

# CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO



GUÍA PARA EL INSTRUCTOR



# CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO

GUÍA PARA EL INSTRUCTOR

Publicada por  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Salt Lake City, Utah



EL SEÑOR HA PROMETIDO  
RELACIONES FAMILIARES ETERNAS A LOS  
QUE CUMPLAN Y MANTENGAN LOS CONVENIOS  
MATRIMONIALES REALIZADOS EN EL TEMPLO.



# TABLA DE CONTENIDOS

“La Familia: Una proclamación para el mundo .....	IV
Pautas para el instructor .....	V
1. Cómo aplicar los principios del Evangelio .....	1
2. Cómo comunicarse con amor .....	13
3. Cómo promover la igualdad y la unidad.....	27
4. Cómo vencer el enojo .....	37
5. Cómo resolver los conflictos .....	51
6. Cómo ennoblecer el matrimonio .....	61
Apéndice .....	71

## ILUSTRACIONES

---

Página 2 (arriba): *Oh Jerusalén*, por Greg K. Olsen. © Greg K. Olsen. Se prohíbe su reproducción.

Página 54 (arriba): *El Sermón del Monte*, por Carl Heinrich Bloch. Usado con el permiso del Museo Histórico Nacional de Frederiksborg, Hillerod, Dinamarca. Se prohíbe su reproducción.

A excepción de lo que se indica especialmente, todas las fotografías fueron tomadas por Robert Casey. © Robert Casey. Se prohíbe su reproducción.

Página II: Brian K. Kelly.

Página XI: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Se prohíbe su reproducción.

Página 9: © Corbis.

Página 14 (abajo): Welden C. Andersen.

Página 52 (abajo): Craig W. Dimond.

---

## LA FAMILIA

---

# UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO

### LA PRIMERA PRESIDENCIA Y EL CONSEJO DE LOS DOCE APÓSTOLES DE LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

*N*OSOTROS, LA PRIMERA PRESIDENCIA y el Consejo de los Doce Apóstoles de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, solemnemente proclamamos que el matrimonio entre el hombre y la mujer es ordenado por Dios y que la familia es la parte central del plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos.

TODOS LOS SERES HUMANOS, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija espiritual de padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o mujer es una característica esencial de la identidad y el propósito eternos de los seres humanos en la vida premortal, mortal, y eterna.

EN LA VIDA PREMORTAL, los hijos y las hijas espirituales de Dios lo conocieron y lo adoraron como su Padre Eterno, y aceptaron Su plan por el cual obtendrían un cuerpo físico y ganarían experiencias terrenales para progresar hacia la perfección y finalmente cumplir su destino divino como herederos de la vida eterna. El plan divino de felicidad permite que las relaciones familiares se perpetúen más allá del sepulcro. Las ordenanzas y los convenios sagrados disponibles en los santos templos permiten que las personas regresen a la presencia de Dios y que las familias sean unidas eternamente.

EL PRIMER MANDAMIENTO que Dios les dio a Adán y a Eva tenía que ver con el potencial que, como esposo y esposa, tenían de ser padres. Declaramos que el mandamiento que Dios dio a sus hijos de multiplicarse y henchir la tierra permanece inalterable. También declaramos que Dios ha mandado que los sagrados poderes de la procreación se deben utilizar sólo entre el hombre y la mujer legítimamente casados, como esposo y esposa.

DECLARAMOS que la forma por medio de la cual se crea la vida mortal fue establecida por decreto divino. Afirmamos la santidad de la vida y su importancia en el plan eterno de Dios.

EL ESPOSO Y LA ESPOSA tienen la solemne responsabilidad de amarse y cuidarse el uno al otro, y también a sus hijos. "He aquí, herencia de Jehová son los hijos" (Salmos 127:3). Los padres tienen la responsabilidad sagrada de

educar a sus hijos dentro del amor y la rectitud, de proveer para sus necesidades físicas y espirituales, de enseñarles a amar y a servirse el uno al otro, de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan. Los esposos y las esposas, madres y padres, serán responsables ante Dios del cumplimiento de estas obligaciones.

LA FAMILIA es ordenada por Dios. El matrimonio entre el hombre y la mujer es esencial para Su plan eterno. Los hijos tienen el derecho de nacer dentro de los lazos del matrimonio, y de ser criados por un padre y una madre que honran sus promesas matrimoniales con fidelidad completa. Hay más posibilidades de lograr la felicidad en la vida familiar cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo. Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen y mantienen sobre los principios de la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor, la compasión, el trabajo y las actividades recreativas edificantes. Por designio divino, el padre debe presidir sobre la familia con amor y rectitud y tiene la responsabilidad de protegerla y de proveerle las cosas necesarias de la vida. La responsabilidad primordial de la madre es criar a los hijos. En estas responsabilidades sagradas, el padre y la madre, como iguales, están obligados a ayudarse mutuamente. Las incapacidades físicas, la muerte u otras circunstancias pueden requerir una adaptación individual. Otros familiares deben ayudar cuando sea necesario.

ADVERTIMOS a las personas que violan los convenios de castidad, que abusan de su cónyuge o de sus hijos, o que no cumplen con sus responsabilidades familiares, que un día deberán responder ante Dios. Aún más, advertimos que la desintegración de la familia traerá sobre el individuo, las comunidades y las naciones las calamidades predichas por los profetas antiguos y modernos.

HACEMOS UN LLAMADO a los ciudadanos responsables y a los representantes de los gobiernos de todo el mundo a fin de que ayuden a promover medidas destinadas a fortalecer la familia y mantenerla como base fundamental de la sociedad.

---

*El presidente Gordon B. Hinckley leyó esta proclamación como parte de su mensaje en la Reunión General de la Sociedad de Socorro, el 23 de septiembre de 1995, en Salt Lake City, Utah, E.U.A.*

---



acercarlos; pero si por el contrario, uno de ellos no se participa o no brinda su apoyo, estos principios pueden convertirse en una brecha.

- Pase la lista en cada clase, para así llevar una cuenta de la cantidad de sesiones a la que ha asistido cada participante (véase pág. 74 del apéndice).
- En caso de tener dudas acerca de cómo enseñar el curso, póngase en contacto con la oficina de Servicios para la familia SUD más cercana. Las direcciones y los números telefónicos de las oficinas se encuentran en: [www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org).

## CÓMO ANUNCIAR EL CURSO

Cuando comparta información con respecto a este curso, hable sobre lo que las personas y los cónyuges pueden ganar al asistir a éste. En el momento de motivar a las parejas, una lista de los beneficios será más eficaz que una lista de los temas que se han de tratar.

Los beneficios del curso son muchos. Aquellos que participen aprenderán cómo resolver conflictos, promover una mayor intimidad y confianza y hacer del matrimonio una prioridad, para que de esta manera sean más felices juntos. Aprenderán a escuchar y a compartir sentimientos delicados y dolorosos, así como también a manejar los sentimientos de enojo de manera apropiada. Entenderán mejor la importancia del convenio del matrimonio y de las oportunidades eternas que vienen por medio del matrimonio celestial; aprenderán cómo lograr mayor unidad, igualdad y respeto mutuo.

Considere utilizar la hoja informativa que aparece en la página 72 del apéndice, para compartir información acerca del curso.

## REQUISITOS PARA ENSEÑAR ESTE CURSO

Este curso lo puede enseñar cualquier adulto que posea conocimiento del mejoramiento de las relaciones y de los problemas que se enfrentan en el matrimonio. Algunas de las claves para impartir el curso de manera eficaz comprenden preocuparse por los sentimientos de los demás, conocer el Evangelio, comprender la santidad del matrimonio y estar agradecidos por él.

El requisito más importante para enseñar el curso es su preparación personal para recibir la guía del Espíritu Santo. El Señor dijo: “Y se os dará el Espíritu por la oración de fe; y si no recibís el Espíritu, no enseñaréis” (D. y C. 42:14). La mayoría de las personas ha tenido la experiencia de dar una clase a tropezones, en la cual las ideas parecen no tener conexión y la audiencia, desinteresada, no capta el mensaje. En contraste, compare esas experiencias con aquellas en las que el Espíritu estuvo presente, cuando la información y las impresiones acudían a su mente, cuando las palabras fluían con facilidad y el Espíritu comunicaba la verdad al corazón y a la mente de otros.

## LA ENSEÑANZA EFICAZ

A medida que busque inspiración y contribuya con sus ideas, experiencias, conocimiento y personalidad a la clase, usted será más eficaz como maestro. Al enseñar por medio del Espíritu, ayudará a los participantes a reflexionar sobre sus propias experiencias y a aprender cómo mejorar su matrimonio. Piense en la forma de utilizar sus experiencias para enseñar y reforzar los principios y las técnicas. Dedíquese de corazón a la enseñanza; de esta forma encontrará gran gozo al relacionarse con los integrantes de la clase.

A medida que enseña este curso, la experiencia de cada participante será de gran valor para usted. Indique que cada persona debe hacerse responsable de su matrimonio,



comparta su conocimiento y experiencia según le guíe el Espíritu. Debe entender que su responsabilidad es la de abrir las puertas hacia nuevas posibilidades y no la de dictar qué deben hacer los participantes del curso. En cada clase se trabaja en forma cooperativa: Usted y los participantes comparten ideas, perspectivas personales y ofrecen ayuda.

Cuando comparta su conocimiento, experiencias y perspectivas personales, anime a los integrantes de la clase a pensar en sus propias experiencias y puntos fuertes. Guíeles para determinar qué principios pueden ayudarles a mejorar, y aliénteles mientras perfeccionan la técnica para poner en práctica estos principios. A medida que usted mismo practique estas mismas técnicas, su capacidad como maestro aumentará.

Utilice el manual del curso como se ha dispuesto, procurando la guía del Espíritu al momento de determinar qué enseñar y de qué manera hacerlo. Tras haber considerado con oración los principios de este manual, organice la forma en que los presentará, teniendo en cuenta qué es lo que cada integrante de la clase debe aprender acerca del tema que va a enseñar. Hágase la siguiente pregunta: “¿Qué deben aprender los integrantes de la clase el día de hoy?”. Es probable que se le ocurran una o dos ideas principales. Luego piense qué ideas complementarias ayudarán a la clase a entender mejor las ideas principales. Una vez que haya determinado cuál será la idea principal y cuáles serán las complementarias, precise la mejor manera de presentarlas. Las estrategias para la enseñanza que siguen a continuación podrían ayudarle en el proceso de planeamiento.

### **El uso de relatos para ilustrar un principio**

Para empezar la sesión, podría escribir el principio o idea principal en la pizarra y luego contar una historia que sirva como ejemplo. Los relatos son eficaces porque pueden tocar corazones y cambiar vidas; pueden aclarar principios abstractos y hacer que éstos sean más fáciles de comprender. Los relatos forman parte de la vida y las personas los recuerdan fácilmente, así como los principios que enseñan.

El Salvador enseñaba por medio de historias y lo hacía en forma elocuente. Trate de contar relatos de la forma más corta y sencilla posible. Tenga cuidado de no contar demasiadas historias personales, ya que éstas podrían invadir la privacidad de su cónyuge y además ofender a otras personas.

A los integrantes de la clase les resultará difícil identificarse con relatos personales, si su matrimonio parece ser demasiado perfecto. Si cuenta muchas de esas historias, los participantes pueden llegar a sentirse desanimados al esforzarse por cambiar. Si le parece apropiado, comparta algunos relatos sobre los problemas que haya afrontado y cosas con las que haya tenido que luchar, además de historias acerca de sus éxitos; cuando las comparta explique qué ha aprendido de ellas; sea positivo y explique qué ha hecho para mejorar. Si sus historias revelan demasiados problemas, pueden perder credibilidad, y los participantes pueden llegar a creer que los principios que usted enseña no dan buenos resultados.

### **Juego de desempeño de papeles**

Después de haber enseñado a los integrantes de la clase cómo poner en práctica un principio en el matrimonio, podría reforzar el principio por medio de la actuación. Las mejores actuaciones a menudo se dan cuando se comienza diciendo: “¿Qué suele ocurrir en este caso?”. Pida a alguien que lo represente. Luego la clase puede hablar sobre los errores en los que a veces incurren los matrimonios en estas situaciones. Una vez que hayan dedicado cierto tiempo al análisis, usted podría decir: “Representemos la situación de

nuevo; esta vez aplicando el principio que hemos estado analizando. Después veremos qué cosas han funcionado bien y en dónde se necesita mejorar”.

Este método de capacitación a menudo es una forma eficaz de ayudar a las personas y a los cónyuges a cambiar su manera de actuar. A continuación sigue un breve esquema:

- Enseñe un principio y la manera de ponerlo en práctica en la vida matrimonial.
- Invite a alguien a representar la manera típica de responder ante esa situación.
- Analicen la representación y cómo los cónyuges podrían aplicar el principio a esa situación.
- Invite a alguien para que represente la forma en que se debe aplicar el principio a esa situación.
- Analicen la representación y la forma en la que el principio podría aplicarse eficazmente.
- Continúe con el proceso de representación y análisis hasta que los participantes se hayan familiarizado con las maneras eficaces de poner en práctica el principio<sup>3</sup>.

No se debe esperar que los participantes representen el papel a la perfección. Es probable que descubran que algunas cosas las hacen bien, pero que deben mejorar en otros aspectos. También es probable que se den cuenta de que no tienen que ser perfectos de un momento a otro; de que pueden perfeccionarse con el tiempo. Cuando usted observe las cosas que hacen bien, resalte sus puntos fuertes. Puede que otros integrantes quieran representar la misma situación a medida que avanza la sesión, o quizás deseen elegir una personal. Los participantes pueden seguir practicando la manera de aplicar el principio hasta que hayan entendido las técnicas que deben aprender.

Use su buen juicio en el momento de elegir a los participantes para la representación. Es mejor sólo poner a esposo y esposa al representar a una pareja. Cuando ya existen problemas en la relación, el combinar las parejas para actuar podría fomentar relaciones no matrimoniales que comprometan la relación entre esposo y esposa.

Si los integrantes no se sienten cómodos actuando, elija otras actividades para reforzar los principios que usted enseñe. Por ejemplo: Puede hacer que los participantes analicen la forma en que pueden poner en práctica los principios en otras situaciones, ya sean situaciones personales o de otros matrimonios que conozcan (siempre y cuando no se caiga en el chisme y no se revele información con la que se pudiera identificar a las personas).

### **Fomento y guía del análisis en clase**

El análisis es una herramienta muy valiosa en la enseñanza. Cuando fomenta el análisis, usted demuestra que valora las experiencias y la forma de pensar de otros y que no considera que usted tenga que tener la respuesta a cada problema; también muestra que los problemas se pueden resolver de muchas maneras. Confíe en el Espíritu para que le ayude a enseñar, y admita que éste también inspirará a otros. Pida las sugerencias de los integrantes de la clase y así se beneficiarán al escuchar diferentes ideas.

Algunos participantes enseguida se sentirán lo suficientemente cómodos como para participar de los análisis en clase; otros serán más reservados y no compartirán sus opiniones y perspectivas personales. El curso será más valioso para las personas si todos

tienen la oportunidad de participar; otros integrantes también se beneficiarán al escuchar sus opiniones. Muestre respeto hacia todos los integrantes de la clase para que sientan mayor seguridad en ella. Demuestre que considera valiosas las opiniones y experiencias de cada persona y no permita que nadie se ría de los comentarios de los demás.

Las normas que siguen a continuación le ayudarán a fomentar y a guiar la participación de la clase y a lograr que el ambiente de ésta sea cómodo para todos los integrantes.

1. Establezca una serie de reglas básicas que no se presten a confusión, con el fin de ayudar a cada persona a sentirse segura cuando participe. Incluya las que siguen a continuación:
  - **Confidencialidad.** Nada de la información personal que se mencione en la clase debe salir de allí.
  - **Brevedad.** Hagan comentarios breves a fin de que los demás también puedan participar.
  - **Equidad.** Pueden intervenir tantas veces como el tiempo lo permita, con tal de que den la misma oportunidad a los demás.
  - **Paciencia y bondad.** Mientras aprenden nuevas técnicas, sean pacientes y bondadosos con su cónyuge, consigo mismos y con los otros miembros de la clase.
  - **Estímulo.** Mientras procuran fortalecer su matrimonio, alienten a los demás participantes a que también lo hagan.
  - **Perdón.** Todos cometemos errores, incluso después de haber aprendido nuevas técnicas de conducta. Aprendan a perdonarse a sí mismos y a perdonar a los demás.\*
2. Haga preguntas que den a entender que está buscando opiniones y no una única respuesta correcta. A modo de ejemplo, podría preguntar: “¿Cuáles piensan que son algunas de las cualidades más importantes de un buen esposo o esposa?”; en vez de: “¿Cuál es la cualidad más importante...?”. Las personas estarán mejor dispuestas a compartir sus ideas cuando sepan que el instructor no está buscando una respuesta específica.
3. Respete los comentarios de todos. Contemple la posibilidad de escribir un breve resumen de cada comentario en la pizarra; de esa forma, estará demostrando que aprecia lo que se ha dicho. Haga cumplidos sinceros, tales como “Éstas son muy buenas ideas”. Muestre agradecimiento a aquéllos que hagan comentarios, incluso cuando alguno de ellos pudiera ser discutible. Al ser respetuoso, asegúrese, sin embargo, de que ningún concepto equivocado o engañoso se establezca como cierto.
4. Cuando una persona tienda a dominar el análisis, con mucho tacto, dirija las preguntas a otras personas. No siempre es sencillo desviar la conversación, ya que algunas personas quieren extenderse hablando sobre sus problemas matrimoniales. A pesar de que sus intenciones puedan ser buenas, usted no debe permitir que usen todo el tiempo destinado a la instrucción ni que priven a los demás la oportunidad de compartir sus experiencias. Escuche atentamente y tenga en cuenta los sentimientos, pero dirija la atención hacia otro integrante de la clase; quizás podría decir algo así: “Parece que ese ha sido un gran problema para usted. Me gustaría saber cómo le ayudan los principios y técnicas que hemos aprendido durante el

\* El texto de color indica que la información se encuentra disponible en *Cómo fortalecer el matrimonio: Guía para los cónyuges*.

curso. ¿Quién más tiene algún desafío o experiencia que quiera compartir?" o "Usted ha sacado a colación algunas preguntas difíciles que podrían tratarse mejor en otras sesiones futuras".

5. Es posible que algún participante sugiera una manera de proceder inaceptable. En lugar de condenar su forma de pensar y avergonzarlo, ayúdelo a explorar nuevas ideas. Quizás podría decir: "Eso parece difícil. Más tarde compartiré algunas ideas sobre el tema que podrían resultarle útiles. La clase también contribuirá con algunas ideas". No debata con los participantes acerca de las diferentes formas de pensar.
6. Cuando los participantes se sientan seguros, y sientan que se los valora y se los respeta, usted podría ayudarles a ser más sensibles hacia los sentimientos de los demás. Mientras hablan sobre experiencias que hayan tenido, haga preguntas tales como: "Si hubiera estado en el lugar de su esposo/a, ¿cómo cree que se hubiera sentido?"; "¿Por qué esa situación habría sido particularmente difícil para su esposo/a?" o: "Si usted hubiera estado en esa situación, ¿cómo cree que se habría sentido?". Formule estas preguntas sin que parezca que está culpando a alguien. A medida que las personas relacionen los sentimientos de su pareja con sus propias experiencias, es posible que comiencen a entenderse mejor.
7. Haga preguntas que le ayuden a evaluar las necesidades del grupo. Guíe el análisis de tal manera que guarde relación con las necesidades de ellos. Adapte el programa y las actividades de aprendizaje a sus aptitudes.
8. Pida a los integrantes del grupo que reconozcan situaciones en las que no se comportan debidamente; que las analicen y escriban un plan para responder en forma diferente en las mismas situaciones.
9. Use un sentido apropiado del humor; sea dinámico y de buen ánimo.
10. Termine la lección con una variedad de actividades: fomente el análisis en clase, cuente una historia o haga que se lleve a cabo una actividad en clase para mantener el ritmo.
11. Al término de cada sesión, exprese agradecimiento a todos aquellos que hayan participado.

### **Siga un programa**

En ocasiones, los análisis pueden volverse tan dinámicos e interesantes que puede llegar a resultarle difícil pasar a la próxima actividad. Se podría estar perdiendo el tiempo que se necesita para otras actividades si siguen hablando sobre el mismo tema, una vez que el grupo ya ha entendido el principio y cómo ponerlo en práctica. Cambie la dirección del análisis o pase a la siguiente actividad cuando sea la hora de hacerlo.

