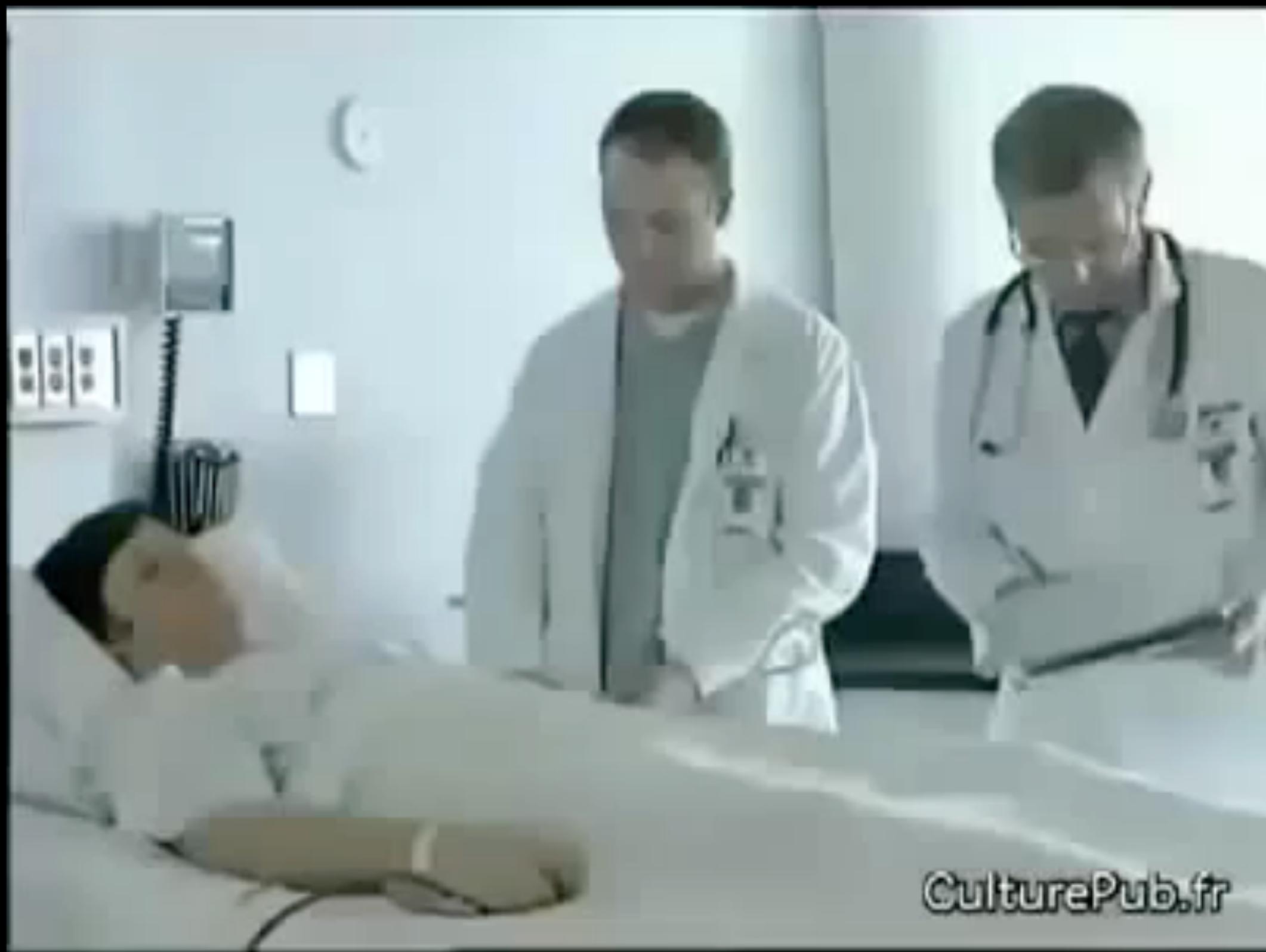
DECISIÓN

- **¿NECESITAS HACER AL 100% ESTRATEGIA 1? SI O NO**
- **DECIDE TENER UNA ACTITUD POSITIVA SIN CONDICIONES**
- **DECIDE AMAR A TU CÓNYUGE EN SUS LENGUAJES DE AMOR**

