

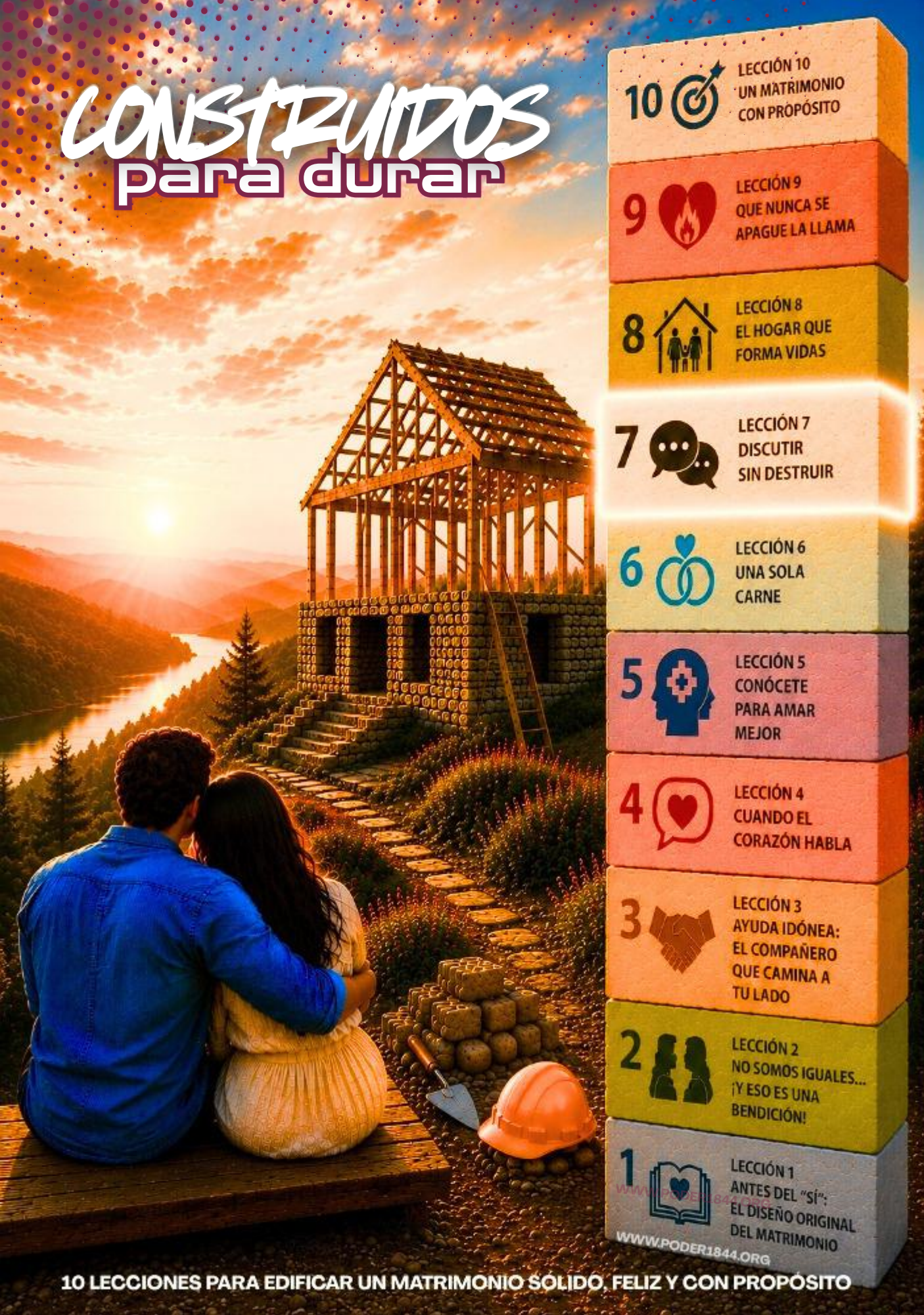
CURSO PREMATRIMONIAL

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

WWW.PODER1844.ORG

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

DISCUTIR SIN DESTRUIR

7

Cómo enfrentar las diferencias y resolver los conflictos sin dañar el amor

Texto base

«La respuesta amable calma el enojo,
pero la agresiva echa leña al fuego»

Proverbios 15:1 (NVI)

Textos complementarios

- Santiago 1:19-20
- Efesios 4:25-32
- Proverbios 18:21
- Mateo 5:23-24
- Colosenses 3:12-14

Introducción

Toda pareja discute. Dos personas con historias, temperamentos, costumbres, expectativas y maneras diferentes de interpretar la vida inevitablemente tendrán desacuerdos. Pensar que un buen matrimonio es aquel donde nunca existe conflicto es una expectativa poco realista. La ausencia total de discusiones no siempre significa que todo marcha bien; algunas veces indica que uno de los dos ha dejado de hablar, ha aprendido a reprimir lo que siente o ha renunciado a ser escuchado.

