

Mejores Hogares y Matrimonios Exámenes

por O. J. Gibson

Producido como un servicio misionero para el pueblo del Señor por los Ministerios Fairhaven. La Capilla Bíblica Fairhaven, 401 MacArthur Boulevard, San Leandro, California 94577, Estados Unidos, es una iglesia neotestamentaria, independiente, autónoma, dedicada al evangelismo y al discipulado por medio del modelo de las iglesias locales del Nuevo Testamento (Mateo 28:19-20; Hechos 2:42).

Traducido del inglés por Marta A. Gottardi

DIME
Distribuidora Internacional
de Materiales Evangélicos
P. O. Box 490
Cupertino, California 95015
Estados Unidos
E-mail: libros@dime.org
Página Web: www.dime.org

© Copyright de la obra en inglés *Better Homes and Marriages* 1994, por Fairhaven Bible Chapel.

© Copyright de la traducción al español 1999, por DIME (Distribuidora Internacional de Materiales Evangélicos).

Derechos reservados.

Ninguna parte de este manual puede ser reproducida en forma alguna sin permiso de la casa publicadora. Todas las citas de las Escrituras pertenecen a la versión Reina-Valera, revisión de 1960.

COMO CONSEGUIR EL MAXIMO PROVECHO DE ESTE CURSO

Usted podrá obtener el máximo provecho del estudio de *Mejores Hogares y Matrimonios* si pone en práctica las siguientes sugerencias para su preparación personal y participación en la clase.

1. **Ore a Dios.** Pídale que le ayude a comprender y aplicar su Palabra. Aprópiase de la promesa del Salmo 119:130: "La exposición de tus palabras alumbra; hace entender a los simples". Es imposible comprender la Palabra de Dios sin la ayuda de Dios (1 Corintios 2:14).
2. **Preparación personal antes de la clase.** Cada semana aparte el tiempo necesario para completar sus tareas. Para cada lección deberá seguir los siguientes pasos:
 - a. Lea varias veces las notas de cada lección. Subraye los pensamientos claves. Marque lo que no comprenda o sobre lo que tenga dudas. Escriba en el margen todas las anotaciones que crea necesarias.
 - b. Busque y lea todas las referencias bíblicas. La versión generalmente usada en español es la Reina-Valera, revisión de 1960. Las referencias se indican con el nombre del libro de la Biblia, al que sigue el número del capítulo y el número del versículo, que están separados por dos puntos. Ejemplos: las citas de Salmos y 1 Corintios, al comienzo de esta página.
 - c. Responda a las preguntas de la Guía de Estudios de cada lección. Finalice todas las partes del cuestionario tal como se explica en las instrucciones. Si tiene dificultad con una pregunta, continúe con la siguiente y luego vuelva a la que es difícil de contestar.
3. **Asista a las clases con regularidad.** Si además del período de clase, hay tiempo para interacción en pequeños grupos, sus preguntas y comentarios animarán a otros a participar.
4. **Guarde sus notas y materiales.** Le serán de ayuda al avanzar en sus estudios y le servirán para compartirlos con otras personas.

CONTENIDO

LECCION 1:	¿Una carne o dos “individualidades”?	7
LECCION 2:	Comprensión del amor genuino en el matrimonio	11
LECCION 3:	Victoria sobre el egoísmo en la relación matrimonial	17
LECCION 4:	Mejor comunicación en el matrimonio	23
LECCION 5:	Tres principios para llevarse bien	29
LECCION 6:	Cómo reducir discusiones y malentendidos	35
LECCION 7:	Superación de problemas y frustraciones	41
LECCION 8:	Hay que comprender las diferencias sexuales	47
LECCION 9:	El papel bíblico del esposo	53
LECCION 10:	El papel bíblico de la esposa	59
LECCION 11:	El cultivo de una vida espiritual conjunta	65
LECCION 12:	Modos de mejorar el tiempo que pasan juntos	71
LECCION 13:	Planes para crecer en el matrimonio	75



¿UNA CARNE O DOS "INDIVIDUALIDADES"?

LECCION 1

1. En términos prácticos, ¿qué ha significado para usted el ser "una sola carne" con su cónyuge?
2. ¿Puede nombrar al menos dos áreas de su vida en las que tiende a pensar y actuar independientemente, cuando debería hacerlo como miembro de un equipo?
3. ¿Cuáles son las prioridades en su relación matrimonial? ¿Hasta qué punto están ambos de acuerdo en esta área?
4. ¿Cuál ha sido la más grande bendición (o bendiciones) que usted ha recibido en su matrimonio?
5. ¿Cuál ha sido el mayor desafío (o desafíos) que ha encontrado en su matrimonio? ¿Cómo los ha enfrentado?