ESTRATEGIA 4

**DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER
DE ESCUCHAR CON EMPATÍA**





CulturePub.fr

СІРІАЛЬ ОРІІ

ESTRATEGIA 4

DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA



Empatía:

Sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra: la empatía consiste en ser capaz de ponerse en la situación de los demás.

ESTRATEGIA 4

DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER
DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

Proverbios 18: 2

EL NECIO NO TIENE DESEOS DE APRENDER;
SÓLO LE IMPORTA PRESUMIR DE LO QUE SABE

ESTRATEGIA 4

DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA



“La habilidad de hablar y la de escuchar son dos de los dones más profundos que Dios le ha dado a la humanidad”

“The ability to speak and the ability to listen are two of the more profound gifts that God has given to humanity.”

ESTRATEGIA 4

DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

**En una encuesta de personas divorciadas el 88%
dijeron que su matrimonio fracaso por
“Mala comunicación”**

ESTRATEGIA 4

DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

Parejas:

Mar muerto y Arroyos Burbujeantes

¿Cuál eres tu?

¿Cuáles son fortalezas y debilidades de ambas características?

ESTRATEGIA 4

DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

Mis queridos hermanos, tengan **presente** esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere.

Santiago 1: 19–20

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos.

Filipenses 2: 3

ESTRATEGIA 4 DESARROLLE EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA



- 1. Escuche con una actitud de comprensión (no de juicio)**
- 2. No emita juicio acerca de las ideas de su cónyuge**
- 3. Dígale palabras de aprobación a su cónyuge, aun cuando no concuerde con sus ideas**
- 4. Comparta sus propias ideas solo cuando su cónyuge se sienta comprendido**

EL ARTE DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

1. Escuche con los ojos
 2. Escuche con la boca
 3. Escuche con el cuello
 4. Escuche con las manos
 5. Escuche con la espalda
 6. Escuche con los pies
 7. Escuche con sentimientos tanto como hechos
 8. Mientras escucha, trate de ver la situación desde la perspectiva de su cónyuge
 9. Resista el impulso de expresar su perspectiva antes que su cónyuge sienta comprendido
 10. Busque aclarar su comprensión de las ideas de su cónyuge formulando preguntas que hagan reflexionar:
- 
- A silhouette of a man and a woman embracing on a beach at sunset. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are standing on the sand, with the ocean and a colorful sky in the background. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon, where the sun is setting. The water is dark and calm.

EL ARTE DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

10. Busque aclarar su comprensión de las ideas de su cónyuge formulando preguntas que hagan reflexionar:

“Lo que te escucho decir es que piensas _____.
¿estoy entendiendo esto correctamente?”

Cuando su cónyuge responda a su pregunta, asienta con la cabeza. No salte a la “**posición de combate**” aun si no está de acuerdo con lo que dice.

EL ARTE DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

11. Busque aclarar su comprensión de las emociones de su cónyuge formulando preguntas que hagan reflexionar:

“Me parece que te estás sintiendo desilusionado porque _____” “¿estoy correcto?”

Su cónyuge puede estar de acuerdo o decir: “¿desilusionado? ¿qué me dices de herido, enojado y frustrado?” De nuevo, **asentir** con la cabeza comunicará: “Te estoy escuchando”

EL ARTE DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

12. Resuma lo que han entendido en cuanto a los pensamientos y sentimientos de su cónyuge:

“Lo que entiendo que dices es que te sientes herido y enojado porque sientes que te he defraudado al no _____ . ¿Estoy en lo correcto?”