El conflicto, por sí mismo, no destruye una relación. Lo que puede destruirla es la manera en que la pareja enfrenta sus diferencias. Una discusión puede convertirse en una oportunidad para conocerse, corregir errores y encontrar una solución; pero también puede transformarse en una batalla llena de acusaciones, gritos, desprecio, amenazas y heridas difíciles de olvidar. No es lo mismo discutir un problema que atacar a la persona con quien se tiene el problema.

Muchas parejas comienzan hablando de un asunto pequeño y terminan cuestionando toda la relación. Un retraso, un gasto inesperado, una tarea olvidada o una opinión diferente pueden abrir la puerta a antiguas heridas, resentimientos acumulados y palabras que no guardan relación con el problema inicial. Cuando el enojo toma el control, el objetivo deja de ser resolver la dificultad y pasa a ser defenderse, demostrar quién tiene la razón o hacer sentir al otro el mismo dolor que uno está experimentando.

La Biblia no enseña que los creyentes nunca sentirán enojo ni tendrán desacuerdos. Enseña que debemos aprender a manejarlos de una manera diferente. Discutir sin destruir significa hablar con verdad, escuchar antes de reaccionar, controlar las palabras, asumir la propia responsabilidad y buscar una solución que proteja tanto la dignidad de la persona como la unidad de la relación. Una pareja madura no es la que nunca discute, sino la que ha aprendido a atravesar el conflicto sin dejar de amarse.

CONSTRUIDOS
para durar

JOE SAAVEDRA



MINISTERIO
PODER1844

I. EL PROBLEMA NO ES DISCUTIR, SINO CÓMO DISCUTIMOS

«Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues el enojo humano no produce la vida justa que Dios quiere» (Santiago 1:19-20).

Los desacuerdos forman parte natural de toda convivencia. Cada persona posee una manera particular de pensar, organizar sus prioridades y reaccionar ante las dificultades. En el noviazgo algunas diferencias pueden pasar inadvertidas, pero la cercanía del matrimonio las hace más visibles. Las decisiones económicas, las relaciones familiares, el uso del tiempo, las responsabilidades domésticas y las expectativas afectivas suelen convertirse en fuentes frecuentes de tensión.

El problema comienza cuando la pareja interpreta cada diferencia como una amenaza. En lugar de pensar: «Vemos este asunto de manera distinta», uno puede concluir: «No me comprende», «No me valora» o «Quiere imponerme su voluntad». Entonces la conversación deja de centrarse en el asunto concreto y comienza a llenarse de interpretaciones, defensas y acusaciones.

Santiago presenta tres principios fundamentales: escuchar con disposición, hablar con prudencia y controlar el enojo. Normalmente hacemos lo contrario: somos rápidos para responder, lentos para escuchar y fáciles de irritar. Escuchar no significa estar de acuerdo con todo, sino procurar comprender verdaderamente lo que la otra persona piensa, siente y necesita expresar.

Antes de reaccionar, conviene preguntarse: ¿qué está tratando de comunicarme mi pareja? Detrás de una queja puede existir cansancio; detrás de una reacción intensa, miedo; detrás de una actitud defensiva, una herida anterior. Comprender lo que hay detrás de las palabras no elimina la responsabilidad personal, pero permite abordar el conflicto con mayor sabiduría.

Aplicación: Cuando surja una diferencia, no comiencen suponiendo las intenciones del otro. Escuchen primero y procuren identificar cuál es el verdadero problema. Antes de responder, cada uno puede resumir con sus propias palabras lo que entendió: «Lo que estás tratando de decirme es...»

II. EN UNA DISCUSIÓN, LAS PALABRAS PUEDEN CONSTRUIR O DESTRUIR

«En la lengua hay poder de vida y muerte» (Proverbios 18:21).