Un programa escrito en la pizarra puede ayudarle a mantener un buen ritmo; puede estar bien detallado o ser general, según le resulte de utilidad. Podría escribir algo como lo que figura a continuación:

- 7:00 a 7:15—Repaso de los últimos conceptos y actividades de aprendizaje.
- 7:15 a 7:30—Necesidad de técnicas para resolver conflictos.
- 7:30 a 7:45—Pasos a seguir en la resolución de conflictos.
- 7:45 a 8:30—Práctica de las técnicas para resolver conflictos<sup>4</sup>.

Si está preparado para pasar al siguiente tema de instrucción y el grupo quiere seguir hablando sobre el anterior, podría señalar el programa y decir: "Han tenido



algunas ideas excelentes y han hecho muy buenas sugerencias; quizás podríamos seguir tratando el tema más tarde. Por el momento, pasemos al siguiente". De todas maneras, puede hacer un cambio en el programa si considera que los participantes se beneficiarán al seguir tratando el mismo asunto.

### **Utilización de material audiovisual**

Cuando lo considere apropiado, seleccione segmentos cortos de CDs, DVDs o videos, que le ayuden a enseñar los conceptos y mantener la atención de los participantes. Se le recomienda que use el material audiovisual aprobado por la Iglesia. Los segmentos cortos son más efectivos para mantener el interés del grupo. Asegúrese de no violar ningún derecho de propiedad. Si tiene alguna pregunta sobre cómo utilizarlo, llame a la Intellectual Property Office de la Iglesia al 1-801-240-3959.

### **Sea un ejemplo de lo que enseña**

El propósito de este curso es enseñar técnicas eficaces, y alentar a las personas a usarlas con el fin de fortalecer su matrimonio. El entorno de la clase le ofrece a usted la oportunidad de poner en práctica buenos principios, actitudes y técnicas, además de enseñarlos. Enseñe a las personas a ser amables y bondadosas al tratarlos con bondad. Sea sensible, demuestre empatía e interés por otras personas, sobre todo cuando alguien del grupo necesita cambiar su manera de ver las cosas. Use buenas técnicas de comunicación; algunas personas muy pocas veces se encuentran con alguien que les escuche atentamente. La forma en la que se relacione con los participantes puede ser tan importante como la información que les dé. El ejemplo positivo que les dé puede ayudarlos a cambiar la forma en que se relaciona el matrimonio entre sí.

En alguna ocasión puede darse el caso de que un integrante de la clase se sienta frustrado, o incluso enojado y sea hostil. La forma en que usted responda, influenciará en el provecho que los integrantes obtengan del curso. Si responde con bondad, estará demostrando que posee buenas técnicas para resolver conflictos y que tiene la capacidad de escuchar. No permita que alguien que esté enojado asuma el control de las interacciones de la clase, o que las domine.

## CÓMO COMENZAR Y TERMINAR EL CURSO

Las sugerencias que siguen a continuación le ayudarán a comenzar y dar fin al curso de manera eficaz.

### Cómo comenzar

A modo de ayuda, y para evitar problemas durante la primera clase, quizás desee hacer lo siguiente:

- En caso de que el grupo no conozca el edificio, considere la idea de poner carteles que indiquen cómo dirigirse hacia el salón de clase y hacia los aseos (servicios, cuartos de baño).
- Lleve ejemplares de *Cómo fortalecer el matrimonio: Guía para los cónyuges*, para los participantes. También podría tener etiquetas de identificación y marcadores o lápices a disposición para que los integrantes del grupo puedan escribir sus nombres en las etiquetas y llevarlas puestas hasta que todos aprendan los nombres de los demás.
- En caso de que el curso esté a cargo de la oficina de Servicios para la familia SUD, dé al grupo el número telefónico de ésta para que puedan llamar si tienen preguntas.

Asegúrese de dedicar de 15 a 30 minutos, al comienzo de cada sesión, para repasar los conceptos y actividades de aprendizaje que se hayan presentado en la sesión anterior.

### Seguimiento y evaluación

Durante la última sesión podría hacer lo siguiente:

- Repartir copias del Formulario de Evaluación del Curso (véase pág. 75 del apéndice) y pedir que cada participante lo complete.
- Reconocer el esfuerzo y el progreso de los participantes. (En la pág. 76 del apéndice encontrará un certificado que podría utilizar).

### NOTAS

1. "Miren hacia el futuro", *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
2. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
3. Adaptado de "Parent Educator Training", pág. 8.
4. Adaptado de "Parent Educator Training", pág. 6.



# CÓMO APLICAR LOS PRINCIPIOS DEL EVANGELIO

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los participantes a:

- Comprender la posibilidad de gozar de paz y felicidad en el matrimonio.
- Tener mayor esperanza en que puedan alcanzar la felicidad, en la medida que pongan en práctica los principios del Evangelio en su matrimonio.
- Comenzar a aplicar estos cuatro principios para fortalecer su matrimonio:
  - Vivan de acuerdo con los principios del Evangelio.
  - Comprométanse a permanecer casados y a resolver las diferencias.
  - Guarden los convenios.
  - Esfuércense por mejorar cada día.

## EL CIMIENTO DE LA FELICIDAD MATRIMONIAL

El presidente Ezra Taft Benson enseñó lo siguiente: “El matrimonio... es el principio más glorioso y más exaltado del Evangelio de Jesucristo. Ninguna ordenanza tiene mayor importancia; ninguna es más sagrada e indispensable para el gozo eterno del hombre. La fidelidad al convenio del matrimonio trae gozo pleno aquí en la tierra y recompensas gloriosas en el más allá”<sup>1</sup>.

Si siguen los consejos que se dan en la Proclamación para la familia, los cónyuges pueden fortalecer su matrimonio y mantener segura a su familia<sup>2</sup>; si estudian las enseñanzas del Salvador y de Sus siervos, y oran diligentemente pidiendo la guía del Señor, podrán encontrar solución para sus problemas y, de ese modo, pondrán el Evangelio de Jesucristo como base de su relación matrimonial. Por medio de la oración, pueden recibir fortaleza para guardar sus convenios y trabajar conjuntamente; pueden arrepentirse de los malos hábitos y perdonarse el uno al otro. Los cónyuges también pueden aprender técnicas para afrontar problemas y para comunicarse a fin de resolver desacuerdos y evitar posibles conflictos.

## El fracaso de la vida familiar

El presidente Hinckley advirtió sobre el fracaso de la vida familiar: “La familia se está desmoronando en todo el mundo... se quebrantan corazones, los hijos sufren”<sup>3</sup>. Al enfrentarse con problemas y dificultades en el matrimonio, algunas personas se desalientan y se sienten tentadas de darse por vencidas. Muchas otras se dedican a la relación matrimonial, se empeñan en resolver sus problemas y disfrutan de satisfacción, paz y felicidad en su vida conyugal.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



AL SER DISCÍPULOS DE CRISTO,  
RECIBEN LA GUÍA DIVINA EN TODOS  
LOS ASPECTOS DE LA VIDA, INCLUSO EN EL DE  
SER UN BUEN MARIDO O UNA BUENA ESPOSA.





A pesar de que las posibilidades de lograr felicidad son muy grandes, muchas personas luchan con sentimientos de frustración, infelicidad y desesperación. El matrimonio se ve amenazado desde fuera por las normas, las prácticas de la sociedad y los quehaceres de la vida diaria; además, también se ve amenazado desde dentro por las malas costumbres, los malentendidos y el orgullo. Los problemas graves no se superan con facilidad, y algunos matrimonios parecen luchar interminablemente con los mismos problemas que, durante años, han socavado su relación. Al darse cuenta del peligro que corren las familias, la Primera Presidencia y el Quórum de los Doce advirtieron en la proclamación sobre la familia que: “la desintegración de la familia traerá sobre el individuo, las comunidades y las naciones las calamidades predichas por los profetas antiguos y modernos”<sup>4</sup>.

Estas calamidades son muy fáciles de advertir en la sociedad. Las parejas casadas que en algún momento pensaron que el divorcio era la mejor solución para un matrimonio infeliz, se dan cuenta de que éste, con frecuencia, causa problemas inesperados. En un estudio acerca de las consecuencias a largo plazo del divorcio, la psicóloga clínica Judith Wallerstein, junto a las coautoras Julia Lewis y Sandra Blakeslee, llegaron a la conclusión de que el divorcio perturba la vida de los hijos e influye en su comportamiento y decisiones por el resto de sus vidas<sup>5</sup>.

Linda Waite, de la Universidad de Chicago, y la coautora Maggie Gallagher descubrieron que, a menudo, el divorcio acarrea otras consecuencias dañinas para los hijos, incluso el aumento de la delincuencia y el crimen, menos oportunidades de recibir educación y más problemas con la salud física y mental<sup>6</sup>. También descubrieron que, en caso de que se haya abusado de los hijos, es más probable que el culpable, antes que los padres biológicos, haya sido o el novio o la novia de uno de los padres, o el padrastro o madrastra<sup>7</sup>.

Como indicó el presidente Spencer W. Kimball, las vicisitudes en el matrimonio surgen por diferentes razones:

“Dos personas que proceden de diferentes hogares, después de la ceremonia se dan cuenta de que es necesario hacer frente a la realidad. Atrás queda una vida de fantasía, de ensueño; debemos bajar de las nubes y poner bien los pies sobre la tierra. Se deben asumir responsabilidades y aceptar nuevos deberes; tendrán que abandonar algunas libertades personales y efectuar muchos ajustes desinteresados.

“Después de la ceremonia, uno empieza a descubrir muy pronto que el cónyuge tiene debilidades que antes no se habían advertido o descubierto. Las virtudes que constantemente se realzaban durante el cortejo, parecen hacerse más pequeñas, mientras que las debilidades que antes parecían tan pequeñas e insignificantes, ahora alcanzan proporciones considerables... Es ahora cuando afloran los hábitos adquiridos con los años; nuestro cónyuge puede ser tacaño o despilfarrador, vago o trabajador, devoto o irreligioso; puede que sea amable y cooperador, o petulante y enfadadizo; exigente o desprendido, egoísta o modesto. El problema de la relación con los suegros se hace aparente y la relación de nuestro cónyuge con ellos vuelve a agrandarse”<sup>8</sup>.

### **Buenas noticias para el matrimonio**

El presidente Kimball aseguró a los cónyuges que el matrimonio puede tener éxito, aun cuando existan éstos y otros problemas: “Aunque la mayoría de nuestros jóvenes tratan con toda diligencia y devoción de encontrar una persona con la cual la vida pueda ser más compatible y hermosa, también es cierto que casi todo buen hombre y toda buena mujer podrían tener felicidad y éxito en el matrimonio si ambos estuvieran dispuestos a pagar el precio”<sup>9</sup>.

A pesar de que tendrán desacuerdos y diferencias, las parejas casadas pueden resolverlos con éxito: Los problemas se resuelven mejor cuando, tanto esposo como esposa, se esfuerzan por superarlos. Lamentablemente, no siempre los dos están igualmente motivados para salvar su matrimonio y cuando hay diferentes grados en la motivación, el cónyuge más dedicado debe sacar fuerzas del conocimiento de que el ser persistentes en aplicar los principios de las relaciones, puede traer, con el tiempo, éxito a su matrimonio. El amor, el compromiso y la perspectiva eterna de uno de los esposos con frecuencia pueden sostener la relación hasta que el otro cónyuge madure o se arrepienta y se dé cuenta de la pérdida y el daño que significaría el divorciarse. La ley de la cosecha —“todo lo que el hombre sembrare, eso también segará” (Gálatas 6:7) — y el volver la otra mejilla (véase Mateo 5:39) se aplica tanto al matrimonio como a otros tipos de relaciones.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: LA MANERA DE ABARCAR LOS PRINCIPIOS DEL EVANGELIO

*Pida a los participantes que escriban los dos problemas más grandes que afronta su matrimonio; luego pídale que piensen en diferentes formas en que los principios del Evangelio pueden ayudarles a superarlos. Anímeles a pensar en los principios que aparecen en la Proclamación para la familia: la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor, la compasión, el trabajo y las actividades recreativas edificantes. Pídale que escriban una o dos cosas que estén dispuestos a hacer ahora mismo para fortalecer su matrimonio, como por ejemplo, orar juntos todos los días.*

### CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO

Los cónyuges fortalecerán su matrimonio a medida que:

- Vivan de acuerdo con lo que enseña el Evangelio.
- Se comprometan con su matrimonio.
- Guarden los convenios que hayan hecho.
- Se esfuercen por mejorar día a día.

### Vivan de acuerdo con los principios del Evangelio

Cuando los esposos se ven el uno al otro y ven a su relación de una manera distorsionada, engañosa o falsa, las diferencias normales que existen entre ellos crecen hasta terminar en conflictos o en la falta de armonía. Los matrimonios pueden vencer estas impresiones erróneas a medida que aprenden a seguir a Jesucristo.

El élder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles, observó que el Evangelio ayuda a las personas a ver con mayor claridad y con la perspectiva correcta: “Dado que el mirar la vida y a otras personas a través de los cristales del Evangelio nos proporciona una perspectiva eterna, si miramos durante bastante tiempo, y tan a menudo como sea necesario, podremos ver con mucha mayor claridad... Tales cosas como un plato de guisado, treinta piezas de plata e instantes de placer sexual, desaparecen por completo de nuestra vista; lo mismo sucede con un tiro de golf o un saque de tenis mejorados cuando los comparamos con el progreso hacia la paciencia, o cuando comparamos los planes de redecorar la sala principal con el escuchar y enseñar a los propios hijos”<sup>10</sup>. Cuando las personas viven el Evangelio, ven con mayor claridad y toman decisiones más adecuadas.

Aquellos que deseen de todo corazón un matrimonio eterno y una vida familiar de éxito, deben procurar llegar a ser verdaderos discípulos del Señor Jesucristo. **Al ser**

discípulos, reciben guía divina en todos los aspectos de la vida, incluso en los de ser un buen marido o una buena esposa y un buen padre. El Salvador enseñó que Él ayudará a los hombres y a las mujeres a vencer sus debilidades:

“Si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos.

“He aquí, mostraré a los gentiles su debilidad, y les mostraré que la fe, la esperanza y la caridad conducen a mí, la fuente de toda rectitud” (Éter 12:27–28).

De manera análoga, el profeta José Smith enseñó lo siguiente: “...cuanto más se acerca el hombre [o mujer] a la perfección, tanto más claros son sus pensamientos y tanto mayor su gozo, hasta que llega a vencer todas las malas cosas de su vida y pierde todo el deseo de pecar”<sup>11</sup>.

El ser seguidores de Cristo mejora la perspectiva y ayuda a las personas a ver “las cosas como realmente son” (Jacob 4:13). Las reacciones adversas hacia otros se sustituyen con amor, paciencia y longanimidad. La adherencia a los nueve principios de la proclamación sobre la familia, lleva a la rectitud personal y a estar más cerca de Dios; aumenta el aprecio por los integrantes de nuestra familia y la guía divina se hace posible.

La vida nos presenta grandes desafíos, muchos de los cuales resultan de nuestra asociación con otras personas; pero las pruebas pueden convertirse en bendiciones cuando las consideramos bajo una perspectiva eterna, tal como dijo el presidente Kimball:

“Si consideramos la vida terrenal como una existencia completa, entonces el dolor, el pesar, el fracaso o una vida breve serían una calamidad. Pero si consideramos la vida como algo eterno que se extiende desde antes del pasado de la tierra hasta un futuro eterno posterior a la muerte, entonces todos los sucesos adquieren su debida perspectiva.

“¿Es que no podemos ver la sabiduría de Dios al darnos pruebas a las cuales sobreponernos, responsabilidades que podamos cumplir, trabajo que vigorice nuestros músculos y nuestras penas y que pongan a prueba nuestra alma? ¿No se nos expone a las tentaciones para probar nuestra fortaleza, a la enfermedad para probar nuestra paciencia, y a la muerte para que podamos ser un día inmortalizados y glorificados?”<sup>12</sup>.

Los esposos y las esposas progresan por medio de las tribulaciones, la instrucción, la fe, la rectitud y la guía espiritual; junto con esta última, aumenta su capacidad para vencer los problemas y los desafíos de la vida, incluso aquellos que tienen que ver con la familia.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO CAMBIAR LA PERSPECTIVA

Inste a los integrantes de la clase a pensar en cuáles fueron las razones que los llevaron a hacer este curso. Pídales que escriban las respuestas a las preguntas que siguen a continuación:

- ¿Qué sucede en su matrimonio cuando siente que está viéndose a sí mismo y viendo a su cónyuge como los ve nuestro Padre Celestial?
- ¿Qué sucede cuando las preocupaciones y las normas del mundo dominan su relación?

- ¿Qué modificaciones debe hacer para reparar los sentimientos negativos y mantener una mejor perspectiva en su relación?
- ¿Qué podría saber el Señor acerca de ambos que ustedes como matrimonio todavía no han comprendido, como por ejemplo, su potencial eterno, su pasado preterrenal, las experiencias de la vida que han influido en su manera de comportarse y las posibilidades que existen de que logren un matrimonio eterno?
- ¿Cómo podría influir Su perspectiva en la forma en que se relacionan recíprocamente?

### Comprométanse a permanecer casados y a resolver las diferencias

Todos los matrimonios tienen dificultades; a menos que estén firmemente comprometidos el uno con el otro, no tendrán el cimiento necesario para enfrentarse a las tormentas de la vida. Los matrimonios que se comprometen se preocupan lo suficiente como para solucionar los problemas que tienen.

Catherine Lundell, una terapeuta familiar y matrimonial, explicó el caso de una pareja que luchaba con serios problemas en su matrimonio, y que había planeado divorciarse en primavera, si no lograba solucionar sus problemas. Tras varios meses de terapia, habían avanzado muy poco y estaban preparados para el divorcio, pero Lundell se negó a agregar su autorización a la decisión de ellos; por el contrario, les recordó sus convenios: “Son ustedes los que tienen que decidir romper los convenios que han hecho”, les dijo. “Son ustedes los que tendrán que vivir con esa decisión”. Cuando volvieron para su próxima sesión, estaban “extrañamente cariñosos y receptivos a lo que decía el otro”. Le explicaron que después de haber considerado su situación, eligieron comprometerse con su matrimonio; y, aunque todavía tenían problemas que solucionar, el renovado compromiso estableció una gran diferencia en su relación<sup>13</sup>.

El Salvador enseñó sobre el compromiso que debe existir en un matrimonio: “Por esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer... Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre” (Mateo 19:5–6).

El élder Bruce C. Hafen, de los Setenta, enseñó que el matrimonio es un convenio, no un contrato. Las partes que han entrado en un contrato, muchas veces se separan cuando surgen problemas, e interrumpen la corriente de beneficios. “Pero cuando las dificultades les sobrevienen a un matrimonio por *convenio*”, dice élder Hafen, “ambos cónyuges se esfuerzan juntos por superarlas; se casan para dar de sí y progresar, unidos en virtud de los convenios que han hecho el uno con el otro, con la comunidad y con Dios”<sup>14</sup>.

La mayoría de los cónyuges que permanecen juntos, descubren que pueden resolver sus problemas. Según Waite y Gallagher, un alto porcentaje de matrimonios infelices que no se separan, solucionan sus problemas y llegan a disfrutar de su relación: “El 86 por ciento de las personas que no son felices en su matrimonio pero perseveran en él, descubren que, cinco años más tarde, son más felices... La mayoría dice que realmente han llegado a ser muy felices. De hecho, cerca de las tres quintas partes de aquellos que alguna vez dijeron que su matrimonio no era feliz... pero siguieron casados, lo calificaron de ‘muy feliz’ o de ‘bastante feliz’”<sup>15</sup>.

En los matrimonios muy infelices también tuvo lugar esta mejora. Waite y Gallagher hicieron la siguiente observación: “Los peores matrimonios mostraron los cambios más drásticos: El 77 por ciento de los matrimonios estables que catalogaron su relación como ‘muy infeliz’... dijeron cinco años más tarde, que esa misma relación era ‘muy feliz’ o ‘bastante feliz’”<sup>16</sup>.

Aquellos matrimonios que permanecen juntos también disfrutan de otros beneficios. Waite y Gallagher descubrieron que esos matrimonios viven más<sup>17</sup>, son más prósperos económicamente<sup>18</sup>, disfrutan de mejor salud, son más felices<sup>19</sup> y experimentan mayor satisfacción sexual que las personas que no están casadas<sup>20</sup>.

## Guarden los convenios

Los convenios, que son acuerdos sagrados entre Dios y Sus hijos, llevan consigo bendiciones especiales que ayudan a salvar las familias, y cuando los matrimonios se enfrentan con problemas, a fin de encontrar fuerza para resolver las dificultades, pueden recordar los mencionados convenios, que pueden ayudarles de diversas formas:

**Los convenios aumentan la motivación.** El Señor ha prometido que, por medio del nuevo y sempiterno convenio del matrimonio, los que sean dignos heredarán todo lo que Él posee (véase D. y C. 132:19–20). El apóstol Pablo enseñó: “Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman” (1 Corintios 2:9). Cuando los esposos y las esposas se acuerdan de los convenios que han concertado, pueden encontrar inspiración y motivación para trabajar en su matrimonio, y solucionar los problemas a medida que surjan.