Cuando su cónyuge indique que comprende lo que piensa y siente, está listo para el paso más importante en cuanto a escuchar con empatía:

Las palabras de afirmación.

EL ARTE DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

13. Apoye verbalmente los pensamientos y los sentimientos de su cónyuge:

“Al escucharte, me doy cuenta por qué te sientes herido y enojado conmigo. Si estuviera en tu lugar, seguro que me sentiría igual.”

(Se sentiría así si en verdad estuviera viendo la situación desde la perspectiva de su cónyuge.)

La afirmación verbal de los pensamientos y sentimientos de su cónyuge es lo que hace que usted se un compañero comprensivo en vez de un enemigo.

14. Pida permiso para expresar su perspectiva.:

“Al escucharte, me doy cuenta por qué te sientes herido y enojado conmigo. Si estuviera en tu lugar, seguro que me sentiría igual.”

(en verdad se sentirá así si en verdad estas viendo la situación desde la perspectiva de tu cónyuge.)

Cuando en verdad esta escuchando y **entiende los pensamientos y sentimientos**, esta listo para pedirle permiso para expresar su propia perspectiva. Puede decirle algo como:

“Aprecio sinceramente que hayas hablado conmigo. Ahora entiendo por qué te sientes tan disgustado (o cual sea la emoción que siente)

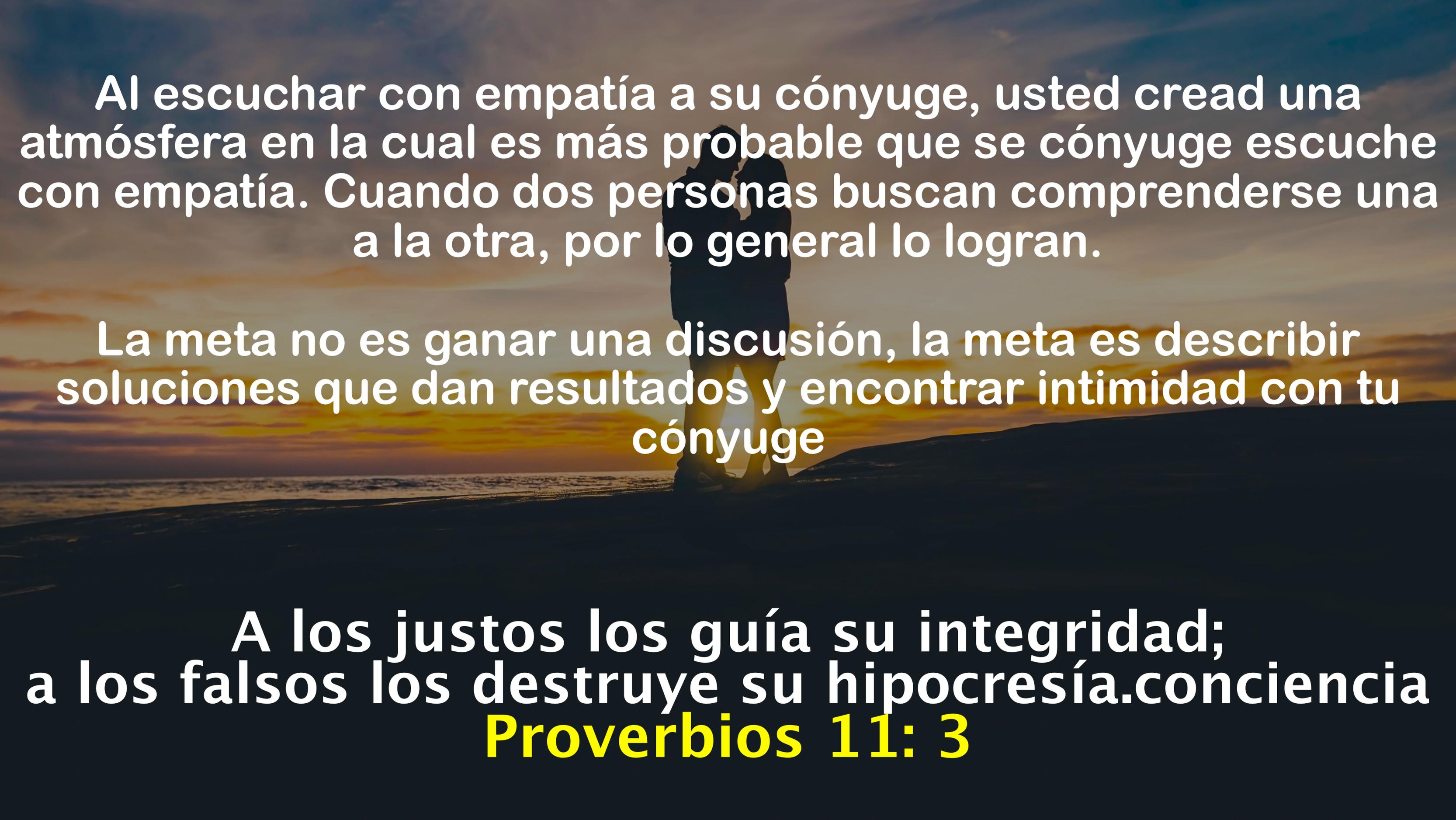
¿Puedo compartir contigo mi perspectiva, porque creo que te dirá todo lo que estaba sucediendo dentro de mí durante todo esto?”