Las palabras dichas durante un conflicto poseen una fuerza especial. Cuando estamos tranquilos, solemos controlar mejor lo que expresamos; pero cuando nos sentimos heridos o amenazados podemos decir cosas que jamás pronunciaríamos en otro momento. Una frase lanzada en pocos segundos puede permanecer durante años en la memoria de la otra persona.

Los insultos, las burlas, el desprecio, las comparaciones y las amenazas nunca ayudan a resolver una diferencia. Expresiones como «eres igual que tu familia», «me equivoqué contigo», «no sirves para nada» o «sería mejor que nunca nos hubiéramos conocido» no describen un problema: atacan la identidad y el valor de la persona. Aunque después se pida perdón, algunas palabras dejan heridas profundas y debilitan la seguridad emocional de la relación.

También existen formas menos visibles de agresión. El sarcasmo, la ironía, levantar los ojos con desprecio, ridiculizar al otro o utilizar información íntima para herirlo son maneras de violencia verbal. De igual modo, el silencio puede convertirse en una herramienta destructiva cuando se utiliza para castigar, manipular o producir ansiedad. Guardar silencio para recuperar la calma es prudente; ignorar deliberadamente a la pareja para hacerla sufrir es diferente.

Hablar con respeto no significa ocultar lo que sentimos. Es posible expresar enojo, dolor o desacuerdo sin humillar. En lugar de decir: «Nunca piensas en mí», puede decirse: «Cuando tomas esa decisión sin consultarme, me siento ignorado». La primera expresión acusa toda la personalidad; la segunda describe una conducta concreta y permite buscar una solución.

Aplicación: Acuerden eliminar de sus discusiones los insultos, las amenazas, las comparaciones y las palabras absolutas como «siempre» y «nunca». Hablen del comportamiento que causó el problema, sin atacar la identidad ni el valor de la otra persona.

**CONSTRUIDOS
para durar**

JS
JOE SAavedra

PODER1844

III. RESOLVER EL CONFLICTO ES MÁS IMPORTANTE QUE GANAR LA DISCUSIÓN

«La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego» (Proverbios 15:1).

7

Cuando una discusión se convierte en una competencia, la pareja pierde de vista su verdadero objetivo. Cada uno reúne argumentos, recuerda errores anteriores y busca demostrar que su interpretación es la correcta. En ese momento ya no se procura comprender ni solucionar, sino vencer. Sin embargo, en el matrimonio, cuando uno gana humillando al otro, los dos pierden.

La pareja necesita recordar que no está formada por dos adversarios, sino por dos personas que enfrentan juntas un problema. Cambiar esta perspectiva transforma la conversación. Ya no se trata de «yo contra ti», sino de «nosotros contra la dificultad». El propósito no es encontrar un culpable, sino identificar qué ocurrió, cómo afectó a cada uno y qué pueden hacer para evitar que vuelva a suceder.

También es importante discutir un solo asunto a la vez. Algunas conversaciones fracasan porque comienzan con un problema actual y, pocos minutos después, incluyen todos los errores cometidos desde el inicio de la relación. Acumular asuntos impide resolver cualquiera de ellos. Cada problema necesita ser tratado con claridad, sin utilizar el pasado como un depósito de municiones.

Cuando la intensidad emocional aumenta demasiado, es prudente hacer una pausa. El cuerpo también participa en el conflicto: se acelera el corazón, aumenta la tensión muscular y disminuye la capacidad de razonar con serenidad. Continuar hablando en ese estado suele producir más daño. La pausa debe ser acordada y temporal, no una huida indefinida. Quien solicita detenerse debe comprometerse a retomar la conversación cuando ambos estén más tranquilos.

Aplicación: Antes de una conversación difícil, recuerden en voz alta: «No somos enemigos; queremos resolver este problema juntos». Si alguno pierde el control, acuerden una pausa y establezcan cuándo retomarán el diálogo. No abandonen el tema sin resolverlo.

IV. LA RECONCILIACIÓN REQUIERE HUMILDAD, PERDÓN Y CAMBIO

«Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo» (Efesios 4:31-32).

No todos los conflictos terminan cuando la conversación se detiene. Puede desaparecer el ruido y permanecer la herida. Algunas parejas dejan de discutir, pero continúan distantes, frías y resentidas. La verdadera resolución necesita reconciliación, y esta comienza cuando cada persona reconoce con humildad su responsabilidad.