COMPRESION DEL AMOR GENUINO
EN EL MATRIMONIO

LECCION 2

1. ¿Qué quiere significar usted cuando dice: "Yo amo a mi esposa", o "Yo amo a mi marido"?
2. ¿Cómo desea usted que se le demuestre amor en su matrimonio? Ahora explique cómo usted expresa o trata de expresar su amor hacia su cónyuge.
3. Conteste las cuatro preguntas agrupadas bajo el título "Consideren los siguientes puntos", en su lección, en el orden numérico presentado.



**VICTORIA SOBRE EL EGOISMO
EN LA RELACION MATRIMONIAL**

LECCION 3

1. ¿Cómo definiría usted al egoísmo, especialmente dentro del matrimonio? ¿Qué reconoce usted como egoísmo de su parte dentro de la relación marital? ¿Cómo solucionará esa actitud?
2. Repase las reglas dadas en la lección. Marque las que usted piensa que causan problemas en la relación, ya sea de parte del esposo o de la esposa. ¿Qué debe hacerse? ¿Se ha comprometido a comenzar a actuar?
3. Exponga el comienzo de su plan para superar estas cosas, teniendo como propósito al menos el limitarlas, si no quitarlas de su vida.



MEJOR COMUNICACION EN EL MATRIMONIO

LECCION 4

1. Exprese en sus propias palabras cuál es el problema en cada uno de los siguientes versículos. Complete la hoja, nombre los problemas mayores en su vida práctica (según su cónyuge) y luego el problema mayor en él o ella (según usted). Coméntenlos con calma.

Parte A

Proverbios 11:12 .

Proverbios 12:15.

Proverbios 12:16.

Proverbios 12:18.

Proverbios 18:2.

Proverbios 18:13.

Proverbios 21:19.

Efesios 4:2.

Efesios 4:26.

Efesios 4:29.

Efesios 4:32.

Parte B

Examine Efesios 4:15. Conteste las preguntas (Verdadero o Falso).

- a. No importa lo que usted diga mientras que sea con amor.
 - b. La forma en que usted dice algo es muy importante.
 - c. No es necesario ser totalmente honesto.
 - d. Se puede decir la verdad sin dureza ni falta de tacto.
2. *Impedimentos para un escuchar apropiado.*
Repaso de la lista sobre la comunicación: cada cónyuge deberá hacer una marca a la izquierda de las líneas que identifican sus problemas (no los de la otra persona). Luego los dos juntos repasen sus respuestas y vean si están de acuerdo. Acepte la evaluación que la otra persona hace de usted. Marque cinco o seis problemas suyos y busque cómo mejorar en esas áreas.
Mis expresiones no verbales (aburrimiento, miradas de disgusto).
Mis sentimientos anteriores o quejas pasadas.
Mis interrupciones (cómo son percibidas).

Mi tendencia a hablar demasiado (sin parar "ni para respirar").
Mi falta de interés en el tema.
Mi sentir de que conozco más el tema.
Mi sentir de que a menudo no comprendo lo que él o ella está diciendo.
Mi falta de concentración.
Mi falta de comprensión del punto de vista de la otra persona.
Mi falla en aclarar los asuntos.
Mi sentir de que él o ella está hablando demasiado.
Mis propios prejuicios sobre ciertos temas.
Mi falta de disposición para permitir que mi cónyuge comparta sus verdaderos sentimientos.
Mi tendencia a criticar demasiado.
Mi falta de confianza en él o ella.

Impedimentos para una respuesta apropiada

Mi uso del sarcasmo o de "términos humillantes" (según él o ella).
Mi tendencia a reaccionar emocionalmente, impulsivamente.
Mi temor de recibir una reacción negativa.
Mi falla en percibir el punto de vista de mi cónyuge.
Mi falla en decir cómo me siento, verbalmente.
Mi falla en notar la reacción que se me da.
Mi falla al no saber exactamente qué decir.
Mi falta de afecto y comprensión.
Mi carencia de comentarios claros y comprensibles.
Mi falta de una respuesta verdadera y directa.
Mi incapacidad de permitir a otros que estén en desacuerdo conmigo.

Barreras generales para toda comunicación.

Dificultad en distinguir entre la realidad y las opiniones.
Elección de un momento inadecuado (¿cuándo sucede esto, generalmente?).
Fatiga, demasiado cansancio (¿no hay algún momento mejor?).
Sensación de estar presionado, abrumado (cómo solucionarlo).
La situación se vuelve muy emocional (¿y entonces, qué?).
Frustración, deseo de darse por vencido (¿cómo se puede resolver esto?).
No hacer el esfuerzo necesario (¿cuál es la solución?).
No sentirse con libertad para ser honesto (igual que lo anterior; temor a la reacción, a revelar algún posible temor o debilidad, etc.).
Nuestras conversaciones a menudo son solamente monólogos (¿por qué?).
Pienso que no sirve de nada (¿por qué?). Nombre otras barreras no mencionadas.