**Los convenios guían la conducta.** Los convenios que las personas hacen a medida que crecen en el Evangelio, ayudan a fortalecer su relación matrimonial. Cuando se bautizan, los miembros entran en el convenio de obedecer los mandamientos de Dios y de ser como Jesucristo; **el vivir de acuerdo con el mencionado convenio bautismal resolverá la mayoría de los problemas en el matrimonio.** El que los poseedores del sacerdocio estipulan, es el de magnificar sus llamamientos y de aceptar la dirección del Señor y de Sus Siervos (véanse D. y C. 84:33–39, 43–44). Los convenios del templo también guían al esposo y a la esposa en su relación recíproca.

**Los convenios bendicen a las parejas casadas.** Cuando estableció Su convenio con Abraham, el Señor prometió: “Te bendeciré sobremanera” (Abraham 2:9). Las Escrituras demuestran claramente que el Señor bendice y apoya a Su pueblo del convenio y aquellos que lo sigan se convertirán en herederos de las bendiciones prometidas a Abraham. El Señor brinda sostén y guía durante épocas de dificultades a los esposos y esposas que sean dignos; y al final, recibirán felicidad eterna y la exaltación en el reino celestial. **El élder Bruce C. Hafen comentó que, por medio de la obediencia a los convenios, las personas “descubrirán fuentes escondidas de fortaleza” y “profundos manantiales internos de compasión”<sup>21</sup>.** Esas bendiciones los fortalecerán en tiempos difíciles.

**Los convenios ayudan a salvar a los hijos.** Las bendiciones del convenio del matrimonio influyen tanto en los hijos como en los padres. Aquellos padres que observan este convenio reciben fortaleza para enseñar y criar a sus hijos. El presidente Brigham Young enseñó: “Cuando un hombre y una mujer hayan recibido sus investiduras y sellamientos [por la eternidad en el templo] y les nazcan luego los hijos, éstos serán los herederos legales del reino y de todas sus bendiciones y promesas”<sup>22</sup>. El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce Apóstoles, reiteró la importancia de los convenios del templo: “No se puede recalcar demasiado el valor del matrimonio en el templo, los lazos de unión de la ordenanza selladora y las normas requeridas de dignidad. Cuando los padres guardan los convenios que han hecho en el altar del templo, sus hijos estarán sellados a ellos para siempre”<sup>23</sup> y a pesar de que los padres no pueden “imponer la salvación sobre aquéllos que no la desean”<sup>24</sup>, las bendiciones de los convenios del templo fortalecen a los padres y a sus hijos.

En la página 12 se encuentra una lista de los convenios que los miembros de la Iglesia hacen con Dios. Pueden fotocopiarla y repartirla entre los integrantes de la clase.

Algunos esposos y esposas dignos se preguntan qué sucede con las bendiciones del convenio que han hecho cuando uno de ellos lo quebranta. Cuando uno de los cónyuges renuncia al convenio, al compañero fiel no se le niegan las bendiciones prometidas. El presidente Gordon B. Hinckley aseguró a aquellos en esta situación: “Nosotros no los vemos a ustedes como fracasados porque un matrimonio no haya funcionado... El Señor no les negará ni les rechazará”<sup>25</sup>. De la misma manera, un hijo no pierde la bendición de ser sellado o nacer dentro del convenio, aun en el caso de que uno o los dos padres renuncien al convenio. El padre o la madre que guarde el convenio mantendrá la relación con el hijo establecida por el convenio.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: REPASEMOS LOS CONVENIOS

*Fomente la participación de los integrantes de la clase en el análisis de las acciones que exigen sus convenios, en el momento de relacionarse entre sí y con otras personas que los rodean. Pídeles que escriban sus ideas y luego guíeles al análisis de todo lo que se refiere específicamente a lo que pueden hacer para mantener sus convenios en la relación diaria con su cónyuge: Podrían incluir aspectos tales como: Llevar las cargas del otro, permanecer fieles a su compañero y sacrificar los intereses egoístas por el bien del matrimonio. Pídeles que escriban las ideas que surjan del análisis.*

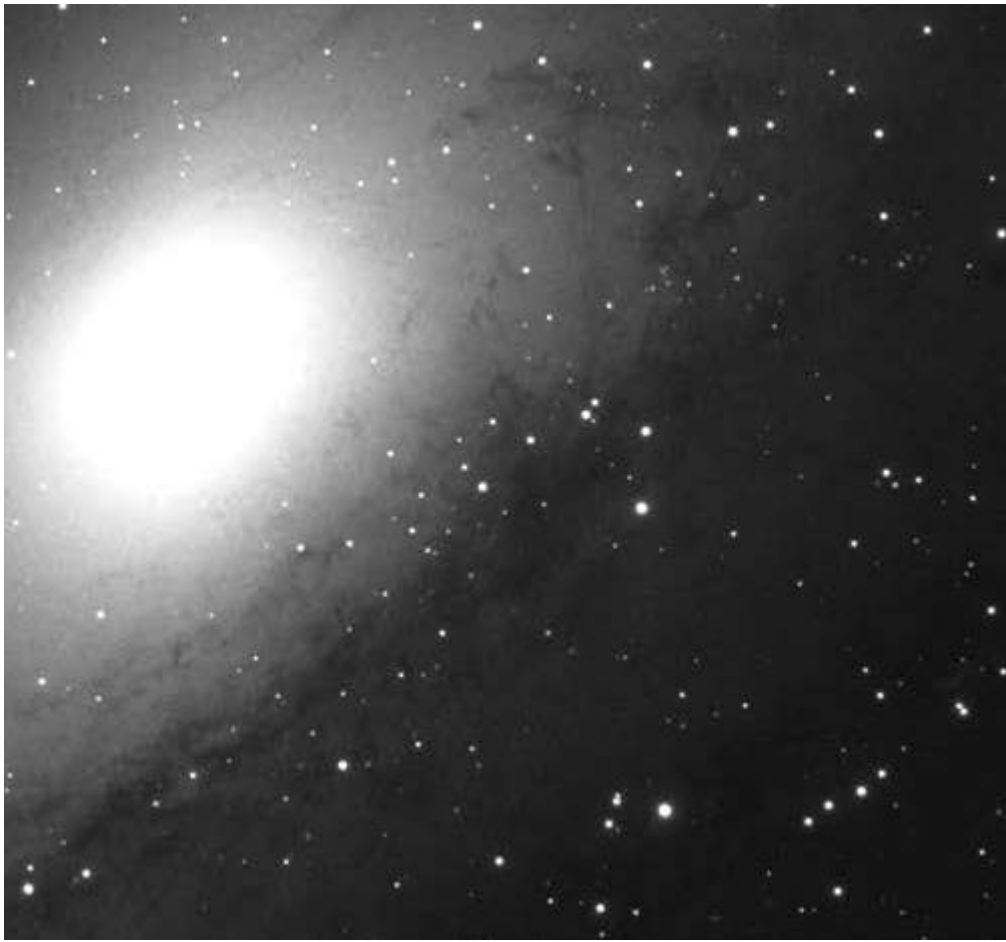
### **Esfuércense por mejorar día a día**

El desaliento es una de las mejores armas de Satanás. Muchos matrimonios se sienten abrumados ante la idea de ser “perfectos, como [su] Padre que está en los cielos es perfecto” (Mateo 5:48). Se desaniman al ser conscientes de sus propias imperfecciones y al enfrentarse con los problemas familiares cotidianos; la vida eterna familiar les parece una ilusión. “Nunca lo lograré”, se lamentan. “¿Para qué ni siquiera intentarlo?”.

Aquellos que pierden la fe en ellos mismos, en su cónyuge y en sus hijos abren la puerta a las malas influencias; en oposición a esto, aquellos que procuran seguir a Jesucristo pueden vencerlas: “Resistid al diablo, y huirá de vosotros. Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros” (Santiago 4:7–8). Si perseveran y aprenden de sus errores, las personas pueden convertir los fracasos personales en éxitos.

Muchos tienden a compararse en forma negativa con otros; en éstos ven la perfección, mientras que, con sumo dolor, son conscientes de sus propias debilidades. Un terapeuta recuerda haber trabajado con dos amigas que sufrían de depresión y falta de seguridad en ellas mismas; ninguna de las dos sabía que la otra estaba siendo atendida, pero ambas contaron básicamente la misma historia: “Cada vez que voy a casa de mi amiga, todo parece estar siempre bajo control: La casa está ordenada, los hijos son bien educados y ella parece estar en perfecto control de su vida. Por otro lado, yo siento que me estoy desmoronando: la casa es un desastre, los niños son terribles y yo lucho por mantenerme cuerda”. Después de algunas sesiones, el terapeuta se dio cuenta de que las dos mujeres estaban hablando una de la otra. Cada una veía a la otra como casi perfecta, mientras que ellas mismas se veían muy imperfectas.

Otro problema muy común entre los matrimonios con problemas, tiene que ver con los esposos y esposas que pasan por alto sus faltas personales, pero prestan cuidadosa atención a las imperfecciones reales o imaginarias de su cónyuge. Muchos matrimonios fracasan porque llevan esto a tal extremo que no se sienten satisfechos



Horizontal lines for writing, spanning the right side of the page.

ni felices el uno con el otro. Siempre es bueno reconocer y resolver los problemas personales, antes que procurar cambiar el comportamiento de nuestro esposo o esposa.

Los matrimonios deben recordar que ningún ser mortal es perfecto; la perfección lleva tiempo. El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce, les sugirió a los miembros de la Iglesia que, con paciencia, se esforzaran por mejorar día a día: “Cuando surjan nuestras imperfecciones, continuemos corrigiéndolas; aprendamos a perdonarnos a nosotros mismos por nuestros defectos, así como a las personas que amamos. Podemos recibir consuelo y paciencia”<sup>26</sup>.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:  
PROGRESAMOS POCO A POCO**

Recuerde a los participantes que en la primera actividad de aprendizaje se les pidió que determinaran cuáles eran las dos dificultades más grandes que tenían en su matrimonio, y uno o dos principios en los que pudieran trabajar para fortalecer su relación matrimonial. Pídales ahora que determinen un modo de actuar por el que puedan empezar a mejorar (por ejemplo: Dejar de gritar o empezar a mostrar mayor aprecio). Si se sienten cómodos con esta actividad, exhórteles a que pidan sugerencias a su cónyuge sobre qué problema abordar en primer lugar. De todas formas, no permita que esta solicitud provoque discusiones. Recuérdeles que la perfección es un proceso que lleva mucho tiempo y que continúa después de la vida terrenal, y que los problemas se resuelven poco a poco.<sup>27</sup> Indíqueles que establezcan por escrito qué cambios en el comportamiento han acordado hacer.

## EL GOZO DE LA FAMILIA ETERNA

Dios es omnipotente. A medida que los participantes van en pos de una perspectiva eterna de sus familias, [ínsteles a considerar la inmensidad de las creaciones de Dios y el propósito por el cual fueron creadas](#). El Señor dijo a Moisés: “He creado incontables mundos, y también los he creado para mi propio fin; y por medio del Hijo, que es mi Unigénito... Son incontables para el hombre; pero para mí todas las cosas están contadas, porque son mías y las conozco” (Moisés 1:33, 35). Un escritor se maravilló ante la inmensidad del universo: “[El telescopio Hubble] apuntaba a una de las partes más vacías del cielo, enfocado en una región del tamaño de un granito de arena a distancia de un brazo; y descubrió capa sobre capa de galaxias hasta donde le alcanzaba la vista..., cada una abarcaba millones de estrellas”<sup>28</sup>.

El mismo Dios que creó mundos incontables, ha declarado que Su obra y Su gloria es la felicidad eterna de Sus hijos (véase Moisés 1:39). Él quiere que nosotros y nuestras familias hallemos felicidad en esta vida y que, finalmente, recibamos las “riquezas de la eternidad” (D. y C. 78:18). A pesar de que podemos llegar a sentirnos insignificantes en relación con la inmensidad de las creaciones de Dios, debemos recordar que somos Sus hijos; Él prometió ayudarnos y bendecirnos a medida que cumplamos Sus mandamientos. Podemos recibir las bendiciones que Dios tiene reservadas para nosotros, si obedecemos los convenios y vivimos de acuerdo con los principios del Evangelio.

La familia es el núcleo del plan del Evangelio. El presidente Gordon B. Hinckley enseñó lo siguiente:

“El Señor ha ordenado que debemos casarnos, que debemos vivir juntos en amor, paz y armonía, y que debemos criar a nuestros hijos en Sus vías santas...”

“A fin de cuentas, eso es lo que significa en verdad el Evangelio. La familia es una creación de Dios. Es la creación básica. La forma de fortalecer al país es fortalecer los hogares de la gente.

“Estoy convencido de que si buscáramos las virtudes el uno del otro, y no los defectos, habría más felicidad en los hogares de nuestra gente. Habría muchos menos divorcios, mucha menos infidelidad, muchos menos enojos, rencores y peleas. Habría mucho más perdón, más amor, más paz y más felicidad. Así es como el Señor quiere que sea”<sup>29</sup>.

### NOTAS

1. Véase de F. Burton Howard, “El matrimonio eterno”, *Liahona*, mayo de 2003, pág. 92.
2. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 49.
3. “Miren hacia el futuro”, *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
4. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 49.
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*, Nueva York: Hyperion, 2000, pág. XXVII.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, Nueva York: Doubleday, 2000, pág. 125.
7. *The Case for Marriage*, págs. 135, 159.
8. “Unidad en el matrimonio”, *Liahona*, octubre de 2002, págs. 36–38.
9. “Unidad en el matrimonio”, *Liahona*, octubre de 2002, págs. 36–38.
10. *We Will Prove Them Herewith*, Salt Lake City: Deseret Book, 1982, pág. 76.
11. *Enseñanzas del profeta José Smith*, pág. 51.
12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, editado por Edward L. Kimball, Salt Lake City: Bookcraft, 1982, págs. 38–39.



13. "Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage", en *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, editado por David C. Dollahite, Salt Lake City: Bookcraft, 2000, págs. 48–49.
14. Véase "El matrimonio por convenio", *Liahona*, enero de 1997, pág. 30.
15. *The Case for Marriage*, pág. 148.
16. *The Case for Marriage*, pág. 148.
17. *The Case for Marriage*, págs. 47–48.
18. *The Case for Marriage*, págs. 111–112.
19. *The Case for Marriage*, pág. 77.
20. *The Case for Marriage*, pág. 96.
21. "El matrimonio por convenio", *Liahona*, enero de 1997, pág. 30.
22. *Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia: Brigham Young*, pág. 81.
23. "Nuestro ambiente moral", *Liahona*, julio de 1992, pág. 75.
24. Véase *Doctrinas de Salvación*, tomo II, pág. 85.
25. "To Single Adults", *Ensign*, junio de 1989, pág. 74.
26. Véase "La inminencia de la perfección", *Liahona*, enero de 1996, págs. 101–102.
27. Véase "La inminencia de la perfección", *Liahona*, enero de 1996, págs. 99–102.
28. William R. Newcott, "Time Exposures", *National Geographic*, abr. de 1997, pág. 11.
29. Véase "Sean dignos por la joven con la cual se van a casar algún día", *Liahona*, julio de 1998, págs. 55–56.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FORMA EN QUE LOS CONVENIOS GUÍAN LA CONDUCTA

A menudo los miembros de la Iglesia hacen convenios con el Señor. La lista que sigue a continuación indica la manera en que algunos convenios guían la conducta. El posible impacto de estos convenios es enorme. Sólo guardando el convenio bautismal se resolverá la mayoría de los problemas que puedan surgir en el matrimonio.

## **El bautismo**

(Véase 2 Nefi 31:17–21; Mosíah 18:8–10; D. y C. 20:37; Artículos de Fe 1:4).

- Tomar sobre sí el nombre de Jesucristo.
- Ser testigos de Jesucristo.
- Guardar siempre los mandamientos.
- Llevar las cargas los unos de los otros; llorar con los que lloran; consolar a los que necesitan de consuelo.
- Estar dispuestos a servir a Dios durante toda la vida.
- Arrepentirse de los pecados.

## **La Santa Cena**

(Véase 3 Nefi 18:28–29; Moroni 4, 5; D. y C. 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Renovar los convenios bautismales.
- Volver a comprometerse a tomar sobre sí el nombre de Jesucristo, a recordarlo siempre y a guardar Sus mandamientos.

## **El juramento y el convenio del sacerdocio**

(Véase Jacob 1:19; D. y C. 84:33–44; 107:31.)

- Magnificar los llamamientos por medio del cumplimiento de las responsabilidades del sacerdocio.
- Enseñar la palabra de Dios y trabajar diligentemente para llevar adelante los propósitos del Señor.
- Ser obediente; obtener un conocimiento del Evangelio y vivir de acuerdo con él.
- Servir a los demás y trabajar para bendecir sus vidas.

## **La investidura del templo**

“Observar la ley de absoluta virtud y castidad, ser caritativo, benevolente, tolerante y puro; consagrar su talento y medios a la propagación de la verdad y el ennoblecimiento de la raza humana; mantener su devoción a la causa de la verdad, y procurar en toda forma contribuir a la gran preparación, a fin de que la tierra quede lista para recibir a su Rey, el Señor Jesucristo” (James E. Talmage, *La Casa del Señor*, pág. 90).

## **El matrimonio celestial**

- Amar a su cónyuge y mantenerse fiel a él o a ella y a Dios por toda la eternidad.
- Vivir de tal forma que contribuya a la felicidad de la vida familiar y trabajar para bendecir a su cónyuge e hijos.
- “Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra” (Génesis 1:28).



# CÓMO COMUNICARSE CON AMOR

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los participantes a:

- Comprender que a medida que se parezcan más a Cristo y experimenten un cambio de corazón, aumentará su deseo y capacidad de comunicarse en forma eficaz y apropiada.
- Aprender técnicas de comunicación que mejoren su capacidad para entender y compartir sentimientos dolorosos.
- Comprender que el comportamiento cristiano y la buena comunicación fortalecen el matrimonio.

## EL AMOR Y LA BUENA COMUNICACIÓN

Los profetas y apóstoles de los últimos días han enseñado que los padres deben amarse mutuamente y también amar a sus hijos: "El esposo y la esposa tienen la solemne responsabilidad de amarse y cuidarse el uno al otro"<sup>1</sup>.

La comunicación en el matrimonio comprende todos los pensamientos, sentimientos, acciones o deseos que recíprocamente se expresan esposo y esposa, ya sea en forma verbal o tácitamente. La buena comunicación es una manifestación de amor que promueve la comprensión y el respeto mutuos, disminuye el conflicto y aumenta el amor, abriendo así las puertas a los niveles más sublimes de la intimidad humana. Toda pareja casada puede aprender a comunicarse eficazmente.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó lo siguiente acerca de una buena comunicación:

"Hay algo mágico en las palabras que se usan en la forma apropiada. Algunas personas las usan con exactitud, mientras que otros las usan de manera descuidada.

"Las palabras son un medio de comunicación y las que son incorrectas dan la impresión equivocada, resultando en peleas y malentendidos. Las palabras son la base de nuestra vida y los instrumentos de nuestros negocios, de nuestras expresiones de afecto y de los registros que llevamos de nuestro progreso. Las palabras hacen latir el corazón con fuerza y provocan que las lágrimas fluyan de compasión. Las palabras pueden ser sinceras o hipócritas. Muchos de nosotros carecemos de un buen vocabulario y, en consecuencia, somos torpes al hablar"<sup>2</sup>.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“EL ESPOSO Y LA ESPOSA TIENEN LA SOLEMNE  
RESPONSABILIDAD DE AMARSE Y CUIDARSE  
EL UNO AL OTRO, Y TAMBIÉN A SUS HIJOS”.

“LA FAMILIA: UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO”



## La magnitud de los problemas de comunicación

En un estudio que se hizo a 21.501 parejas casadas, llevado a cabo en los Estados Unidos de América, el psicólogo David H. Olson de la Universidad de Minnesota y su colega Amy K. Olson, descubrieron que la mala comunicación es uno de los diez primeros impedimentos para la satisfacción matrimonial. El 82 por ciento de los matrimonios deseaba que sus compañeros compartieran sus sentimientos más a menudo. Otras respuestas relacionadas con la comunicación, aunque no se encontraban entre las diez primeras, también se clasificaron en niveles altos: al 75 por ciento le resultaba difícil pedirle a su cónyuge lo que deseaba, el 72 por ciento no se sentía comprendido, el 71 por ciento dijo que su consorte no hablaba sobre problemas o asuntos importantes con ellos, y el 67 por ciento manifestó que su compañero hacía comentarios denigrantes sobre ellos<sup>3</sup>. El estudio también reveló que la “comunicación satisfactoria” es el mejor indicio de un matrimonio feliz<sup>4</sup>.

