

CURSO PREMATRIMONIAL

CONSTRUIDOS para durar

10 LECCIONES PARA EDIFICAR UN
MATRIMONIO SÓLIDO, FELIZ Y CON
PROPÓSITO



CONSTRUIDOS para durar



10		LECCIÓN 10 UN MATRIMONIO CON PROPÓSITO
9		LECCIÓN 9 QUE NUNCA SE APAGUE LA LLAMA
8		LECCIÓN 8 EL HOGAR QUE FORMA VIDAS
7		LECCIÓN 7 DISCUTIR SIN DESTRUIR
6		LECCIÓN 6 UNA SOLA CARNE
5		LECCIÓN 5 CONÓCETE PARA AMAR MEJOR
4		LECCIÓN 4 CUANDO EL CORAZÓN HABLA
3		LECCIÓN 3 AYUDA IDÓNEA: EL COMPAÑERO QUE CAMINA A TU LADO
2		LECCIÓN 2 NO SOMOS IGUALES... ¡Y ESO ES UNA BENDICIÓN!
1		LECCIÓN 1 ANTES DEL "SÍ": EL DISEÑO ORIGINAL DEL MATRIMONIO

10 LECCIONES PARA EDIFICAR UN MATRIMONIO SÓLIDO, FELIZ Y CON PROPÓSITO

CUANDO EL CORAZÓN HABLA

4

Aprendiendo a comprender y gestionar
las emociones en la vida de pareja

Texto base

«Sobre toda cosa guardada, guarda tu
corazón, porque de él mana la vida»
Proverbios 4:23 (RVR1960)

Textos complementarios

- Efesios 4:26-32
- Santiago 1:19-20
- Proverbios 15:1
- Filipenses 4:6-8

Introducción

Toda pareja aprende muy pronto que los mayores desafíos del matrimonio no suelen estar relacionados con el dinero, la casa o el trabajo, sino con el mundo invisible de las emociones. La alegría, el miedo, la frustración, el enojo, la tristeza o la ansiedad forman parte de la experiencia humana y, cuando no son comprendidas ni gestionadas correctamente, terminan afectando profundamente la relación.

Dios nos creó con emociones. Ellas no son un defecto ni un signo de debilidad; constituyen un regalo que nos permite amar, disfrutar, llorar, conmovernos y relacionarnos con los demás. Sin embargo, después de la entrada del pecado, nuestras emociones también pueden desordenarse y llevarnos a reaccionar impulsivamente, diciendo palabras que hieren o tomando decisiones de las que luego nos arrepentimos.

La inteligencia emocional consiste en reconocer lo que sentimos, comprender por qué lo sentimos y aprender a responder de una manera sabia en lugar de reaccionar impulsivamente. La Biblia enseñó este principio mucho antes de que la psicología moderna comenzara a estudiarlo. Dios desea que nuestras emociones sean dirigidas por el amor, la verdad y el dominio propio, y no por el impulso del momento.

Un matrimonio construido para durar no está formado por personas que nunca sienten enojo, tristeza o frustración, sino por dos personas que aprenden a expresar sus emociones con respeto, escuchar el corazón del otro y permitir que Cristo transforme sus reacciones en oportunidades para crecer juntos.

**CONSTRUIDOS
para durar**

JS

JOE SAAVEDRA



MINISTERIO
PODER1844

I. DIOS NOS CREÓ CON EMOCIONES

«Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida» (Proverbios 4:23).

Las emociones forman parte del diseño de Dios. Jesús mismo experimentó alegría, compasión, tristeza, indignación y angustia. Lloró ante la tumba de Lázaro, sintió compasión por las multitudes y mostró una santa indignación frente a la injusticia. Esto demuestra que sentir emociones no es pecado; lo importante es cómo respondemos a ellas.

El problema aparece cuando permitimos que las emociones gobiernen nuestras decisiones en lugar de someterlas a la voluntad de Dios. Una emoción no debe negarse ni reprimirse, pero tampoco debe convertirse en la dueña de nuestra conducta. La madurez consiste en reconocer lo que sentimos sin dejar que nuestros sentimientos controlen nuestras palabras y acciones.

Aplicación: Aprendan a identificar y expresar sus emociones con sinceridad. Decir «me siento herido», «estoy preocupado» o «necesito hablar contigo» fortalece mucho más la relación que guardar silencio o reaccionar impulsivamente.

II. APRENDER A ESCUCHAR EL CORAZÓN DEL OTRO

«Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse» (Santiago 1:19).