Si su cónyuge está dispuesto — y por lo general las personas son receptivas cuando se tienen comprendidas—, ahora tiene la libertad de expresar su perspectiva o lo que hizo y por qué lo hizo

Peligro: No abuses de la confianza que se esta construyendo. Manipulación o Pasividad

Ten integridad ante Dios,
Él es la audiencia de tu corazón y conciencia

A los justos los guía su integridad;
a los falsos los destruye su hipocresía.conciencia
Proverbios 11: 3

A couple is silhouetted against a sunset sky over a beach. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are embracing. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The beach is dark in the foreground.

Al escuchar con empatía a su cónyuge, usted creará una atmósfera en la cual es más probable que se cónyuge escuche con empatía. Cuando dos personas buscan comprenderse una a la otra, por lo general lo logran.

La meta no es ganar una discusión, la meta es describir soluciones que dan resultados y encontrar intimidad con tu cónyuge

A los justos los guía su integridad;
a los falsos los destruye su hipocresía.conciencia
Proverbios 11: 3



COMPROMISO
UNIÓN INTIMIDAD
PROPÓSITO COMPLEMENTACIÓN

CAMBIOS EXIGEN UNA RESPUESTA

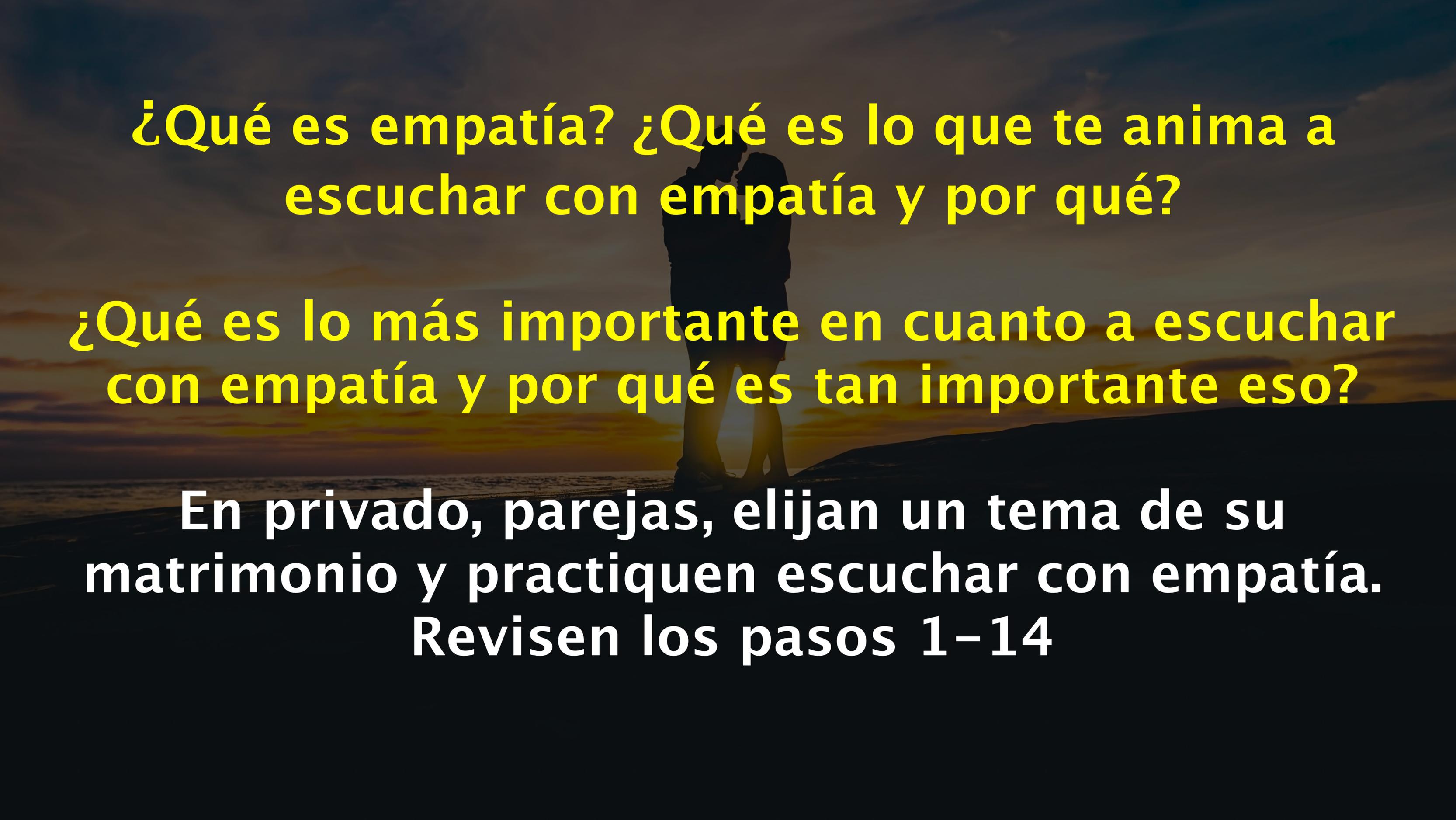
**LAS ESTACIONES DEL MATRIMONIO NO SON
CREADAS POR LAS DIFICULTADES DE LA VIDA
PERO **POR LA MANERA EN COMO UNA PAREJA
RESPONDE A ESAS DIFICULTADES****



COMPROMISO
UNIÓN ÍNTIMIDAD
PROPÓSITO COMPLEMENTACIÓN

TAREA

- **ORAR JUNTOS DIARIO**
- **COMPARTIR CON PAREJA EL RESULTADO DEL ANÁLISIS**
- **LEER PRIMERA PARTE Y ESTRATEGIA 1, 2, 3, 4, 5 Y 6**

A romantic scene of a couple embracing on a beach at sunset. The couple is silhouetted against the bright, low sun, which creates a warm, golden glow across the sky and the water. The man is on the left, and the woman is on the right, leaning into him. The background shows the ocean and a dark, silhouetted shoreline.

¿Qué es empatía? ¿Qué es lo que te anima a escuchar con empatía y por qué?

¿Qué es lo más importante en cuanto a escuchar con empatía y por qué es tan importante eso?

En privado, parejas, elijan un tema de su matrimonio y practiquen escuchar con empatía.

Revisen los pasos 1-14