## La manera de ablandar el corazón

Cuando los matrimonios tienen un corazón contrito y están dispuestos a perdonar y a pedir perdón, hacen los mayores progresos en lo que respecta a mejorar las técnicas de la comunicación. Las personas pueden ablandar su corazón sin importar lo que su cónyuge decida hacer.

Victor Cline, un psicólogo miembro de la Iglesia, hizo esta observación: “En treinta años de aconsejar a matrimonios, he llegado a la conclusión de que el aprender técnicas nuevas de comunicación, ir a seminarios sobre el mejoramiento de relaciones o leer los mejores libros que tratan ese tema, no sanará las heridas conyugales a menos que las personas interesadas tengan el espíritu contrito o sientan que su corazón se ha ablandado. Ese acto de ablandar el corazón, por lo general tiene que ocurrir en ambos cónyuges, aun cuando uno de ellos sea más culpable de los problemas que el otro. Aunque no es posible forzar al cónyuge a cambiar, *usted* puede cambiar. Puede optar por amar y perdonar, pase lo que pase. El resultado de eso es, generalmente, un cambio en la actitud y también en la conducta de su pareja”<sup>5</sup>.

Las Escrituras sugieren que la forma en que las personas se comunican, está relacionada con el tipo de personas que son. Jesús enseñó: “Lo que sale de la boca, del corazón sale” (Mateo 15:18). Santiago hizo la siguiente declaración en su epístola: “Si alguno no ofende en palabra, este es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo” (Santiago 3:2). Para mejorar la comunicación quizás haya que hacer cambios en el carácter, en la manera de pensar, de sentir y de actuar. Como seguidores de Cristo, procuramos llegar a ser como Él, de la misma forma que enseñó a los discípulos nefitas: “¿Qué clase de hombres habéis de ser? En verdad os digo, aun como yo soy” (3 Nefi 27:27).

## CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Las siguientes recomendaciones les ayudarán a mejorar la comunicación en su matrimonio.

### Eliminen las maneras destructivas de hablarse el uno al otro

Durante más de veinte años de estudios sobre los intercambios verbales entre las parejas, el psicólogo John Gottman determinó que existen cuatro maneras de comunicarse que, con frecuencia, destruyen el matrimonio:

- **La crítica:** “Atacar la personalidad o el carácter del cónyuge... normalmente, al culparlo”.
- **El desprecio:** Insultar o rebajar al cónyuge; indicar por medio de las palabras o acciones que ustedes piensan que su cónyuge es “tonto, desagradable, incompetente, necio”.
- **La actitud defensiva:** Responder defensivamente a quejas, crítica o desprecio recurriendo a excusas, negación, discusión, lamentos o a echarle la culpa al otro en lugar de tratar de resolver el problema.
- **La indiferencia:** Apartarse física o emocionalmente de la relación cuando surgen desacuerdos, mostrando indiferencia y frialdad total<sup>6</sup>.

Algunos esposos y esposas dicen y hacen cosas inconscientemente, lo que impide escuchar y compartir. Los malos hábitos, tras años de repetirlos y consolidarlos, llegan a arraigarse profundamente. A veces, los problemas abarcan mucho más: puede haber cónyuges que obstruyan intencionalmente la comunicación como consecuencia del enojo, los pensamientos negativos, la frustración personal, la brutalidad o la indiferencia. Estos matrimonios pueden necesitar ayuda profesional y eclesiástica para resolver sus problemas. Si un matrimonio experimenta trabas para comunicarse, debería examinar la manera en que se hablan y encontrar la razón por la que lo hacen así, para que de esta forma puedan resolver los asuntos que les causan problemas.

Además de eliminar las maneras destructivas de hablarse el uno al otro, los cónyuges deben aumentar la comunicación positiva. “La proporción mágica es de cinco a uno”, dice Gottman. Cuando los sentimientos y la acción recíproca positivos surgen cinco veces más que los negativos, “el matrimonio tiene probabilidades de ser estable”<sup>7</sup>.

En su estudio, Gottman descubrió que los matrimonios que eran felices y estaban satisfechos en su matrimonio, eran mucho más positivos el uno hacia el otro, ya que sus interacciones tenían las siguientes características:

- Se mostraban interesados en lo que su cónyuge decía.
- Demostraban afecto siendo tiernos, tomándose de la mano y expresándose amor.
- Demostraban su interés mediante la amabilidad, los regalos ocasionales y las llamadas telefónicas.
- Demostraban aprecio haciendo cumplidos, estando orgullosos de su compañero eterno y expresando agradecimiento.
- Demostraban preocupación cuando el esposo o la esposa estaban atribulados.
- Expresaban una real comprensión al demostrar que entendían y sentían lo que su cónyuge sentía.
- Eran tolerantes; demostraban a su consorte que aceptaban y respetaban lo que había dicho, aun cuando no estuvieran de acuerdo.
- Hacían bromas y se divertían juntos sin ser ofensivos.

- Compartían la alegría cuando estaban contentos o entusiasmados<sup>8</sup>.

Aunque el objetivo final es el de eliminar lo negativo por completo, el esposo y la esposa deben mientras tanto, intentar aumentar las interacciones positivas y disminuir las negativas.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: DETERMINEN SUS TENDENCIAS EN LA MANERA DE COMUNICARSE

*Pida a los participantes que hagan lo siguiente:*

- *Calcular el porcentaje de intercambios positivos y negativos con su esposo o esposa.*
- *Ver si el cónyuge está de acuerdo con el porcentaje establecido, a menos que sepan con anticipación que esto causará problemas.*
- *Precisar qué es lo que el cónyuge considera un intercambio positivo. Escribir ejemplos de ello.*
- *Escribir alguna tendencia en la manera de comunicarse que sea destructiva y que suceda a menudo, tal como la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y la indiferencia.*

### Reconozcan y acepten las diferencias

Hay personas que se comportan como si creyeran que su cónyuge debe pensar y actuar de la misma manera que ellas. Si los esposos y esposas reconocen, aceptan y aprecian las diferencias que tiene su cónyuge, serán más comprensivos y responderán mejor a las necesidades y las maneras de actuar del otro.

Se han escrito muchos libros y artículos famosos y de gran erudición acerca de las diferencias entre el hombre y la mujer, especialmente sobre los estilos y las maneras de comunicarse. En realidad, dos personas pueden ser muy diferentes. Algunos escritores y conferencistas sostienen que las mujeres valoran más la interdependencia, el relacionarse con otras personas y la cooperación; y que cuando abordan un problema procuran el consenso, escuchan, hacen preguntas, manifiestan sentimientos y comparten sus problemas. Estas mismas personas también afirman que los hombres, por lo general, le dan más importancia a la independencia, la libertad, la posición social y la autoridad; y que cuando abordan un problema, actúan en consecuencia, dan consejos, tranquilizan a otros y encuentran soluciones.

Aun cuando estos libros y artículos son interesantes y, en general, populares, las diferencias que describen varían de una persona a otra y de una cultura a la otra. Las tendencias sociales, la educación de la familia y las actividades profesionales influyen en la manera en que las personas piensan y cómo se comunican y relacionan con otras personas. Esposo y esposa deben entender que su cónyuge es un individuo con una forma diferente de comunicarse. Estas diferencias no necesariamente tienen que ser un obstáculo; el que sean diferentes en la forma de comunicarse o de reaccionar frente a una situación particular, puede llegar a ser un punto fuerte en la relación matrimonial.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO LLEGAR A ENTENDER LOS DIFERENTES ESTILOS DE CONVERSACIÓN

*Para promover una mejor comprensión de los diferentes tipos de comunicación, pídeles que entablen una conversación positiva durante dos o tres minutos en la que “presten atención sólo a los sentimientos”, y que se base en la empatía (que procuren el consenso, que escuchen, hagan preguntas, manifiesten sentimientos y compartan sus problemas). Luego de esto, pídeles que dialoguen utilizando un tipo de conversación que se centre en encontrar una solución durante dos o tres minutos (para esto, que den consejos, tranquilicen al otro, encuentren soluciones y actúen). El tema de la conversación puede ser un asunto real o uno imaginario y sin riesgos, no uno que ocasione un conflicto entre los cónyuges.*

*Analice con los integrantes de la clase si tuvieron dificultades al adoptar uno de los métodos de comunicación. Pídeles que escriban una descripción de su propio estilo para comunicarse y del de su cónyuge. Luego, ínsteles a compartir y a analizar los comentarios sobre los estilos para ver si están de acuerdo.*

### **Examinen las tendencias a pensar destructivamente**

Si alguien tiene pensamientos negativos con respecto a su cónyuge, le será más difícil comunicarse positivamente. Los pensamientos negativos muchas veces están tergiversados: Es posible que una persona magnifique sus puntos fuertes y minimice sus debilidades, al mismo tiempo que magnifica las debilidades y minimiza los puntos fuertes de su cónyuge. Los integrantes de la clase pueden empezar a corregir cualquier pensamiento tergiversado que puedan tener examinándolo y buscando en él evidencias de error, contemplando con una perspectiva diferente las acciones o palabras de su cónyuge que les parezcan inaceptables, y considerando que su conducta puede deberse a buenas intenciones. También pueden orar para que el Señor les ayude a ver a esa persona como Él la ve. Por lo general ocurre, que si uno de los esposos le habla al otro con amabilidad, ambos comenzarán a tener pensamientos y sentimientos positivos.

Gottman descubrió que los pensamientos destructivos a menudo implican sentimientos de ser víctima inocente o de tener derecho a estar enojado; estos pensamientos pueden ocurrir conjunta o separadamente<sup>9</sup>. Aquellos que son víctimas inocentes, suelen tener miedo de su cónyuge; sienten que se les acusa injustamente, se les maltrata o que no se les aprecia. Algunos llegan a tener tanto miedo, que no se atreven siquiera a defenderse; se sienten justificados con su papel de víctima y lo usan como excusa para evadir la responsabilidad de salvar su matrimonio<sup>10</sup>.

Aquellos que sienten que tienen derecho a estar enojados, sienten “hostilidad y desprecio” hacia su cónyuge por haberlos herido; sienten que su ira está justificada y, en ocasiones, desean vengarse. Las personas que se sienten lastimadas o enojadas, no suelen tener el deseo de usar técnicas para la buena comunicación; no les importa escuchar ni esforzarse por entender<sup>11</sup>.

Aunque está bien que las personas tengan en cuenta sus propias necesidades en el matrimonio, algunos esposos y esposas son egocéntricos y dirigen sus pensamientos hacia la satisfacción personal. Es posible que culpen a otros en vez de hacerse responsables de sus problemas, o pueden mentir o negar sus actos. Es probable que desdenen o rebajen a su cónyuge por no satisfacerlos con sus expectativas egoístas.



A veces las personas se sienten tan abrumadas por su propia negatividad o la de su cónyuge que se vuelven hostiles, están a la defensiva, o comienzan a ser indiferentes. En estos casos, la comunicación constructiva es casi imposible.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:  
EXAMINEN LAS TENDENCIAS A  
PENSAR DE MANERA DESTRUCTIVA**

*Pida a los participantes que mediten sobre si tienen pensamientos y sentimientos negativos que disminuyan su deseo y capacidad de esforzarse por mejorar su matrimonio. Si tienen este tipo de pensamientos, pídale que elaboren un plan para remediarlos, poniendo en práctica, de acuerdo con las necesidades, las sugerencias mencionadas anteriormente. Es posible que algunos esposos y esposas tengan que hablar sobre sus sentimientos para corregirlos. Si les parece que pueden hablar de ellos sin discusiones ni contención, sugiérase que fijen un lugar y un momento durante la semana para hacerlo. Si no, es posible que tengan que esperar hasta que hayan adquirido mejores técnicas para comunicarse y para afrontar problemas. Aconseje a los matrimonios que consideren la idea de ir a terapia matrimonial, en caso de que los pensamientos negativos parezcan sobrecogedores y estén relacionados con problemas graves de la relación.*

**Utilicen buenas maneras de comunicarse**

Los cónyuges pueden practicar y fortalecer habilidades que les ayuden a comunicarse mejor. A medida que remplacen las viejas maneras destructivas de comunicación con formas nuevas y mejores de relacionarse, crearán un mejor ambiente en el que sea posible realizar el cambio de corazón que fue descrito anteriormente en esta sesión. De todas maneras, la comunicación eficaz implica correr riesgos. Cuando esposo y esposa abren los canales de la comunicación, comienzan a sentirse más seguros al compartir aquellos sentimientos delicados de los que antes temían hablar; puede que afloren las diferencias y que aparezcan los conflictos; sin embargo, el dolor que pueda surgir como consecuencia de ello, normalmente es pasajero. Las heridas de una relación comienzan a curarse cuando los cónyuges son capaces de comprender y aceptar los sentimientos del otro; los problemas pueden resolverse cuando se habla sobre ellos con habilidad y sensibilidad.

Las siguientes destrezas ayudarán a los matrimonios a mejorar la comunicación:

**Mostrarse interesados y atentos** cuando su cónyuge habla. Pueden demostrar silencioso interés en lo que diga su esposo o esposa, manteniendo contacto visual mientras hable, y prestando atención en lugar de dar la impresión de estar aburridos o molestos.

Cuando el cónyuge esté preocupado o necesite hablar, el esposo o la esposa debe dejar de lado los intereses personales, y escuchar. En caso de que otras obligaciones impidan escuchar, los cónyuges deben acordar seguir con la conversación lo antes posible. Al escucharse el uno al otro, deben ser conscientes de su lenguaje corporal y deben hacer notar que están escuchando, asintiendo con la cabeza o diciendo: “Claro”, “Sí, entiendo”, etc. El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce, dio el siguiente consejo: “El tomar tiempo para hablar, es esencial para mantener intactas las vías de comunicación. Si el matrimonio es lo primero en la vida, merece que se le dé el primer lugar<sup>12</sup>.”

**Hacer preguntas.** Una persona puede alentar a su cónyuge a hablar haciendo preguntas, tales como “Me parece que hay algo que te molesta, ¿quieres hablar del asunto?”.

Algunos esposos y esposas evaden los conflictos y vacilan cuando llega el momento de decir lo que piensan y sienten, por temor a causar desacuerdos. Es probable que por esta razón no compartan asuntos delicados el uno con el otro. No obstante, es difícil que los sentimientos cambien a menos que hablen sobre ellos. Una forma de ayudar al cónyuge a hablar sobre asuntos delicados, es formulando preguntas acerca de sus pensamientos y sentimientos con un deseo genuino de entender su punto de vista; una vez que los dos entiendan las perspectivas de cada uno, se puede empezar a trabajar en las soluciones.

**Escuchar activamente.** Aquellos que tienen la habilidad de saber escuchar, en ocasiones repiten lo que oyen y al hacerlo con palabras diferentes, demuestran interés y comprensión de lo que su cónyuge haya dicho y así le darán la oportunidad de aclararlo si no lo han entendido bien.

Los esposos y las esposas pueden decir: “Déjame repetir lo que creo que has dicho para asegurarme de que he entendido bien”. (Por ejemplo: “Te sientes herida(o) o molesta(o) porque no hablé contigo antes de comprar el sofá. Te sentiste ignorada(o) y excluida(o). ¿Es así?” o “Cuando compré el sofá, sentiste que rompí una regla sobreentendida acerca de tomar juntos las decisiones importantes, y eso te hirió. ¿Es así?”). Pueden repetir lo que han entendido del mensaje hasta que la otra persona esté segura de que el oyente ha entendido. El oyente no debe interponer su posición para estar más seguro; debe aceptar los pensamientos y sentimientos de la otra persona y no criticarla ni juzgarla.

**Dar a conocer las intenciones.** Al enfrentar un tema difícil, pueden compartir primero sus intenciones: Lo que desean de su relación y lo que quieren para su pareja y para sí mismos. Si las intenciones son buenas, el cónyuge entenderá que quieren resolver el asunto, y no criticar ni quejarse.

Algunas veces, cuando surgen problemas en el matrimonio, la persona que está molesta sólo saca a relucir los sentimientos negativos o utiliza maneras destructivas para comunicarse, como la crítica, el desprecio, la actitud defensiva o la indiferencia. La relación se perjudica cuando esto sucede y deja como resultado un cónyuge que no se siente aceptado, que se siente rechazado, humillado, triste, herido, frustrado o enojado. Un método mejor es que ambos cónyuges afronten el problema con la idea de que lo resolverán, y no que sólo se quejarán; por eso, pueden empezar por comunicar su intención de hallar la solución. Por ejemplo: “Quiero que sepas que te amo y que valoro nuestra relación. Hay un problema del que debemos hablar y quiero que lo resolvamos para que podamos seguir sintiéndonos cerca y bien entre nosotros”.

**Emplear el “Yo” en la comunicación.** Cuando se sientan disgustados, los cónyuges deben hablar en primera persona del singular en lugar de usar el “Tú”.

Al emplear el “yo” en la comunicación, compartimos sentimientos personales y damos las razones por las que nos sentimos así (por ejemplo: “Me molesta mucho que no paguemos a tiempo las cuentas y que no ingresemos los cheques en el registro del talonario”), en lugar de echarle la culpa al cónyuge. Cuando hablamos en primera persona del singular, también damos a entender que nos hacemos responsables de nuestros sentimientos (por ejemplo: “Estoy enojada” será mejor que: “Tú me haces enojar”).

Los mensajes con el “tú” transmiten información condenatoria, negativa y, a menudo, distorsionada acerca del esposo o esposa (por ejemplo: “Tú eres un o una holgazán(a)” o “Tú nunca limpias lo que ensucias”). Cuando hablamos de “tú” destacamos el resentimiento, la actitud defensiva y las represalias.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO UTILIZAR TÉCNICAS PARA ESCUCHAR Y FRASES DE “YO”

Para esta actividad se utilizará la representación con el fin de enseñar las habilidades de escuchar y hablar en primera persona del singular. Pida que cada pareja escriba la palabra “turno” en un pedacito de papel y que decida quién hablará y quién escuchará. El que hable tendrá el pedacito de papel y el “turno para hablar”. Use la siguiente situación o invente una para este ejercicio. Indique a los cónyuges a que reserven los asuntos personales hasta que tengan más tiempo y mejores técnicas.

El que habla debe emplear frases de “yo” en lugar de “tú” para referirse al asunto. Él o ella debe hacer comentarios que sean relativamente breves, para que el oyente pueda parafrasearlos; este último no debe interrumpir a quien esté hablando para expresar acuerdo o desacuerdo.

El objetivo es llegar a entender completamente el punto de vista del que habla; en caso de que el oyente no comprenda lo que éste está diciendo, él o ella deben hacer preguntas para obtener información adicional. Una vez que el que tiene el uso de la palabra haya compartido sus sentimientos y el que escuchaba haya parafraseado con precisión sus palabras, las parejas cambiarán los papeles y entonces se repite el proceso descrito anteriormente. A continuación, el oyente tiene el turno para compartir su punto de vista.

Después de que el esposo y la esposa hayan interpretado ambos papeles, pídeles que analicen las experiencias.

### SITUACIÓN

Un matrimonio está preocupado porque sus hijos no están aprendiendo a actuar de manera responsable. A pesar de que se han asignado las tareas, con frecuencia no lavan los platos, no ordenan las habitaciones, no hacen las camas y se olvidan de cuidar el jardín, entre otras cosas. A la esposa le gustaría que el marido asumiera más responsabilidad en trabajar con los hijos, para asegurarse de que cumplan con las tareas. El esposo trabaja entre cincuenta y setenta horas semanales y cree que su esposa debe exigirle menos y dedicar más de su tiempo a ocuparse de los hijos. La esposa pasa más tiempo en el hogar que el esposo, pero tiene un trabajo de media jornada y un llamamiento en la Iglesia que le exige mucho.

**Concordar con la verdad y no hablar con una actitud defensiva.** Cuando las personas reciben crítica o censura, deben concordar con la verdad. Si los cónyuges se hacen responsables de sus errores, calmarán las discusiones y su credibilidad aumentará. Si niegan la verdad, a menudo intensifican los problemas y dan la apariencia de debilidad y culpabilidad.

Gottman describió la actitud defensiva como una de las maneras destructivas más peligrosas de comunicarse; observó que “puede llevar a un círculo vicioso de negatividad que nunca termina”. La actitud defensiva abarca tanto el negar la responsabilidad como el poner excusas, estar en desacuerdo, criticar, atacar, ser cínico o sarcástico y lamentarse.