TRES PRINCIPIOS PARA LLEVARSE BIEN

LECCION 5

1. En términos prácticos, ¿qué puede hacer usted para limitar su tendencia natural de culpar a otros o inventar excusas para las ocasiones en las cuales su conducta o sus palabras no fueron las más apropiadas?

¿En qué es usted más propenso a buscar excusas?

2. ¿Cómo hace frente usted a las quejas u ofensas de su cónyuge que son parte del pasado?

¿Cuándo y por qué las trae al presente durante sus disputas? ¿Qué puede hacer para eliminar este hábito?



EL PAPEL BIBLICO DE LA ESPOSA

LECCION 10

1. Dios define en las Escrituras el papel de la esposa como el de una ayuda para su esposo (Génesis 2:18). Además del mantenimiento rutinario del hogar, como preparar la comida y otras responsabilidades, si usted es la esposa, ¿cómo va a ser su actitud al hacerlo? Si usted es el esposo, ¿cómo podrá ayudar a su esposa a hacerlo mejor?
2. En la sociedad moderna, algunas veces es necesario que la esposa trabaje. De todas maneras, 1 Timoteo 5:14 indica que atender las necesidades del hogar es el papel principal de ella. ¿Cómo se puede solucionar esta situación si la esposa trabaja?
3. ¿Qué se han propuesto mejorar en sus relaciones como esposos, a la luz de las enseñanzas de esta lección?



EL CULTIVO DE UNA VIDA ESPIRITUAL CONJUNTA

LECCION 11

1. ¿Cuáles son los mayores obstáculos que le impiden compartir las cosas espirituales con su cónyuge y su familia? ¿Qué debe hacer para eliminar o reducir esos estorbos? Hablen de esto entre ustedes.

2. Escriba algunas de las cosas que usted planea hacer específicamente para aumentar o mejorar su comunicación sobre temas espirituales con su cónyuge, de acuerdo a lo sugerido en la lección. Examinen esto juntos y cumplan con lo que han escrito.

3. ¿Puede dar algunas sugerencias sobre este tema basadas en su experiencia, que puedan servir de ayuda a otros en la clase?



PLANES PARA CRECER EN EL MATRIMONIO

LECCION 13

1. Luego de analizar todos los temas tratados anteriormente, escriban su *Plan de Perfeccionamiento Matrimonial*. Esta debe ser una decisión mutua de trabajar en ciertos puntos. Tengan en cuenta los medios que ambos creen que serán de ayuda. Mencionen las cosas que planean reducir o eliminar, las que deben hacer regularmente y lo que piensan hacer para resolver los problemas cuando la relación se resienta.

En la siguiente lista, marquen con A, B y C las tres esferas más importantes que necesitan mejorar (en orden de importancia o urgencia).

- Comunicación.
- Sobreponerse al egoísmo.
- Solucionar los agravios.
- Mostrar amor recíproco.
- Ser responsables.
- Olvidar el pasado y perdonar.
- Establecer las prioridades adecuadas.
- El papel de la esposa o del esposo.
- Liderazgo del marido.
- Compartir cosas espirituales.
- Servir a otros.
- Ayudarse mutuamente en los problemas de carácter personal.
- Administración financiera y ofrendas a Dios.
- Momentos de recreación y sociabilidad.
- Comprender las diferencias y necesidades sexuales.
- Resolver mejor las disputas.
- Solucionar las frustraciones y desilusiones.

¿Qué actividades pueden servirles de ayuda para su desarrollo matrimonial? Marquen las que sean apropiadas y agreguen otras:

- Conversaciones regulares (sin peleas).
- Buscar consejo sabio.
- Orar juntos para que Dios les guíe diariamente.
- Anotar las cosas que deben ser desechadas o reducidas (especialmente de mi parte).
- Escuchar casetes o leer buenos libros.
- Otras.

2. Especifiquen ahora los aspectos prioritarios en los que planean mejorar.

3. Debajo de cada uno de esos puntos, anoten varias cosas que necesitan hacer, dejar de hacer y estudiar (libros, casetes, etc). Anótenlas específicamente como: punto 1, 2, 3, 4.

4. Si su relación matrimonial se resiente o si están decepcionados con los esfuerzos de su cónyuge, ¿qué acordarán hacer ambos para sobreponerse a esa situación? Excluyan los rezongos y las quejas. Escriban lo que piensan hacer.

5. Establezcan el día y la hora para la primera sesión en que van a evaluar los progresos. Márquenlo en su almanaque como lo harían con una cita de su doctor. Reserven una hora y planeen que para entonces van a estar libres de distracciones e interrupciones. Establezcan la frecuencia de los siguientes repasos (¿una vez al mes?).

6. Ahora escriban una simple declaración firmada por los dos, y con fecha, que diga: "Me he propuesto hacer un esfuerzo de buena fe para mejorar mi matrimonio, con la ayuda de Dios. Adjuntamos nuestras metas y los medios para conseguirlas". Entreguen una copia a una persona madura delante de la cual han decidido rendir cuentas regularmente de sus progresos.