Pedir perdón no consiste en pronunciar rápidamente una palabra para cerrar el asunto. Una disculpa sincera identifica la conducta, reconoce el daño y expresa el deseo de actuar de otra manera. Decir «perdóname si te ofendiste» coloca la responsabilidad sobre quien sufrió. De la misma forma, decir «perdóname, pero tú también...» convierte la disculpa en una nueva acusación.

Una forma más saludable sería expresar: «Me equivoqué al hablarte de esa manera. Comprendo que te hice sentir humillado. No tengo excusas. Quiero aprender a reaccionar de otra forma». Estas palabras no debilitan a quien las dice; revelan madurez, valor y amor por la relación.

El perdón tampoco significa negar lo ocurrido ni tolerar indefinidamente una conducta dañina. Perdonar es renunciar a la venganza y abrir la posibilidad de restauración. Sin embargo, cuando existe una ofensa grave, la confianza no se recupera únicamente con palabras; necesita arrepentimiento verdadero, transparencia y cambios sostenidos. En situaciones de violencia, abuso, adicción o infidelidad, la pareja debe buscar ayuda pastoral y profesional especializada.

La reconciliación se completa cuando la pareja no solo lamenta el pasado, sino que acuerda cómo actuará en el futuro. Un conflicto bien resuelto puede convertirse en una escuela de crecimiento: permite descubrir vulnerabilidades, establecer límites, mejorar la comunicación y fortalecer el compromiso.

Aplicación: Después de una discusión, cada uno debe responder honestamente: ¿qué hice yo que empeoró la situación?, ¿qué necesito pedir perdón?, ¿qué cambio concreto debo realizar? No terminen únicamente diciendo «ya pasó». Procuren reparar el daño y establecer un acuerdo para el futuro.

Conclusión

Toda pareja tendrá conflictos. La convivencia hará visibles diferencias que quizá durante el noviazgo parecían pequeñas o inexistentes. Esto no significa que la relación esté equivocada ni que el amor haya desaparecido. Significa que dos personas reales están aprendiendo a compartir la vida y necesitan desarrollar nuevas maneras de escucharse, comprenderse y resolver sus desacuerdos.

El peligro no se encuentra únicamente en la causa de la discusión, sino en lo que la pareja permite que ocurra durante ella. El desprecio, la humillación, los gritos, las amenazas y el silencio utilizado como castigo pueden causar daños mucho más profundos que el problema original. Por eso, proteger la relación mientras se discute es tan importante como encontrar una solución.

Discutir sin destruir exige dominio propio. Requiere detener una palabra antes de pronunciarla, escuchar una explicación antes de formular una acusación y reconocer una equivocación sin esconderse detrás del orgullo. Estas actitudes no surgen espontáneamente; deben cultivarse y ser sometidas diariamente a la dirección del Espíritu Santo.

Cristo no nos llama a negar los conflictos, sino a enfrentarlos con verdad y gracia. La verdad permite hablar de lo que está mal; la gracia nos recuerda que la persona que está delante de nosotros merece respeto incluso cuando se ha equivocado. Ambas son necesarias para construir una relación donde pueda existir corrección sin humillación, firmeza sin crueldad y perdón sin irresponsabilidad.

En un matrimonio construido para durar, los conflictos no deben convertirse en martillos que golpean y debilitan la casa. Bien manejados, pueden ser herramientas que permiten corregir grietas, fortalecer la estructura y conocer mejor el corazón del otro. La meta no es no discutir jamás, sino aprender a hacerlo sin olvidar que, aun en medio del desacuerdo, ambos siguen perteneciendo al mismo equipo y construyendo el mismo hogar.

Preguntas para reflexionar en pareja

1. ¿Cómo reaccionamos normalmente cuando aparece un conflicto: atacamos, nos defendemos, evitamos el tema o procuramos comprender?
2. ¿Qué palabras, tonos o actitudes necesitamos eliminar de nuestras discusiones?
3. ¿Solemos concentrarnos en resolver el problema o en demostrar quién tiene la razón?
4. ¿Nos resulta fácil reconocer nuestros errores y pedir perdón sin justificarnos?
5. ¿Qué reglas concretas queremos establecer desde ahora para discutir sin destruir nuestra relación?

**CONSTRUIDOS
para durar**

JS
JOSE SAAVEDRA



MINISTERIO DE LA PALABRA
PODER1844