Por el contrario, el no tener una actitud negativa significa asumir la responsabilidad, reconocer los errores, buscar soluciones para los problemas, ponerse sinceramente de acuerdo en hacer cambios y reconocer respetuosamente los sentimientos del cónyuge. Gottman observó que aquellos que aprendan a no tomar una actitud defensiva es casi seguro que mejorarán sus matrimonios: “La táctica más importante para

evitar la comunicación defensiva es elegir tener un modo positivo de pensar en el cónyuge y restablecer los elogios y la admiración en la relación”<sup>13</sup>.

A medida que las personas concuerden con la verdad y aprendan a hablar con una actitud que no sea defensiva, recordarán cuán eficaz es decir simplemente: “Lo siento”. Una disculpa sincera termina con el conflicto y aplaca los sentimientos de ira y contención.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: NO HABLAR CON UNA ACTITUD A LA DEFENSIVA Y CONCORDAR CON LA VERDAD

*En esta actividad se representarán las técnicas de estar de acuerdo con la verdad y de no hablar con una actitud a la defensiva. Los matrimonios escenificarán una de las siguientes situaciones o inventarán una propia. La situación no debe tener ninguna relación con sus problemas matrimoniales. En la representación, pueden elegir quién transmitirá el mensaje y quién lo recibirá. El que lo envíe debe decir algo a modo de crítica o confrontación, pero leve, tal como: “Me siento traicionada/o cuando sales a escondidas para jugar al golf”. El receptor debe practicar responder sin ponerse a la defensiva, concordando con cualquier posible verdad que se diga. Después de algunos minutos, las parejas intercambiarán los papeles. El emisor deberá prestar atención sobre cómo afecta el hecho de que el otro asuma la responsabilidad; y el receptor deberá observar la secuencia al reconocer la imperfección o que uno obró mal. Por último, pida a los matrimonios que analicen la experiencia.*

#### SITUACIÓN A

*La esposa se acaba de enterar por una amiga que su esposo ha estado jugando al golf por la tarde, pero a ella le ha dicho que tendría que trabajar hasta tarde. Ella descubre que guarda la bolsa de golf en el baúl del auto; se siente traicionada porque el esposo le mintió. La actitud de él es: “¿Por qué te molesta o lastima esto? He sido un esposo responsable”.*

#### SITUACIÓN B

*El esposo está molesto porque su esposa vende cosméticos y pasa muchas horas visitando a clientes. Cuando llega a casa, continúa con su trabajo a través del teléfono. Él se siente rechazado y solo; la acusa de preocuparse más por su trabajo que por él; pero para ella y para su negocio el contacto social con otras personas es muy importante.*

**Elogiar sinceramente.** El elogio sincero mejora la comunicación y ayuda a las personas a sentirse mejor consigo mismas. Como lo sugiere Gottman: “El recordar a su compañero (y a sí mismos) que realmente lo admira, con seguridad tendrá un efecto potente y positivo en el resto de la conversación”<sup>14</sup>. Este tipo de elogio fortalece la relación.

**Expresar claramente las preferencias.** La escritora Susan Page observó que algunos matrimonios pasan años sin compartir sus preferencias o expectativas<sup>15</sup>. Algunas expectativas son simples, tal como pedir que saque la basura o que lleve el plato al fregadero (pileta, lavadero) después de la cena; otras son menos triviales. Page sugirió que las expectativas que no se comunican, pueden entorpecer la relación durante años, porque cuando no se cumple con ellas, las personas suelen sentirse desilusionadas, frustradas y enojadas, aun si no han compartido sus deseos y esperanzas. Es posible que con el tiempo se decepcionen de la relación.

Algunas de las razones más frecuentes para no compartir lo que se desea o espera se deben a pensamientos tales como: “Él debería saber qué es lo que quiero”; “Ella va a creer que la estoy criticando”; “De todas formas, nunca lo obtendré; así que ¿para qué pedirle?”. Sin embargo, al pedir lo que desean, las personas demuestran que asumen la responsabilidad que les corresponde en la relación, al mismo tiempo que la fortalecen. Incluso si una solicitud no se concede, o crea un conflicto, el exteriorizarlo lo sacará a luz; y una vez que se expresa, se puede buscar la manera de arreglarlo y, finalmente, resolverlo<sup>16</sup>.

Las personas deben hacer uso del buen juicio cuando piden lo que quieren, recordando que no todas las solicitudes son apropiadas; por lo tanto, deben:

- Tener claro qué es lo que quieren antes de pedirlo.
- Escoger el momento oportuno para solicitarlo; es posible que el cónyuge no responda muy bien cuando está preocupado con otros asuntos.
- Ser específicos; por ejemplo, podrían decir: “¿Podrías sacar la basura, por favor?”, en lugar de: “Desearía que fueras más servicial”.
- Pedirlo en forma breve, sin suavizarlo a modo de justificación; por ejemplo, podrían decir: “Me gustaría que me despidieras con un beso antes de irme a trabajar”, en vez de: “Ya sé que es mucho pedir, y que a veces no estás del todo despierta(o), pero me ayudaría a sentirme mejor si...”.
- Pedir sin exigir. “¿Te molestaría...?” es una buena frase introductoria. Los cónyuges deben entender que su esposo o esposa tiene derecho a decir que no, sobre todo cuando lo que se pide es inapropiado<sup>17</sup>.

Si el cónyuge se niega a conceder lo solicitado, aun cuando esto parezca ser apropiado y la persona lo desea con vehemencia, ésta puede volver a pedirlo de otra manera. Puede llevar tiempo el hecho de que el cónyuge se dé cuenta de cuán importante es lo que su esposo o esposa le ha pedido<sup>18</sup>.

### **Examinen la forma en que se hablan el uno al otro (la expresión versus el contenido)**

A veces los matrimonios se concentran tanto en situaciones, como por ejemplo, quién debe sacar la basura o pagar las cuentas (el contenido), que no reconocen que el mayor problema es la forma en que se comunican (la expresión). A modo de intento de arreglar los problemas de comunicación, siguen haciendo cosas que no funcionan, como gritar, discutir o dar sermones; en vez de ayudar a resolver problemas, estas actitudes contribuyen a constante contención. Si los cónyuges evalúan y cambian la manera de expresarse, para hacerla más eficaz, resolverán mejor los conflictos y obtendrán una nueva apreciación que los llevará a relacionarse mejor.

En lugar de permitir que la pareja debatiera eternamente acerca de si el esposo le pegaría a alguien, el terapeuta se concentró en la manera en que solían manejar los desacuerdos, incluso el que estaban teniendo en ese momento. Con frecuencia, la esposa iba con sus quejas al marido por las cosas que le molestaban; a él le parecía que le estaba echando la culpa y se sentía emocionalmente agobiado, y, sin saber qué decir, dejaba de hablar y se iba. La esposa interpretaba su silencio como un rechazo a los sentimientos de ella; así que, después, lo seguía de habitación en habitación, exigiéndole que le hablara. Finalmente, él terminaba explotando.

Una vez que la pareja reconoció la expresión, el terapeuta les ayudó a cambiar la manera de resolver los problemas; la esposa aprendió a compartir sus sentimientos de manera menos impertinente y el esposo aprendió a escuchar y a responder en la forma correcta a los sentimientos de su cónyuge.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: EXAMINEN LAS EXPRESIONES DE COMUNICACIÓN

Pídales a los matrimonios que piensen en la forma en que conversan sobre los asuntos, cómo resuelven problemas e influyen recíprocamente en su manera de pensar y de comportarse. ¿Tratan los diferentes temas con armonía? ¿Critican, discuten, se quejan, moralizan e imponen o se echan atrás en silencio, con una actitud sumisa o pertinaz? ¿Se responden positivamente o se ponen a la defensiva? ¿Funciona su método y los ayuda a obtener resultados satisfactorios para ambos o trae más problemas? ¿Se sienten bien los dos con la forma en que tratan los problemas? Pídales que mencionen el modo de hablar en el que pueden mejorar al tratar problemas en su relación.

### LA COMUNICACIÓN EFICAZ

El élder Marvin J. Ashton, que fue miembro del Quórum de los Doce, explicó la forma en que la gente puede aprender a tener una comunicación más afectuosa: “Ruego que nuestro Padre Celestial nos ayude a comunicarnos más eficazmente en el hogar, mediante nuestra disposición a sacrificarnos, a escuchar, a expresar nuestros sentimientos, a evitar juicios, a mantener confidencias y a actuar con paciencia... La comunicación puede ayudar a edificar una familia unida si trabajamos y nos sacrificamos para ello”<sup>19</sup>.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ESTABLEZCAN UNA FECHA PARA SESIONES DE PRÁCTICA

Inste a los participantes a escribir las técnicas en las que necesitan esforzarse. Pídales que anoten los días y la hora en que practicarán. Deben dedicar más tiempo a aprender las que consideren más importantes. Dígales que deben seguir practicándolas hasta que las dominen. Cuando se están aprendiendo técnicas, es mejor concentrarse en los asuntos de menos importancia o en los que no llegan a ser verdaderos problemas. Si los cónyuges empiezan por los asuntos más grandes dentro de su relación, es probable que terminen enredados en un conflicto y no lleguen a aprender las técnicas de forma aceptable.

### NOTAS

1. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 49.
2. “Love Versus Lust”, en *Brigham Young University Speeches of the Year*, Provo: Brigham Young University, 1962, pág. 2.
3. David H. Olson y Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000, págs. 7, 24. Se puede encontrar más información en [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Este sitio no está afiliado a la Iglesia y su mención aquí no implica el respaldo de ésta.
4. *Empowering Couples*, pág. 9.
5. “Healing Wounds in Marriage”, *Ensign*, julio de 1993, págs 18–19.
6. Tomado de *Why Marriages Succeed or Fail* por el Dr. John Gottman © 1994 por John Gottman. Reimpreso con permiso de Simon & Schuster, Inc. N.Y. Págs. 72–95. Citas de las págs. 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, pág. 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, págs. 59–61.





“NO DEBE EXISTIR LA INFERIORIDAD  
NI LA SUPERIORIDAD ENTRE ESPOSO Y  
ESPOSA DENTRO DEL PLAN DEL SEÑOR”.

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY







# CÓMO PROMOVER LA IGUALDAD Y LA UNIDAD

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los participantes a:

- Entender que los cónyuges deben amarse y cuidarse el uno al otro como compañeros iguales en el matrimonio.
- Deshacerse del comportamiento y de las actitudes que promuevan la falta de igualdad y el injusto dominio.
- Entender que la felicidad más grande se puede alcanzar cuando el empeño de uno complementa el esfuerzo del otro y cuando afrontan y superan juntos las dificultades.

## ALCANCEMOS NUESTRO PLENO POTENCIAL

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles, en su proclamación sobre la familia, enseñaron que el esposo y la esposa tienen que “amarse y cuidarse el uno al otro” y “como iguales, están obligados a ayudarse mutuamente”<sup>1</sup>.

El presidente Gordon B. Hinckley recalcó cuán necesario es que exista la unidad y la igualdad entre los cónyuges: “En el compañerismo del matrimonio no hay inferioridad ni superioridad; la esposa no camina delante del esposo, ni el esposo camina delante de la esposa; ambos caminan lado a lado, como un hijo y una hija de Dios en una jornada eterna”.

También enseñó que tanto el esposo como la esposa tendrá que responder ante el Señor por la forma en que se hayan tratado el uno al otro: “Tengo la plena confianza de que cuando estemos ante el tribunal de Dios, no se dirá mucho sobre cuánta riqueza hayamos acumulado en la vida, ni de los honores que hayamos logrado, pero se harán preguntas específicas en cuanto a nuestras relaciones en el hogar. Y estoy seguro de que únicamente aquellos que a lo largo de la vida hayan tenido amor, respeto y aprecio por su compañera [o compañero] e hijos recibirán de nuestro Juez Eterno las palabras: ‘Bien, buen siervo y fiel... entra en el gozo de tu señor’ (Mateo 25:21)”<sup>2</sup>.

Jesucristo dio un ejemplo de unidad en la oración intercesora que ofreció antes de Su crucifixión. Oró para que aquellos que en Él crean “sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros” (Juan 17:21).

El élder Henry B. Eyring, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó que este ideal de unidad es un mandamiento y una necesidad: “Jesucristo, el Salvador del mundo, dijo a aquellos que habrían de ser parte de Su Iglesia: ‘Sed uno; y si no sois uno, no sois míos’ (D. y C. 38:27). Cuando el hombre y la mujer fueron creados, ila unión matrimonial

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

no les fue dada como esperanza, sino como mandamiento! 'Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne' (Génesis 2:24). Nuestro Padre Celestial quiere que nuestros corazones estén entrelazados en uno solo. Tal unión en el amor no es simplemente un ideal, sino una necesidad"<sup>3</sup>.

Mientras prestaba servicio en la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, la hermana Sheri L. Dew enseñó que la unidad es esencial en el modelo del Señor para las parejas casadas: "Nuestro Padre sabía exactamente lo que hacía cuando nos creó. Él nos hizo lo suficientemente semejantes para que nos amáramos los unos a los otros, pero lo suficientemente diferentes para que tuviésemos que unir nuestras fuerzas y mayordomías para crear un 'todo'. Ni el hombre ni la mujer son perfectos o completos sin el otro. Por consiguiente, es posible que ningún matrimonio... alcance la plenitud de su potencial hasta que esposos y esposas...trabajen juntos en unidad de propósito, y se respeten y confíen en la fortaleza mutua"<sup>4</sup>.

### **El problema de la desigualdad**

En un estudio que se hizo a más de 20.000 matrimonios, David Olson y Amy Olson descubrieron que la dificultad en compartir equitativamente el liderazgo era el mayor obstáculo para la satisfacción matrimonial. Por otro lado, descubrieron que tres de los diez primeros puntos fuertes de las parejas felices estaban relacionados con la capacidad de compartir el liderazgo.

En este mismo estudio, el 93 por ciento de 21.501 parejas casadas coincidió en la siguiente afirmación: "Nos resulta problemático compartir equitativamente el liderazgo". Tres de las otras diez primeras trabas para la felicidad en el matrimonio también se relacionaban con la desigualdad y la falta de unidad: "Mi cónyuge es demasiado negativo(a) o crítico(a)" (83 por ciento), "Siempre termino sintiéndome responsable del problema" (81 por ciento) y: "Parece que nunca terminamos de resolver nuestras diferencias" (78 por ciento).

Un estudio en el que se aplicó una escala de satisfacción matrimonial, clasificó a los matrimonios como felices (5.153 parejas casadas) o infelices (5.127 parejas casadas). El mencionado estudio demostró que, al menos tres de los diez primeros puntos fuertes de los matrimonios felices, estaban relacionados con compartir el liderazgo: "Somos creativos al hacer frente a nuestras diferencias" (78 por ciento), "Mi cónyuge casi nunca es mandón(a)" (78 por ciento) y: "Estamos de acuerdo en cómo usar el dinero" (89 por ciento)<sup>5</sup>.

Desgraciadamente, algunas personas hacen mal uso de la autoridad e intentan ejercer control sobre el cónyuge y los hijos. Mientras se encontraba en la cárcel de Liberty, el profeta José Smith escribió: "Hemos aprendido, por tristes experiencias, que la naturaleza y disposición de casi todos los hombres, en cuanto reciben un poco de autoridad, como ellos suponen, es comenzar inmediatamente a ejercer injusto dominio" (D. y C. 121:39).

Entre los miembros de la Iglesia, las formas más comunes de injusto dominio incluyen a esposos y esposas que pretenden controlar la toma de decisiones, la manera de solucionar problemas, la administración del dinero y la enseñanza y disciplina de los hijos sin permitir al cónyuge participar de igual manera. La peor forma de injusto dominio implica el abuso del cónyuge y de los hijos.

El presidente Hinckley condenó los malos tratos al cónyuge y otros comportamientos degradantes u ofensivos, particularmente de aquellos que poseen el sacerdocio:

“Qué fenómeno tan trágico y absolutamente repugnante es el abuso de la esposa. Cualquier hombre de esta Iglesia que abuse a su esposa, la degrade, la insulte, que ejerza injusto dominio sobre ella, es indigno de poseer el sacerdocio. A pesar de que haya sido ordenado, los cielos se retirarán, el Espíritu del Señor será ofendido y se acabará la autoridad del sacerdocio de ese hombre...”

“Mis hermanos, si entre los que me están escuchando hay aquellos que sean culpables de ese tipo de conducta, les pido que se arrepientan. Pónganse de rodillas y pidan al Señor que les perdone; suplíquenle que les dé poder para controlar su lengua y su mano pesada; pidan el perdón de su esposa y de sus hijos”<sup>6</sup>.

## CÓMO PROMOVER LA IGUALDAD

A fin de lograr la igualdad en su matrimonio, ambos cónyuges tal vez tengan que cambiar las maneras de pensar y las conductas arraigadas, recordando que las alegrías de la unidad superan en mucho al dolor de abandonar hábitos establecidos. Ellos pueden disfrutar de una relación feliz y afectuosa a medida que vivan de acuerdo con los principios del Evangelio de Jesucristo. El apóstol Pablo enseñó que todo hombre debe “[amar] a su mujer como a sí mismo” y que toda esposa debe “[respetar] a su marido” (Efesios 5:33). Jesús declaró a Sus discípulos: “Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros” (Juan 13:34). También mandó: “Sed uno; y si no sois uno, no sois míos” (D. y C. 38:27). Los principios que se estudian a continuación les ayudarán a fomentar la igualdad y la unidad en su matrimonio.

### Amarse y respetarse mutuamente como compañeros iguales

El presidente Gordon B. Hinckley enseñó que el esposo y la esposa deben “[andar] uno al lado del otro, con respeto, aprecio y amor el uno por el otro. No debe existir la inferioridad ni la superioridad entre esposo y esposa dentro del plan del Señor”<sup>7</sup>. El presidente Howard W. Hunter explicó esto: “El hombre que posee el sacerdocio debe aceptar a su esposa como compañera en la dirección del hogar y de la familia, por lo que ella debe participar de forma total, y con un conocimiento pleno en todas las decisiones relacionadas con éstos... El Señor dispuso que la esposa fuese ayuda idónea para el hombre, o sea, una compañera apropiada y necesaria para él e igual en todo sentido”<sup>8</sup>.

El presidente Hinckley enseñó que el comprender la relación que Dios tiene con Sus hijos ayuda a las personas a actuar correctamente: “Si se reconoce la igualdad entre esposo y esposa, si se reconoce que cada niño o niña que nace en el mundo es hijo o hija de Dios, entonces se tendrá un mayor sentido de la responsabilidad de cuidar con cariño, de ayudar y de querer con un amor imperecedero a aquellos de los cuales se es responsable”<sup>9</sup>.

El presidente Spencer W. Kimball puso énfasis en la importancia del altruismo: “El altruismo total es otro factor que contribuirá a lograr un matrimonio feliz; si se buscan constantemente los intereses, la comodidad y la felicidad del cónyuge, el amor que se descubre durante el cortejo y se afirma en el matrimonio crecerá en dimensiones inconmensurables... Los nutrientes más importantes para el amor son: la consideración, la amabilidad, la cortesía, la preocupación, las expresiones de afecto, los abrazos que denotan aprecio, la admiración, la satisfacción, el compañerismo, la confianza, la fe, el esfuerzo mutuo, la igualdad y la interdependencia”<sup>10</sup>.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PRUEBA SOBRE LA RELACIÓN Y LA IGUALDAD

Haga copias del cuestionario sobre la igualdad en el matrimonio, que se encuentra en la página 35, para ayudar a los participantes a evaluar su igualdad y unidad; pídale que, usando una escala del 1 al 5, se apliquen un punteo, y que elijan también el que creen que su cónyuge les daría, en lo que se refiere a sus sentimientos y actitudes en la relación. Pídale que comparen el mencionado punteo en las dos categorías (la suya y la de su cónyuge) con el que el esposo o esposa ha aplicado en ambas categorías; que busquen similitudes y diferencias en la manera en que se ven el uno al otro. Pídale que, en una hoja aparte, escriban los puntos fuertes y los que necesitan mejorar. Usted podría ayudarles a evaluar la importancia de sus punteos.

Pídale que, en las siguientes semanas, usen los puntos fuertes de su relación para seguir progresando y para trabajar en aquellos aspectos en los que necesitan mejorar. Quizás pueda sugerirles algunas maneras en las que pueden llevarlo a cabo. Anímelos a compartir su progreso con la clase, si piensan que ello sería útil.

### Se debe presidir con rectitud

En la declaración citada en la página 29, el presidente Hinckley censuró fuertemente el abuso o maltrato en el matrimonio. Declaró que cualquiera que “abuse de [su esposa] es indigno de poseer el sacerdocio”<sup>11</sup>. El Señor enseñó que las relaciones conyugales deben guiarse por la rectitud, la persuasión, la longanimidad, la mansedumbre, el amor y la bondad (véase D. y C. 121:41–42).