Escuchar no consiste únicamente en permanecer callado mientras la otra persona habla. Escuchar es intentar comprender lo que la otra persona está viviendo. Muchas discusiones matrimoniales no nacen porque uno de los dos tenga malas intenciones, sino porque ambos sienten que no han sido comprendidos.

La empatía permite mirar la realidad desde los ojos del otro. Cuando un esposo o una esposa sienten que sus emociones son escuchadas y respetadas, la confianza crece y los conflictos disminuyen. Comprender no significa necesariamente estar de acuerdo con todo, sino demostrar que el corazón del otro importa.

Aplicación: Antes de responder durante una conversación difícil, pregúntense: «¿Estoy escuchando para comprender o solamente para responder?» Una escucha sincera puede resolver conflictos antes de que aparezcan.

**CONSTRUIDOS
para durar**

JS
JOE SAavedra



PODER1844

III. EL ENOJO NO DEBE CONTROLAR LA RELACIÓN

«Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol» (Efesios 4:26).

La Biblia reconoce que el enojo es una emoción humana. El problema no es sentir enojo, sino permitir que se transforme en agresión, desprecio, resentimiento o deseo de herir al otro. Muchas heridas matrimoniales no son producidas por los problemas en sí, sino por la manera en que la pareja decide enfrentarlos.

La psicología confirma que cuando una persona actúa dominada por una fuerte carga emocional, disminuye su capacidad para razonar con claridad. Por eso es importante aprender a hacer una pausa, respirar, orar y conversar cuando ambos hayan recuperado la calma. El dominio propio es una de las mayores evidencias de madurez emocional.

Aplicación: Nunca permitan que una discusión destruya el respeto. Antes de hablar, pregúntense: «¿Lo que voy a decir ayudará a construir nuestra relación o solo aliviará mi enojo?»

IV. EL AMOR MADURO APRENDE A SANAR LAS EMOCIONES

«La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego» (Proverbios 15:1). Toda pareja se herirá alguna vez. Ningún matrimonio está libre de malos entendidos, errores o momentos de debilidad. La diferencia entre un matrimonio fuerte y uno frágil no consiste en la ausencia de conflictos, sino en la capacidad para pedir perdón, ofrecer gracia y reconstruir la confianza.

Las emociones negativas no desaparecen ignorándolas. Necesitan ser habladas, comprendidas y sanadas. El perdón no elimina automáticamente el dolor, pero abre el camino para que Dios restaure aquello que fue dañado. El amor maduro entiende que proteger la relación es mucho más importante que ganar una discusión.

Aplicación: Hagan del perdón una práctica constante. Las parejas felices no son aquellas que nunca se equivocan, sino aquellas que han aprendido a reconciliarse con humildad y rapidez.

**CONSTRUIDOS
para durar**

JS
JOE SAavedra

PODER1844

Conclusión

El corazón es el centro de nuestra vida emocional y espiritual. Por eso la Biblia nos invita a guardarlo cuidadosamente, pues de él brotan nuestras palabras, decisiones y relaciones. Un matrimonio saludable no depende únicamente de la compatibilidad, sino también de la capacidad de ambos para conocer, comprender y dirigir sabiamente sus emociones.

Dios no nos llama a ignorar lo que sentimos, sino a permitir que el Espíritu Santo transforme nuestras reacciones. La madurez emocional no consiste en dejar de sentir, sino en aprender a responder con amor, dominio propio y sabiduría incluso en los momentos más difíciles.

Cuando una pareja aprende a escucharse con empatía, controlar el enojo y practicar el perdón, las emociones dejan de convertirse en un campo de batalla para transformarse en una oportunidad de crecimiento. Cada conversación sincera fortalece la confianza y cada reconciliación fortalece el amor. En la construcción de un matrimonio duradero, las emociones son como el cemento que une los ladrillos. Si se descuidan, aparecen grietas; pero cuando son tratadas con amor y sabiduría, fortalecen toda la estructura del hogar.

Preguntas para reflexionar en pareja

1. ¿Cómo solemos expresar nuestras emociones cuando estamos felices, preocupados o frustrados?
¿Nos sentimos comprendidos por el otro?
2. ¿Qué emociones nos cuesta más controlar y cómo afectan nuestra relación?
3. ¿Escuchamos realmente el corazón de nuestra pareja o tendemos a responder antes de comprender?
4. ¿Qué estrategias podemos adoptar para manejar el enojo sin herirnos mutuamente?
5. ¿Qué decisión concreta queremos tomar para que nuestras emociones fortalezcan, y no debiliten, el matrimonio que estamos construyendo?

**CONSTRUIDOS
para durar**

JS
JOSE SAAVEDRA



MINISTERIO
PODER1844