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce definieron el papel del padre en el hogar: “Por designio divino, el padre debe presidir sobre la familia con amor y rectitud y tiene la responsabilidad de protegerla y de proveerle las cosas necesarias de la vida”<sup>12</sup>. El élder L. Tom Perry, del Quórum de los Doce, explicó que el liderazgo en rectitud implica la unidad y la igualdad entre esposo y esposa: “Recuerden, hermanos, que en su función de líder de la familia, tienen a sus esposas por compañeras... Desde el principio, Dios ha indicado a la humanidad que el matrimonio debe de juntar a esposo y esposa en unión (véase Génesis 2:24), por lo cual en la familia no hay presidente ni vicepresidenta. Ambos cónyuges trabajan juntos eternamente por el bien de la familia. Al encaminar, guiar y dirigir a su familia, se unen en palabra, obra y acción. Se encuentran en igualdad de condiciones, y así, juntos y unánimes, avanzan en la planificación y organización de los asuntos familiares”<sup>13</sup>.

### Reconocer y cambiar la tendencia a dominar

Quizás sea más rápido y eficiente dar órdenes, pero muchas veces provoca resentimiento y resistencia, especialmente entre los miembros de la familia. Si los esposos y las esposas tienen la más mínima tendencia a dominar a los demás, pueden cambiarla y aprender a dominarse a sí mismos, a medida que aprendan a dominar sus pensamientos, sus acciones y sus palabras. El practicar las formas de conducta que se enseñan en Doctrina y Convenios 121:41–42 les ayudará a cambiar estas tendencias.

El hacerse cargo de las cosas es útil en algunos lugares, como en el lugar de trabajo. Los maestros de escuela, los ejecutivos de una empresa, los encargados de una guardería, la autoridad suprema en una empresa y los policías, entre otros, deben tomar el mando para establecer el orden o alcanzar metas relacionadas con el trabajo; pero hacerse cargo no es lo mismo que dominar a los demás. Los intentos por dominar a otras personas causan problemas cuya resolución exige mucho más esfuerzo que el de establecer buenas relaciones en primer lugar. Los miembros de la Iglesia, que han hecho el convenio de

seguir a Jesucristo, tienen la obligación de hacer lo que Él hizo; el Salvador enseñó a otros; persuadió a otros y tuvo longanimidad, pero no fue manipulador ni dominante.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: RECONOZCAN LA TENDENCIA A DOMINAR

*Pida a los integrantes de la clase que escriban cualquiera de las formas en las que tienden a ser dominantes. Si le parece apropiado, sugiera que le pregunten a su cónyuge qué opina.*

### Reconocer y corregir lo que se piensa y se cree sobre el dominio

Los pensamientos son realmente la base de todos nuestros sentimientos y de nuestra conducta. Un marido dominante podría pensar: “Mi esposa no debería hacer nada sin mi permiso, incluso en el momento de utilizar el dinero. Ella no es muy buena para administrarlo”. Y una mujer dominante quizás piense: “Si quiero que las cosas se hagan bien, tengo que encargarme de todo. No puedo confiar en nadie más para hacer las cosas bien”.

Si se cuestiona y se corrige esta manera de pensar, habrá más probabilidades de actuar correctamente. Para reconocer esos pensamientos que aparecen automáticamente, deben preguntarse “¿Por qué?”. Por ejemplo, una esposa podría preguntarse “¿Por qué no quiero que mi marido me ayude a mantener al día el talonario de cheques?”. Automáticamente, puede surgir este pensamiento: “Si ve los cheques que escribo, me va a criticar por la forma en que uso el dinero”; o quizás piense: “Él siempre comete errores y en este momento no nos podemos permitir cometer errores en nuestras finanzas”. En algunos casos, tales pensamientos pueden tener razón de ser, pero en muchos no es así. Si la esposa habla con su esposo acerca de sus temores, quizás descubra que éstos eran exagerados y que su marido puede ser una gran ayuda para administrar el dinero.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CORRIJAN LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

*Pida a los participantes que escriban los pensamientos que se hallan detrás de cualquiera de sus actitudes dominantes. Pídales que busquen tergiversaciones en su manera de pensar y que comparen sus pensamientos y acciones con las normas del Señor en Doctrina y Convenios 121:41–42. Ayúdeles a escribir pensamientos correctos que puedan guiarlos en su forma de pensar y de actuar en el futuro. Aquellos integrantes de la clase que no estén seguros de si tienen o no la tendencia a dominar, pueden pedir las opiniones de su cónyuge, miembros de la familia o amigos cercanos.*

### Tomen las decisiones de común acuerdo

En un matrimonio sólido, los cónyuges toman algunas decisiones independientemente y otras de común acuerdo. Cuando el resultado vaya a afectar a ambos o a otros miembros de la familia, deben tomar la decisión juntos. Algunas parejas casadas toman decisiones basándose en la idea de ganar o perder. Con un pequeño esfuerzo y la disposición para hablar, pueden tomar decisiones que sean aceptables para ambos; así, ninguno saldrá perdiendo.

A menudo, el esposo y la esposa necesitan cambiar y dejar de tener en cuenta sólo sus necesidades y deseos personales, para tener en cuenta las necesidades de su cónyuge y de sus hijos. Las decisiones que toma cada cónyuge casi siempre afectan a toda la familia. El presidente Kimball explicó esto:

“Antes del matrimonio, cada uno de los cónyuges tiene la libertad de hacer lo que le plazca, de organizar y planear su vida de la manera que crea conveniente, de tomar toda decisión siendo la persona misma la única consideración. Antes de hacer los votos matrimoniales, los novios deben darse cuenta de que es necesario que cada uno acepte, literal y plenamente, que el bienestar de la nueva familia debe anteponerse siempre al bienestar propio. En toda decisión se debe considerar el hecho de que habrá dos o más personas que se verán afectadas por la misma. Ahora, al tener que tomar decisiones importantes, la esposa tendrá en cuenta la manera que éstas afectarán a los padres, los hijos, el hogar y su vida espiritual. La ocupación del marido, su vida social, sus amistades, sus intereses personales, deben considerarse ahora bajo el prisma de que él es sólo parte de una familia, o sea, que para todas las cosas se debe tener en cuenta al grupo familiar”<sup>14</sup>.

Las parejas casadas aprenden a llegar a ser uno cuando siguen al Señor. El élder Eyring explicó que el Espíritu unifica: “Entre aquellos que poseen ese Espíritu [el Espíritu Santo] podemos esperar que exista la armonía. El Espíritu imparte a nuestro corazón el testimonio de la verdad, el cual unifica a quienes lo comparten. El Espíritu de Dios nunca causa contención (véase 3 Nefi 11:29)”<sup>15</sup>. Si los cónyuges se relacionan con paciencia, dulzura, mansedumbre, amor, bondad y conocimiento, tendrán la compañía del Espíritu Santo, la cual los unirá y los unificará en propósito y acción. Esta influencia los ayudará a tomar decisiones sabias y correctas.

También, cuando el esposo y la esposa toman decisiones juntos, obtienen más confianza en que, si llega el momento en que tengan que tomar una decisión solos, la decisión seguramente representará también el punto de vista de su compañero o compañera.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO DETERMINAR QUIÉN DEBE DECIDIR

Escriba en la pizarra las siguientes cinco opciones y explique que en un matrimonio firme, tanto el esposo como la esposa, algunas veces toman decisiones independientemente y, otras, toman decisiones juntos. Las decisiones se pueden tomar de cinco maneras:

- Los cónyuges deciden juntos.
- La esposa decide después de haber consultado con su esposo.
- El esposo decide después de haber consultado con su esposa.
- Sólo decide la esposa.
- Sólo decide el esposo.

Diga a los integrantes de la clase que leerán varias preguntas que requieren una decisión. Pídales que elijan una de las cinco maneras de decidir, para determinar cómo piensan que se debería tomar la decisión referente a cada pregunta; pídales que escriban sus respuestas. Pida a los esposos y esposas que, por el momento, no comparen las respuestas. Hágales notar que cada respuesta puede variar de acuerdo con las circunstancias personales.

1. ¿Dónde debe vivir la familia?
2. ¿Qué empleo debe tener el esposo?
3. ¿Cuántas horas debe trabajar el esposo?
4. ¿Cuántos hijos debe tener el matrimonio?
5. ¿Cuándo deben tener hijos?

6. ¿Cómo y cuándo deben disciplinar a sus hijos?
7. ¿Debe trabajar la esposa fuera del hogar?
8. En caso de que la esposa trabaje fuera del hogar, ¿qué empleo debe tener?
9. Si la esposa trabaja fuera del hogar, ¿cuántas horas debe trabajar?
10. ¿Qué pasatiempos debe tener la esposa?
11. ¿Cuánto tiempo deben pasar los cónyuges con la familia y los amigos?
12. ¿Cómo deben usar su dinero?
13. ¿Qué tipo de ejercicio físico debe hacer el esposo para mantenerse en forma?
14. ¿Cuándo deben comprar un auto nuevo?
15. ¿En qué debe gastar el esposo un vale de regalo que recibió para su cumpleaños?
16. ¿Cuánto dinero debe donar el matrimonio a la Iglesia o destinar para la caridad?
17. ¿Cuánto tiempo deben dedicar a las actividades de la Iglesia?
18. ¿Cómo debe disciplinar la esposa a un hijo cuando el esposo no está en el hogar?
19. ¿Cuánto tiempo debe dedicar cada cónyuge a sus pasatiempos o intereses personales?
20. ¿Cuándo y adónde debe ir la familia de vacaciones?
21. ¿En qué clase de matemáticas debe matricularse la esposa?
22. ¿Cómo debe pasar el esposo un día en el que no tiene que trabajar?

*Pida a los cónyuges que comparen sus respuestas. Donde encuentren diferencias, pídale que vean si pueden llegar a un acuerdo. Pídale que averigüen si el esposo o la esposa quieren tener más o menos participación en el momento de tomar decisiones<sup>16</sup>.*

### Sean persistentes

Las maneras de pensar o de actuar ya establecidas, son muchas veces difíciles de cambiar; es difícil dejar viejos hábitos, pero se puede llevar a cabo el cambio si se persiste en el esfuerzo.

Es más probable que haya cambios cuando tanto esposo como esposa se comprometen a poner todas sus fuerzas en lograr una mejor relación. Las buenas intenciones duran poco, a menos que los matrimonios estén determinados a continuar con la nueva forma de relacionarse. Otros factores que ayudan a producir cambios incluyen:

- Reconocer que se necesita cambiar.
- Expresar verbalmente al cónyuge o a otros el deseo de cambiar.
- Comprometerse con el cónyuge y con otros a realizar cambios.
- Formular un plan específico, con pasos y metas intermedios, para poner en práctica cambios positivos en la vida diaria.
- Tener un equipo de apoyo (otras personas que le den ánimo a la persona mientras se esfuerza por cambiar).
- Rendir cuentas a alguien, como por ejemplo: al cónyuge, al obispo o a amigos, acerca del progreso hacia el cambio.

El dedicar tiempo y energías para fomentar la unidad y la igualdad, brindará nueva vitalidad a su matrimonio y ayudarán a su cónyuge a mejorar como persona; a su vez, sentirán mayor amor y respeto el uno por el otro.

## ACTUAR Y REGOCIJARSE COMO SI FUERAN UNO

Cuando esposo y esposa trabajan juntos con amor y unidad como compañeros iguales, los resultados son sinérgicos, es decir, el esfuerzo combinado de ambos es superior a la suma de sus contribuciones individuales. El élder Richard G. Scott ha enseñado que la fortaleza se recibe cuando las capacidades complementarias de esposo y esposa se unen tal como el Señor lo dispuso: “Para lograr la mayor felicidad y productividad en la vida, se necesitan tanto el esposo como la esposa; sus esfuerzos se entretajan y se complementan... Si se emplean como el Señor quiere, esas aptitudes hacen que los dos piensen, actúen y se regocijen como si fueran uno; que afronten los problemas juntos y los resuelvan como si fueran uno; que su amor y comprensión aumenten y que, por las ordenanzas del templo, queden ligados eternamente. Ése es el plan”<sup>17</sup>.

El presidente Ezra Taft Benson enseñó acerca de la importancia del servicio para la felicidad en el matrimonio y el progreso personal: “El secreto de un matrimonio feliz es servir a Dios y servirse mutuamente. La meta de un matrimonio es lograr la unidad y la integridad, así como el desarrollo individual. Aunque parezca lo contrario, cuanto más se sirvan el uno al otro, mayor será el progreso espiritual y emocional de cada uno de los cónyuges”<sup>18</sup>.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO LOGRAR MAYOR UNIDAD

Pida a cada matrimonio que elija uno de los principios que se ha enseñado en esta sesión, el cual sea importante para ellos mientras se esfuerzan por lograr mayor unidad. Pídale que pongan en práctica el principio individualmente o como pareja, de acuerdo con las necesidades. Aconseje que repasen las sugerencias para cambiar el comportamiento que aparecen bajo el título “Sean persistentes”. Pídale que creen un plan para poner en práctica el principio hasta que hayan logrado el cambio de conducta. Sugiera que luego hagan un plan para hacer lo mismo con el siguiente principio más importante.

#### NOTAS

1. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, noviembre de 1995, pág. 102.
2. “La dignidad personal para ejercer el sacerdocio”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 60.
3. “Para que seamos uno”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 72.
4. “No es bueno que el hombre ni la mujer estén solos”, *Liahona*, enero de 2002, pág. 13.
5. David H. Olson y Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000, págs. 6–9. Más información en [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Este sitio Web no está afiliado a la Iglesia y su mención aquí no implica el respaldo de ésta.
6. “La dignidad personal para ejercer el sacerdocio”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 60.
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, Salt Lake City: Deseret Book, 1997, pág. 322.
8. Véase “El ser marido y padre en rectitud”, *Liahona*, enero de 1995, pág. 58.
9. Véase “¿Qué pregunta la gente acerca de nosotros?”, *Liahona*, enero de 1999, págs. 84–85.
10. “Unidad en el matrimonio”, *Liahona*, octubre de 2002, pág. 40.
11. “La dignidad personal para ejercer el sacerdocio”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 60.
12. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, noviembre de 1995, pág. 102.
13. Véase “El ser padre, un llamamiento eterno”, *Liahona*, mayo de 2004, pág. 71.
14. “Unidad en el matrimonio”, *Liahona*, octubre de 2002, pág. 39.
15. “Para que seamos uno”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 73.
16. Adaptado de Brent Barlow, *Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them*, Salt Lake City: Deseret Book, 1986, págs. 99–100, y de Richard B. Stuart, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy*, New York: Guilford Press, 1980, págs. 266–267.
17. Véase “El gozo de vivir el gran plan de felicidad”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 83.
18. “Principios fundamentales en las relaciones familiares perdurables”, *Liahona*, enero de 1983, pág. 114.



# LA IGUALDAD EN LA RELACIÓN MATRIMONIAL

Elija los puntos que usted se daría y los que cree que su cónyuge le daría a usted en cada uno de los siguientes aspectos. Use la siguiente escala: 1—Nunca 2—Casi nunca 3—A veces 4—Bastante seguido 5—Siempre

Los puntos para mí					Aspectos de la relación	Punteo que creo me daría mi cónyuge en estos aspectos				
Nunca				Siempre		Nunca				Siempre
1	2	3	4	5	Guío a mi familia de acuerdo con las pautas de las Escrituras.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Soy cariñoso con mi cónyuge e hijos y ellos sienten mi amor hacia ellos.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Respeto a los integrantes de mi familia y no soy iracundo ni violento.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Mi prioridad principal en el matrimonio es tratar a mi cónyuge con amor y bondad.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vivo de tal forma que mi cónyuge desea estar conmigo eternamente.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Trato a mi cónyuge como un compañero igual.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vivo de modo tal que invito la influencia del Espíritu a nuestro hogar.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Intento solucionar los problemas por medio del consejo mutuo.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Me esfuerzo por entender y respetar los sentimientos y la manera de pensar de mi cónyuge.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Respeto la necesidad de espacio y privacidad que tiene mi cónyuge.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Decidimos, como compañeros iguales, cómo usar el dinero.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Cuando estamos en casa, compartimos las responsabilidades domésticas.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Me esfuerzo por ayudar a mi cónyuge a encontrar el tiempo y los recursos para desarrollar talentos y buscar intereses.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Tenemos las mismas metas espirituales y el mismo compromiso de vivir el Evangelio.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Ambos impartimos disciplina a nuestros hijos.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Ambos nos sentimos bien con respecto a la responsabilidad de presidir del esposo.	1	2	3	4	5



*“¿QUIÉN PUEDE CALCULAR  
LA MAGNITUD DEL DAÑO QUE  
CAUSAN LAS PALABRAS HIRIENTES?”*

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





# CÓMO VENCER EL ENOJO

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los participantes a:

- Entender los problemas que trae el enojo y el precio que hay que pagar por él.
- Entender los factores emocionales y biológicos que influyen en el enojo.
- Entender las formas de vencer el enojo.

## EL PROBLEMA DEL ENOJO

El presidente Gordon B. Hinckley ha enseñado que el “mal carácter es vicioso, corrosivo y destruye la unidad y el amor”<sup>1</sup>.

Hay quienes consideran que es satisfactorio y estimulante expresar el enojo; se sienten fuertes y superiores cuando intimidan a los demás. Sin embargo, la ira es adictiva y daña a los que se dejan vencer por ella. Pocas personas desean estar cerca de los que están enojados.

Las Escrituras advierten acerca del enojo. David dio instrucciones a los israelitas de que “deja[ran] la ira y desecha[ran] el enojo” (Salmos 37:8). En Proverbios se enseña que “Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad” (Proverbios 16:32). El autor de Eclesiastés escribió: “No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios” (Eclesiastés 7:9).

Durante su ministerio terrenal, el Salvador profetizó que en los últimos días “muchos... se aborrecerán” y “por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará” (Mateo 24:10, 12). Él enseñó a los nefitas:

“El espíritu de contención... es del diablo, que es el padre de la contención, y él irrita los corazones de los hombres, para que contiendan con ira unos con otros.

“He aquí, ésta no es mi doctrina, agitar con ira el corazón de los hombres, el uno contra el otro; antes bien mi doctrina es ésta, que se acaben tales cosas” (3 Nefi 11:29–30).

Nefi profetizó que en nuestros días Satanás “enfurecerá los corazones de los hijos de los hombres, y los agitará a la ira contra lo que es bueno” (2 Nefi 28:20). Parte del cumplimiento de esa profecía se ve en los actos violentos que cometen esposos contra esposas, esposas contra esposos, y padres contra hijos.

El verdadero precio de dar rienda suelta a la ira con amigos, familiares y otros es mucho más grande de lo que la gente normalmente piensa. El élder Lynn G. Robbins, de los Setenta, describió la ira como “el pecado asociado al pensamiento que nos lleva

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

a sentimientos y a comportamientos hostiles. Es la causa del enojo hacia otros conductores en la carretera, de la llama que se enciende en los campos deportivos y de la violencia doméstica en el hogar<sup>2</sup>.

El presidente Hinckley repetidas veces amonestó a los miembros de la Iglesia, particularmente a los poseedores del sacerdocio, para que controlaran la ira, advirtiéndoles que aquellos que no son capaces de controlar el enojo, perderán la fuerza espiritual: "Cualquier hombre que sea tirano en su hogar, es indigno del sacerdocio; no puede ser instrumento apto en las manos del Señor cuando no muestra respeto, ni bondad, ni amor hacia la compañera de su elección. De la misma forma, cualquier hombre que... no pueda controlar su temperamento... verá anulado el poder de su sacerdocio"<sup>3</sup>.

Es posible que por medio del enojo las personas alcancen una meta inmediata, pero las consecuencias a largo plazo son mucho peores que cualquier beneficio que se haya logrado. El precio incluye lo siguiente:

- Pérdida del Espíritu.
- Pérdida del respeto (por uno mismo y por otros) y de la amistad y cooperación de otros.
- Pérdida de la confianza en uno mismo.
- Culpa.
- Soledad.
- Relaciones tensas.
- Daño físico, emocional y espiritual a uno mismo y a otros.
- Hijos que dejan de creer en lo que los padres enseñan.
- Pleitos legales y pérdida de la libertad personal.
- Divorcio.
- Pérdida del trabajo.

La ira también causa o empeora problemas de salud, como úlceras, migrañas, problemas cardíacos, dolores de espalda y presión alta. Estos problemas normalmente surgen cuando las personas tratan el enojo de forma no saludable por largos períodos de tiempo.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO RECONOCER LAS CONSECUENCIAS DEL ENOJO

*En ocasiones, aquellos que se enojan con facilidad, niegan o minimizan las consecuencias de su ira. La motivación para vencer el enojo puede aumentar si se reconoce totalmente el precio que se paga por este problema. Pida a los integrantes de la clase que piensen en algunas de las últimas veces que han sido vencidos por el enojo y que consideren las circunstancias: cómo expresaron la ira y quién estaba involucrado. Pídales también que piensen en los resultados de ésta y que hagan una lista de las consecuencias que ha traído el perder los estribos. Una vez que hayan hecho la lista, sugiéralas que la lean a menudo; el recordarse constantemente las consecuencias de la ira puede ser una fuerza motivadora muy poderosa en el momento de superar los problemas que tengan que ver con el enojo. A medida que comiencen a resolverlos y ya no sufran sus consecuencias, pueden empezar a tachar los elementos de la lista. Éste es un paso que puede ser gratificante, ya que los ayudará a ser conscientes de cuánto han progresado.*

## Clases de enojo y sus causas y expresiones

Hay personas que usan el enojo como un medio para intimidar y dominar a otros, para sentirse superiores y para evadir problemas y responsabilidades. La ira también puede ser producto del orgullo y el egoísmo y puede darse, por ejemplo, cuando una persona no logra lo que quiere; también puede ser el resultado de falta de mansedumbre o paciencia cuando a uno lo provocan. Algunas personas se enfurecen cuando se sienten frustradas, heridas o desilusionadas.

Hay personas que, al sentirse provocadas, se enojan casi sin pensar; ese tipo de ira es difícil de dominar porque surge rápidamente. En otros casos, el enojo va aumentando gradualmente mientras la persona se percata de amenazas, injusticia o maltrato, o se encuentra con una serie de provocaciones. Una amenaza puede ser física o emocional. Por ejemplo: la persona puede temer el daño físico, la humillación, la pérdida de la autoestima o del aprecio de otros. En cualquier caso, el enojo es una opción.

Muchas veces, cuando se perciben amenazas o peligro, estas observaciones son exageradas, distorsionadas o imaginarias. Muy a menudo, el enojo surge cuando una persona juzga de manera equivocada las intenciones de otros: “Él está tratando de herirme”; “Ella no quiere que consiga lo que quiero”; “A él no le importan mis sentimientos”; “Ella me está usando”.

Cuando las personas perciben una amenaza y responden con ira, su cuerpo se prepara para la acción: sube la presión arterial, los músculos se ponen tensos, la respiración aumenta y su mente se concentra en resolver lo que perciben como amenaza o maltrato. Esta reacción típica puede explotar de forma verbal o física; o los pensamientos que causan el enojo pueden ir intensificándose con el tiempo hasta que finalmente estallan con ira, a veces por una situación o un hecho sin importancia que normalmente pasarían por alto.

La ira se suele expresar en tres formas perjudiciales: Por medio de la agresión, de la interiorización o del comportamiento pasivo-agresivo.

**Agresión.** La ira se expresa por medio de:

- La violencia física (golpear, morder, patear, apalear, tirar del cabello, pellizcar, dar una bofetada, destruir la propiedad ajena).
- Abuso verbal o emocional (gritar, insultar, decir malas palabras, amenazar, culpar, poner en ridículo, discutir, provocar, intimidar, manipular, degradar).
- Abuso sexual (violación, incesto, acoso sexual).

**Interiorización.** La ira se dirige a la persona misma, lo cual lleva al menosprecio hacia uno mismo, la depresión o los actos autodestructivos (el beber, el uso de drogas, los intentos de suicidio y la auto mutilación).

**Comportamiento pasivo-agresivo.** La ira se expresa a través de las acciones indirectas (la tardanza, la irresponsabilidad, la terquedad, el sarcasmo, falta de honradez, la irritabilidad, el descontento, la crítica, el dejar las cosas para más tarde).

El darse cuenta de que las observaciones son exageradas y de los cambios físicos que las acompañan, proporciona claves muy importantes para controlar la ira. El mejor momento para interrumpir el ciclo del enojo es cuando la persona nota por primera vez que la tensión está aumentando; entonces se puede buscar más información acerca de la amenaza o injusticia que se percibió para poder entenderla mejor.

Una mejor comprensión podría reducir la sensación de peligro, con lo cual disminuirían las probabilidades de responder con ira. Antes de que la tensión crezca, la persona puede pensar en formas más productivas de responder a una amenaza o injusticia; maneras de responder que terminarán con el problema, en vez de intensificarlo.

Una persona que sienta mucha tensión puede evitar las situaciones que le provoquen esto hasta que se sienta más relajada y pueda controlarse; de esta forma puede esforzarse para resolver el problema sin llegar al enojo.

## CÓMO VIVIR SIN ENOJARSE

El élder Wayne S. Peterson, de los Setenta, explicó cómo el ejemplo del Salvador puede inspirar a los miembros de la Iglesia a controlar el enojo y otras reacciones impulsivas:

“Cristo nos dio el ejemplo perfecto del conservar el dominio emocional en toda situación. Cuando le llevaron ante Caifás y ante Pilato, le golpearon el rostro, escupieron sobre Él y se burlaron de Él los que le atormentaban (véase Mateo 26; Lucas 23). La gran paradoja fue que degradaron a su Creador, que padeció por amor a ellos.

“En medio de aquel injusto maltrato, Jesús mantuvo la compostura, negándose a hacer comentario alguno. Aun en la cruz, en medio de Su padecimiento indescriptible, suplicó: ‘Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen’ (Lucas 23:34).

“Él espera lo mismo de nosotros. A los que le seguían, Él dijo: ‘En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros’ (Juan 13:35)”<sup>4</sup>.

Los principios que siguen a continuación han ayudado a muchas personas a superar los problemas relacionados con el enojo.

### Aprendan a reconocer el ciclo del enojo

La conducta violenta y llena de ira tiende a ser parte de un ciclo, el cual, por lo general, se repite una y otra vez. Los psicólogos le han dado diferentes nombres al ciclo del enojo, pero los elementos básicos son los mismos. Murray Cullen y Robert Freeman-Longo, especialistas en cómo manejar el enojo, definieron el ciclo que se resume a continuación<sup>5</sup>. Las personas tienen más éxito cuando intentan controlar la ira durante las primeras etapas del ciclo, antes de que ocurra el aumento psicológico de la tensión.

**Fase en que se finge que todo está bien.** La vida transcurre sin problemas, **pero el enojo está al acecho y afecta la forma** en que la persona vive y piensa. Cualquier acontecimiento o situación inmediatamente desencadena la forma habitual y distorsionada de pensar, y se racionalizan y justifican dichas distorsiones.

**Fase de intensificación del enojo.** La persona **se siente amenazada física o emocionalmente** y comienza a reaccionar con ira, ya que se concentra en pensamientos distorsionados. Sus pensamientos reproducen temas que le resultan familiares, tales como: “Es tan manipuladora” o “Siempre hago todo yo”. Algunas señales físicas indican que la persona se está enojando (tensión, rigidez, latidos fuertes del corazón, respiración rápida, malestar estomacal o una sensación de calor o de enrojecimiento). La persona fantasea **con mostrar su enojo y hace planes** para llevarlo a cabo; también es probable que adopte actitudes adictivas que alimentan la ira (consumo de drogas y alcohol, sobrealimentación, trabajo excesivo).

**Fase de demostración.** La ira **contra** otros se expresa gritándoles, **degradándoles, o agredíéndoles física o sexualmente; o puede que no se exteriorice y se exprese por medio del menosprecio hacia uno mismo, los intentos de suicidio o el uso de alcohol o drogas.**

**Fase de la caída en espiral.** La persona se siente culpable y avergonzada, y, a modo de defensa, intenta ocultar su enojo haciendo algo comúnmente bueno para probar que es una buena persona. Decide controlar su carácter; pero, al debilitarse la resolución, el ciclo vuelve a “la fase en que se finge que todo está bien”.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO RECONOCER EL CICLO DE SU ENOJO

*En caso de ser aplicable, esta actividad ayudará a los integrantes de la clase a determinar cuál es el ciclo de su enojo. Entregue una copia a cada alumno del formulario que se encuentra en la página 47 para que lo completen.*

### Lleven un registro del enojo

Las personas pueden aprender a controlar su enojo con mayor eficacia cuando analizan las circunstancias que las llevan a él y la manera en que reaccionan frente a esa ira. Una de las formas de aprender más acerca de esto, es llevar un registro de las veces en que se enojan. Después de cada episodio, pueden anotar el hecho o la persona que lo provocó, la fecha y la intensidad de su enojo en una escala del 1 a 10, empleando el 1 como mínimo y el 10 como más intenso. También deben anotar los sentimientos que alimenten su enojo, la forma en que lo resuelven (su éxito o fracaso en dominarlo), qué les ayudó y qué piensan hacer para mejorar la próxima vez que pase. Al mantener un registro, aumentará la percepción que tengan del ciclo del enojo y entonces podrán interrumpirlo en las primeras etapas, utilizando los principios que aprendieron en esta sesión<sup>6</sup>.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO LLEVAR UN REGISTRO DEL ENOJO

*Dé instrucciones a los integrantes de la clase para que lleven un registro del enojo cada vez que pasen por uno de estos episodios. (Encontrará un ejemplo de cómo llevar un registro del enojo en la página 48. También encontrará una hoja en blanco en la página 49 para llevar un registro de éste. Haga una copia del ejemplo y tres o cuatro copias de la hoja de registro en blanco para cada uno de los participantes). Este ejercicio ayudará a cada uno de los integrantes de la clase a entender el ciclo de su enojo; les ayudará a ser conscientes de cómo piensan, sienten y reaccionan cuando determinadas situaciones les provocan enojo. Es probable que se den cuenta de que deben cambiar ciertas tendencias en su comportamiento. El registro también les recordará que deben empezar a pensar y a actuar de una manera que los lleve a obtener mejores resultados.*

### Neutralicen los pensamientos que les provoquen enojo

Los profesionales de la salud mental han destacado repetidas veces que los hechos de la vida no afectan a las personas en forma negativa; por el contrario, lo que produce el efecto negativo es la manera en que las personas piensan acerca de ese hecho. Hay personas que sufren sin necesidad alguna, porque piensan en las dificultades de la vida de una manera distorsionada y negativa. Por ejemplo: una persona hace un comentario crítico con la intención de ayudar. El destinatario del comentario malinterpreta catastróficamente el comentario: “Él piensa que soy tonta; está tratando de humillarme y de hacerme quedar mal. No voy a dejar que se salga con la suya”. Los pensamientos producen sentimientos, y los sentimientos influyen en la manera de comportarse. Las personas se afligen y sufren enormemente por lo equivocado de su forma de pensar.

En *The Feeling Good Handbook* [La guía sobre cómo sentirse bien], el psiquiatra David Burns indica algunas de las formas más comunes y equivocadas de pensar que tienen las personas<sup>7</sup>. Entre ellas se encuentran las siguientes:

- Tener la mentalidad de “todo o nada”. (“Antes pensaba que era un hombre decente; pero ahora, se muestra tal cual es”.)
- Precipitarse a sacar conclusiones. (“Sólo se preocupa por ella misma; lo que yo siento no tiene importancia”.)
- Pasar por alto las experiencias positivas y sólo pensar en las negativas. (“¿Has visto cómo se ha vuelto en contra de mí? Después de todo lo que hemos pasado juntos; yo no le importo”.)

Un tema común en estos ejemplos es la manera distorsionada de pensar que conduce a la angustia y al enojo. Para controlar esto, **las personas pueden buscar explicaciones adicionales a las situaciones que les provocan ira**. Pueden poner a prueba su manera de pensar intentando ver el hecho desencadenante como lo vería un observador neutral. ¿Qué grabaría una cámara acerca del incidente que provocó la ira? ¿Reproduciría la dura interpretación de los hechos que le da una persona enojada? Normalmente, no lo haría.

Otra manera de cuestionar la forma distorsionada de pensar es intentar ver la situación desde la perspectiva de la otra persona. Por ejemplo, la persona que interpone su vehículo en medio del tránsito puede estar apurada porque va a llegar tarde a una reunión. La consideración y la caridad resultan métodos eficaces en el momento de evitar una reacción de enojo. Las personas también podrían hacerse estas dos preguntas:

- “¿Hay alguna evidencia de que mis pensamientos negativos son correctos?”
- “¿Hay alguna evidencia de que estos pensamientos son incorrectos?”

Si las personas se hacen estas dos preguntas, normalmente encontrarán pocas evidencias en favor de la interpretación negativa y muchas más que demuestren que la interpretación negativa de los hechos es incorrecta. Si evalúan y corrigen su manera de pensar de esta forma, las personas tienden a tranquilizarse y a estar más dispuestas a aceptar a otros.

En aquellas ocasiones poco frecuentes en las que la interpretación negativa sea la correcta, las personas siguen teniendo el deber de encontrar una mejor manera de reaccionar sin ceder al enojo. Si los intentos por solucionar el problema no dan resultado, pueden seguir la admonición del Salvador de “ama[r] a vuestros enemigos, bendeci[r] a los que os maldicen, hace[r] bien a los que os aborrecen, y ora[r] por los que os ultrajan y os persiguen” (Mateo 5:44).

Las personas pueden considerar las situaciones difíciles como problemas que hay que resolver o como oportunidades y no como asuntos amenazadores que exigen una reacción dramática. Raymond Novaco, de la Universidad de California en Irvine, recomienda emplear razonamientos para hacer frente al enojo y neutralizar los pensamientos que lo provocan<sup>8</sup>. Esos razonamientos pueden ser: “No voy a ganar nada con enojarme”, “Si doy paso al enojo, me costará más caro después”. Los esposos y las esposas pueden ensayar esas frases mentalmente cuando no estén enojados, a fin de poder emplearlas cuando las necesiten.



## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CUESTIONEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

*Pida a los integrantes de la clase que describan situaciones que les causen enojo, y que escriban razonamientos que les ayuden a evitarlo en esos momentos; ínstelos a compartir algunos de sus pensamientos con la clase. Luego, pídale que piensen en cada una de las situaciones con que se han enfrentado que les provocan enojo y que practiquen repetir los razonamientos en su mente. Indíqueles que deben repetir este ejercicio varias veces al día hasta que la nueva forma de pensar sea parte de ellos. El practicar mentalmente es una manera eficaz de prepararse para responder de la manera apropiada ante las situaciones de la vida real.*

### **Aléjense de las situaciones que les provoquen enojo**

Al aumentar el enojo e incrementar las sustancias químicas en el organismo, se disminuye la capacidad de razonar y de dominar la conducta. Algo que podría ser de mucha ayuda es imaginar un termómetro que mida el nivel de la ira; si pierden el control a los treinta grados, pueden aprender a escapar de la situación antes de que llegue a esa temperatura. Si tienen que dejar un problema, pueden decirle a la otra persona: “Me estoy enojando; necesito tiempo para calmarme”.

Una señal acordada de antemano para detener la discusión puede resultar útil, tal como la seña de la T (tiempo) que se usa en los eventos deportivos. Ambos cónyuges deben ponerse de acuerdo en respetar la seña una vez que alguien la hace; el tomarse un tiempo tendrá éxito siempre y cuando ambos cónyuges tengan la seguridad de que terminarán la charla más tarde. Además de tomarse un tiempo, el esposo o la esposa pueden sugerir una hora para reanudar la conversación, como, por ejemplo, al cabo de treinta minutos, dos horas o al día siguiente.

### **Busquen actividades que los calmen**

Hay muchos tipos de actividades que pueden ayudar a las personas a calmarse cuando empiezan a sentir enojo. Algunas actividades tranquilizantes podrían incluir: meditar, trabajar, correr, nadar, escuchar música, leer, estudiar las Escrituras u orar. Los cónyuges no deben tratar de calmarse dando rienda suelta a su enojo o lamentándose por el incidente. Si hace esto, es probable que su enojo incremente. A medida que evalúe el hecho una y otra vez, es muy probable que continúe exagerando la situación. Al hacerlo, irá justificando en su mente la violenta expresión de su enfado.

Aquellos que deseen mantener bajo control su enojo, pueden seguir el consejo del presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce Apóstoles, que propuso que reemplazáramos los pensamientos no deseados con música sagrada: “Cuando empiece la música, y a medida que la letra comience a tomar forma en vuestros pensamientos, aquellos pensamientos indignos se retirarán avergonzados de la escena y, de ese modo, cambiará totalmente la acción en el escenario de vuestra mente. Entonces, como la escena es limpia y edificante, los pensamientos inmorales desaparecerán”.

### **Expresen lo que realmente sientan**

Muchas veces se expresa el enojo en lugar de los sentimientos de dolor, temor, vergüenza o rechazo. Algunas personas vacilan en expresarlos por temor a demostrar debilidad o vulnerabilidad si lo hacen. Sin embargo, si expresan lo que realmente sienten, les resultará más fácil resolver los conflictos y los demás estarán menos a la defensiva y más dispuestos a solucionar los problemas.

Los sentimientos que resultan ser la base del enojo, tal como el dolor y el miedo, suelen ser delicados y, con frecuencia, tienen mucho que ver con el sentido de la dignidad y del bienestar de una persona. Muchas personas creen que es más seguro estar enojado que mostrar esos sentimientos; pero cuando las personas expresan sinceramente cómo les afectan las acciones de otros, a menudo descubren que los demás reaccionan mejor y los conflictos se resuelven más rápido; muchas veces la ira disminuye y las relaciones se fortalecen, tal como se muestra en este ejemplo:

#### MARCOS Y BRENDA

*Cada vez que Brenda asistía a reuniones fuera de su casa, temía que Marcos reaccionara con ira. Después de hacer el curso “Cómo fortalecer el matrimonio”, Marcos comenzó a expresar los sentimientos relacionados con su enojo: “Me asusta el hecho de que puedas establecer una relación con otra persona y que me dejes, como mi madre hizo con mi padre”, le confesó. Al escuchar esto, Brenda le aseguró a Marcos que ella le era completamente fiel; así, él se sintió seguro y le dio su apoyo en las actividades que siguieron.*

Se debe usar el buen juicio en el momento de expresar los sentimientos. Por ejemplo: es posible que una persona tenga que enfrentarse a alguien que disfrute de causar daño físico o emocional; es probable que el compartir el dolor sólo fomente el maltrato. De todas formas, existen mejores maneras de reaccionar que la de recurrir a la ira para vengarse. La amonestación del Salvador de “ama[r] a vuestros enemigos” (Mateo 5:44) se mencionó anteriormente; en algunos casos es mejor evitar el enfrentamiento.

#### **Procuren cambiar espiritualmente**

El proceso de venir a Cristo implica una transformación espiritual, cuyo resultado es una conducta pacífica y afectuosa. El élder Marvin J. Ashton, del Quórum de los Doce, explicó que cuando nos convertimos de verdad, “nuestro trato con los demás se va llenando cada vez más de paciencia, bondad, amable aceptación y un deseo de tener sobre ellos una influencia positiva”<sup>10</sup>.

El Libro de Mormón describe el “potente cambio” del corazón que viene por medio de la conversión y el hecho de ser discípulos de Cristo, como una disposición a “hacer lo bueno continuamente” (Mosíah 5:2). Pablo describe los frutos del Espíritu como: “Amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza” (Gálatas 5:22–23). El presidente Ezra Taft Benson aseguró que el cambio se produce al seguir al Salvador: “Cuando uno decide seguir a Cristo, decide también cambiar... ¿Puede una persona cambiar realmente? Por supuesto. Esto sucede todos los días en la gran obra misional de la Iglesia. Es uno de los milagros de Cristo que están más difundidos en esta época. Si no les ha sucedido a ustedes, debería ocurrir”<sup>11</sup>.

El élder L. Whitney Clayton, de los Setenta, enseñó que el ayuno puede ayudar a aquellos que procuran cambiar su forma de ser: “También debemos recordar que el ayuno verdadero fomenta una fe firme. Todo esto es de especial importancia a la hora de arreglar esas debilidades difíciles de vencer y que ‘no [salen] sino con oración y ayuno’ (Mateo 17:21; véase también Marcos 9:29)”<sup>12</sup>.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO AUMENTAR LA ESPIRITUALIDAD

*Pida a los participantes que piensen qué pueden hacer para seguir al Salvador más de cerca. Algunas de las opciones podrían ser: Estudiar las Escrituras, aplicar las enseñanzas de Jesucristo en sus vidas, orar diariamente para pedir ayuda para controlar la ira, poner en práctica el arrepentimiento, y asistir a la Iglesia y al templo con regularidad. Desafíelos a pensar detenidamente acerca de lo que se han propuesto, a orar por ello y a buscar la ayuda del obispo o presidente de rama en caso de ser necesario. Sugiera que escriban el plan que hayan hecho para aumentar la espiritualidad, y que vuelvan a él a menudo para ver su progreso.*

### EVITEN RECAER

La prevención de una recaída es el proceso en el que se interrumpe el ciclo del enojo, cambiando los pensamientos y el comportamiento, y haciendo uso de otras estrategias de intervención que la persona llegue a descubrir; estas últimas ofrecen alternativas para que no se intensifique el enojo. La prevención de una recaída y las estrategias de intervención, podrían suponer la ayuda de familiares, de amigos, de compañeros de trabajo, del obispo o del instructor del curso. La prevención de la recaída tendrá más éxito si se lleva a cabo durante las primeras dos fases del ciclo del enojo: La fase en la que se finge que todo está bien, y la de intensificación del enojo. La persona aprende a reconocer y a reaccionar frente a los factores de riesgo (hechos o emociones que despiertan la ira) de tal modo que interrumpen el ciclo y previenen la recaída. El siguiente es un ejemplo de cómo una persona puede evitar una recaída.

#### **Fase en que se finge que todo está bien**

La persona reconoce su problema de ira, pero lo controla sin hacer mal a nadie. Él, o ella, es consciente de cuáles son los factores que despiertan la ira y usa estrategias para hacerles frente o alejarse de ellos, tal como evitar las situaciones de alto riesgo, relajarse o tomarse un tiempo de descanso. La persona trabaja activamente para resolver los conflictos y los problemas que llevan al enojo<sup>13</sup>.

#### **Fase de intensificación del enojo y uso de intervenciones**

La persona emplea nuevas estrategias para ponerle una barrera al nivel y a la intensidad del enojo. Él o ella corrige y reemplaza los pensamientos negativos con frases positivas (“Puedo manejar esta situación” o “Puedo encontrar otras soluciones para este problema”); reconoce los sentimientos dolorosos detrás del enojo y se da cuenta de que son normales; abandona el comportamiento adictivo, incluso el de fantasear con representar lo que siente y dar rienda suelta a los sentimientos de enojo. Él, o ella, habla de los problemas o, en caso de que la situación no se pueda cambiar, escribe acerca de ellos. La persona libera energía por medio de actividades físicas, y aumenta la confianza en sí misma al hacer algo que disfruta. La persona lucha para lograr un renacimiento espiritual<sup>14</sup>.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO HACER UN PLAN PARA EVITAR UNA RECAÍDA

En la página 50 encontrará un esquema que ayudará a los participantes a hacer un plan para evitar que el enojo sea recurrente. Haga copias del esquema para los integrantes de la clase. Hablen sobre cómo se pueden poner en práctica las sugerencias de esta sesión en el plan para prevenir una recaída. Sugiera que, a medida que lo preparen y lo lleven a cabo, busquen con oración la ayuda del Señor, la de sus familiares y amigos, y la de su obispo.

### LA PAZ DE DIOS

El apóstol Pablo escribió acerca de “la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7). Los que han luchado y vencido con éxito la ira, saben cuánto los ha aliviado el sentido de paz y de liberación al verse libres de esa emoción. Una persona lo describió así: “Anduve siempre sintiendo que quería lastimar a todo aquel que veía. La ira dominaba mi vida. Al aplicar los principios del Evangelio, y al aprender a pensar de manera diferente y ver a los demás con un punto de vista mejor, desapareció mi enojo. Ahora disfruto de estar con otras personas y es como si tuviera una nueva vida”.

### NOTAS

1. “Lo que Dios ha unido”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 80.
2. “El albedrío y la ira”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 87.
3. “Tender la mano para ayudar a los demás”, *Liahona*, enero de 2002, pág. 60.
4. “Nuestras acciones dan forma a nuestro carácter”, *Liahona*, enero de 2002, pág. 97.
5. Véase *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. Adaptado del registro del enojo por Cullen y Freeman-Longo, *Men and Anger*, págs. 31–32.
7. *The Feeling Good Handbook*, edición revisada, New York: Plume, 1999, págs. 8–9.
8. Véase Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975, págs. 7, 95–96.
9. “Pensamientos impuros”, *Liahona*, marzo de 1990, pág. 43.
10. “La lengua puede ser una espada aguda”, *Liahona*, julio de 1992, pág. 22.
11. “Nacidos de Dios”, *Liahona*, octubre de 1989, pág. 2.
12. “Ayúdame en mi incredulidad”, *Liahona*, enero de 2001, pág. 29.
13. Véase *Men and Anger*, págs. 70–71.
14. Véase *Men and Anger*, págs. 72–74.

# CÓMO RECONOCER EL CICLO DE MI ENOJO

Describa las situaciones típicas que le provocan enojo (por ejemplo: Mi cónyuge discute conmigo, la cuenta bancaria está sobregirada, la casa está desordenada):

---

---

---

Describa los pensamientos o las justificaciones que alimentan su ira (por ejemplo: Mi esposa se preocupa sólo por ella misma, mi esposo es totalmente irresponsable):

---

---

---

Describa los sentimientos que le causan enojo (por ejemplo: La falta de respeto, el sentirse usado o ignorado):

---

---

---

Describa las reacciones físicas que indican que usted se está enojando (por ejemplo: Sudor en las palmas de las manos, aceleración del pulso, nerviosismo, irritabilidad):

---

---

---

Describa las cosas que usted hace que le provocan más enojo (por ejemplo: Pensar mucho en la ofensa, negarse a hablar del tema, beber alcohol):

---

---

---

Describa cómo expresa su enojo (incluso su peor manera de comportarse):

---

---

---

Describa sus pensamientos, sentimientos y conducta después de expresar su ira (por ejemplo: Alivio, culpa, tristeza, remordimiento):

---

---

---

# EJEMPLO DE UN REGISTRO DEL ENOJO

Información solicitada	Situación A	Situación B
Fecha y hecho o persona que provocó el enojo:	10/19 Discusión con el esposo.	10/20 Los niños se portan mal.
Intensidad de mi enojo:	Mínimo                      Muy intenso 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10	Mínimo                      Muy intenso 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10
Pensamientos que alimentaron mi enojo:	Es un estúpido. No se preocupa por mí.	Mis hijos nunca me escuchan. Me faltan al respeto
Sentimientos que me causaron enojo:	Me siento ignorada, no me siento amada ni estimada.	Me siento utilizada e ignorada.
Cómo reaccioné frente al enojo:	Le grité y le dije estúpido.	Con tranquilidad, les dije que se fueran a su cuarto hasta que pudieran portarse bien.
Qué dije en mi mente para controlar el enojo:	Merece que lo traten mal. Él me lastimó; yo sólo estoy haciendo lo mismo que él hizo primero.	Sólo se estaban comportando como niños. No estaban tratando de desafiarme.
Qué logré al controlar la ira:	Nada                      Excelentes resultados 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10	Nada                      Excelentes resultados 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
Qué cosas ayudaron:	Nada de lo que hice lo solucionó. Lo que hice sólo empeoró las cosas.	Me tomé un tiempo; salí a caminar y luego hablé con los niños.
La ira que contuve, que resolví o que expresé:	Contuve mis sentimientos después del arranque.	Hablé abiertamente de mis frustraciones.
Qué haré mejor la próxima vez:	No reaccionar. Tranquilizarme antes de hablar.	Nada. Esta vez hice bien las cosas.

Adaptado de Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

# REGISTRO DEL ENOJO

Información solicitada	Situación A	Situación B
Fecha y hecho o persona que provocó el enojo:		
Intensidad de mi enojo:	<p>Mínimo                      Muy intenso</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Mínimo                      Muy intenso</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
Pensamientos que alimentaron mi enojo:		
Sentimientos que me causaron enojo:		
Cómo reaccioné frente al enojo:		
Qué dije en mi mente para controlar el enojo:		
Qué logré al controlar la ira:	<p>Nada                      Excelentes resultados</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Nada                      Excelentes resultados</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
Qué cosas ayudaron:		
La ira que contuve, que resolví o que expresé:		
Qué haré mejor la próxima vez:		

Adaptado de Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

# MI PLAN PARA PREVENIR UNA RECAÍDA

## FASE NORMAL

Lo que me hace enojar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Estrategias para evitar el enojo o controlarlo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Acciones para solucionar los problemas que me hacen enojar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FASE DE INTENSIFICACIÓN DEL ENOJO Y USO DE INTERVENCIONES

Lo que me hace enojar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Estrategias para evitar el enojo o controlarlo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los participantes a:

- Entender que las diferencias en el matrimonio son normales y que resolver los conflictos puede fortalecer la relación, aumentar la fe y la fortaleza y mejorar la personalidad.
- Aprender cómo aplicar el modelo de tres fases para resolver los conflictos.
- Comprender las reglas para hablar de los problemas de manera tal que se puedan resolver las diferencias.

## CÓMO ENCONTRAR LA SOLUCIÓN A LAS DIFERENCIAS DE OPINIONES

El élder Joe J. Christensen, de los Setenta, observó lo siguiente: “Cualquier pareja inteligente tendrá diferencias de opinión. Nuestro cometido es de estar seguros de saber cómo resolverlas. Eso es parte del proceso de hacer que un buen matrimonio sea mejor”<sup>1</sup>.

El élder Robert E. Wells, de los Setenta, observó que, debido a que esposo y esposa han tenido un origen y experiencias diferentes, es seguro que tendrán diferencias: “Pero el ser diferentes no significa necesariamente que una persona tiene la razón y la otra está equivocada, ni que un método es mejor que otro... A pesar de que existan diferentes opiniones, hábitos u origen, esposo y esposa pueden tener ‘entrelazados sus corazones con unidad y amor el uno para con el otro’ (Mosías 18:21)”<sup>2</sup>.

Las diferencias entre los cónyuges pueden ser beneficiosas si los dos se aman y aprenden a trabajar juntos; sus aptitudes e intereses se vuelven complementarios y la pareja puede lograr mucho más de lo que cualquiera de los dos podría hacer solo.

Por desgracia, muchos matrimonios no logran arreglar sus diferencias de una manera amigable. La educadora y autora Deborah Tannen definió a la civilización occidental como una “cultura peleadora”, en la que se insta a los ciudadanos a ver a otros con una “mentalidad de confrontación”<sup>3</sup>. Los resultados son: el cinismo, las demandas y los tribunales llenos de personas que buscan resolver sus conflictos.

Si las diferencias no se resuelven, pueden llegar a convertirse en grandes problemas, como muestran las estadísticas de divorcios en los Estados Unidos de América: La mitad de los matrimonios terminan en divorcio. Y si los matrimonios plagados de conflictos sin resolver no terminan en divorcio, muy a menudo tienen por consecuencia muchos otros problemas, entre ellos infelicidad, descontento, depresión y separación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“AQUEL QUE TIENE EL ESPÍRITU DE CONTENCIÓN  
NO ES MÍO, SINO ES DEL DIABLO,  
QUE ES EL PADRE DE LA CONTENCIÓN”.

3 NEFI 11:29



Los conflictos y el divorcio tienen consecuencias que, a menudo, afectan a los hijos con el correr del tiempo. Linda Maite, de la Universidad de Chicago, y su coautora Magree Gallagher informaron: “Los niños que crecen en un hogar monoparental suelen tener más probabilidades de ser pobres, de tener problemas de salud y trastornos psicológicos, de cometer delitos y presentar otros trastornos en la conducta y de no tener muy buena relación con su familia ni con sus amigos y, con el tiempo, cuando llegan a ser adultos, tienen menos años de educación, matrimonios poco estables y una posición en sus trabajos más baja que la de aquellos niños que tuvieron padres que se casaron y permanecieron juntos”<sup>4</sup>.

### Una solución de éxito para los conflictos

Una solución de éxito para los conflictos implica evitar el egoísmo, encontrar un terreno común de comunicación y concentrarse en las afinidades más que en las diferencias. El éxito de la solución también requiere buenas técnicas de comunicación, cooperación, y el deseo de encontrar una forma de solucionar los problemas que sea aceptable para ambos. La resolución de conflictos, aun cuando resulte penosa, es una parte beneficiosa del diario vivir que puede aumentar la fe, la fortaleza, el carácter y la rectitud.

El élder Loren C. Dunn, que fue miembro de los Setenta, dijo: “...ahora más que nunca, es preciso que nos elevemos y dejemos que las cualidades del respeto mutuo, la caridad y el perdón predominen en nuestra relación con los demás; que podamos discrepar sin ser desagradables; que bajemos la voz y busquemos juntos los puntos de común acuerdo, sabiendo que una vez que haya pasado la tormenta, todavía tendremos que convivir unos con otros”<sup>5</sup>.

El Evangelio nos enseña a evitar la contención. El Señor mandó: “Sed uno; y si no sois uno, no sois míos” (D. y C. 38:27). Él enseñó a los nefitas que el diablo es la fuente de la contención: “No habrá disputas entre vosotros... Aquel que tiene el espíritu de contención no es mío, sino es del diablo, que es el padre de la contención, y él irrita los corazones de los hombres, para que contiendan con ira unos con otros” (3 Nefi 11:28–29).

Para vivir unidos, los cónyuges deben resistir el impulso de contender; deben aprender a lidiar con los conflictos en un modo amigable. Algunos conflictos se solucionan cuando una de las partes decide no reaccionar frente a una provocación, o cuando una persona se disculpa y realiza el cambio necesario. Con frecuencia, este cambio motiva al otro a querer cambiar también. Se resuelven muchos problemas cuando ambos cónyuges se concentran más en esforzarse por comprender al otro que en cambiarlo.

### La guía de las Escrituras

Las Escrituras nos proporcionan una guía para evitar y solucionar los conflictos. El rey Benjamín dijo a su pueblo que evitara la contención: “¡Oh pueblo mío!, no sea que surjan contenciones entre vosotros” (Mosíah 2:32). Alma indicó que el amor es una virtud que puede evitar la contención; les dio instrucciones de que “cada uno amara a su prójimo como a sí mismo, para que no hubiese contención entre ellos” (Mosíah 23:15). El Señor mandó a sus discípulos que “cesa[ran] de contender unos con otros” (D. y C. 136:23) y pidió que “[fueran] uno” como Él y el Padre son uno (Juan 17:11).

La conversión al Evangelio también trae paz y armonía. Después del ministerio del Salvador a los nefitas y los lamanitas, “se convirtió al Señor toda la gente... y no había contenciones ni disputas entre ellos... a causa del amor de Dios que moraba en el corazón del pueblo. Y no había envidias, ni contiendas, ni tumultos..., y ciertamente no

podía haber un pueblo más dichoso entre todos los que habían sido creados por la mano de Dios" (4 Nefi 1:2, 15–16).

A los esposos y esposas que estén verdaderamente convertidos, que luchen por amarse el uno al otro y fomenten el bienestar de ambos, les resultará más fácil arreglar las diferencias que surjan en su vida.

## UN MODELO PARA RESOLVER CONFLICTOS

El modelo para resolver conflictos que aparece a continuación, adaptado de una obra de la psicóloga Susan Heitler, contribuirá a que los matrimonios puedan resolver los conflictos de forma amigable y productiva<sup>6</sup>. Les ayudará a encontrar soluciones satisfactorias tanto para el esposo como para la esposa.

Este modelo de tres fases tiene las siguientes características:

- Se basa en la comunicación y en expresar los puntos de vista, lo cual constituye la clave para solucionar problemas.
- Es cooperativo, en vez de competitivo, evasivo, coercitivo o antagonista.
- Trata todas las inquietudes y, por consiguiente, conduce a un resultado satisfactorio para todos.

### Fase uno: Expresen sus puntos de vista

En esta fase, los dos dicen claramente cuáles son sus puntos de vista con respecto al asunto conflictivo. Por ejemplo, Juan podría decir: "Yo quiero administrar la situación económica: Presupuestar el dinero, pagar las cuentas y mantener al día el talonario de cheques", a lo que Carmen podría contestar: "Yo quiero administrar nuestro dinero; tengo el tiempo y la habilidad para hacerlo". Ambos escuchan respetuosamente lo que el cónyuge diga.

A veces, cuando los cónyuges comparten el uno con el otro sus perspectivas, descubren que los intereses de cada uno no están en conflicto; se dan cuenta de que éste sólo había sido el resultado de un malentendido.

Si la decisión de los cónyuges de no renunciar a sus preferencias es muy firme, y sus posiciones aún parecen estar en conflicto, es probable que la pareja se quede estancada en este nivel por tener posiciones aparentemente incompatibles. En el ejemplo antes citado, puede ser que ni Juan ni Carmen estén dispuestos a desistir del control sobre el dinero. Cuando se quedan estancados, los cónyuges pasan a la siguiente fase del modelo para resolver conflictos.

### Fase dos: Examinen sus inquietudes

El matrimonio examina los aspectos que les causan inquietud en la posición de cada uno: Los sentimientos, deseos, temores, recuerdos, preferencias, disgustos y valores. Se concentran en entender y aceptar las inquietudes de la otra persona y en explicar con claridad las inquietudes propias.

A medida que examinan las inquietudes subyacentes, los cónyuges se dan cuenta de que muchos de sus valores, pensamientos, sentimientos y deseos son parecidos y compatibles. En el ejemplo de Juan y Carmen, Juan no quiere contar con la ayuda de Carmen para administrar la situación económica; tiene miedo de perder el control de su bienestar económico. Carmen no quiere cederle todo el control de las finanzas a Juan, ya que considera que la gestión financiera es uno de sus puntos fuertes. Ambos valoran

la independencia así como la interdependencia; los dos fueron criados en hogares donde uno de los padres dominaba esa situación y el otro se sentía dejado de lado.

Durante esta fase, la competencia se convierte en cooperación; en lugar de verse como adversarios, los cónyuges se consideran integrantes del mismo equipo que están examinando las causas de un problema en la relación.

Cuando esta fase tiene éxito, esposo y esposa extienden la perspectiva del problema de “lo que yo quiero” y “lo que tú quieres” a “lo que nos gustaría a los dos”; dan por sentado que las inquietudes de uno son importantes para el otro y, a pesar de que sus posiciones están en conflicto, sus inquietudes básicas, aunque sean diferentes, son compatibles. Por lo general, su comprensión aumenta cuando llegan a entender y a valorar los miedos, las heridas y los deseos de cada uno. En ocasiones, una vez que ambos hayan expresado verbalmente sus preocupaciones básicas, aparecerá una solución que resultará obvia.

Si las inquietudes son incompatibles y no se ven posibilidades de una resolución, quizás el matrimonio tenga que estudiar el asunto más a fondo. Las habilidades de comunicación son muy importantes. La crítica, la actitud defensiva y otras posturas de discusión detienen el proceso de resolver problemas en forma conjunta. Por el contrario, el tener tacto, el escuchar para entender al otro, el afecto, la risa y la buena voluntad por parte de los dos, facilitan el cambio hacia la comprensión mutua y las soluciones que benefician a ambos. Si desean más información sobre cómo comunicarse eficazmente, los cónyuges pueden repasar la sesión 2.

### **Fase tres: Elijan soluciones que sean satisfactorias para ambos**

Al analizar juntos y concienzudamente las inquietudes básicas del asunto, a veces surgirá una solución que sea aceptable para ambos. Si no la encuentran, los cónyuges pueden examinar más a fondo las posibilidades y anotar todas las ideas que se les ocurran. Luego pueden buscar la solución que mejor resuelva las inquietudes más importantes y modificar o ampliar la solución hasta que tenga componentes que satisfagan las inquietudes de cada persona.

Cada uno se concentra en lo que él o ella puede hacer para solucionar las preocupaciones más importantes, en vez de tratar de especificar qué puede hacer el otro. Susan Heitler se refiere a este proceso de encontrar una solución como: “encontrar un grupo de soluciones, en vez de simplemente... encontrar una o la solución”<sup>7</sup>.

Una vez que hayan encontrado la solución, el matrimonio puede beneficiarse si se preguntan si hay algún aspecto del problema que todavía quede sin resolver. Si se sienten inquietos con la solución o si no les es posible llegar a una que sea aceptable, pueden repetir la fase dos dedicando más tiempo a examinar los aspectos que les causen inquietud. Luego, si vuelven a la fase tres, seguramente encontrarán la solución apropiada.

Si los cónyuges examinan juntos y concienzudamente sus inquietudes básicas, les resultará asombrosamente fácil encontrar una solución; aun cuando las opciones sean limitadas, pueden llegar a una solución que parezca justa para ambos.

En el ejemplo de Juan y Carmen, ambos acordaron hacer un presupuesto de sus ingresos en conjunto y dividir la responsabilidad de pagar las cuentas. Decidieron consultarse mutuamente antes de gastar dinero en algo que no estuviera dentro del presupuesto y los dos estuvieron de acuerdo en evaluar su plan a fin de mes.

El proceso de resolver conflictos no ocurre en una secuencia ordenada, de la fase uno a la tres; quizás el matrimonio tenga que revisar todo el contexto de la conversión del principio al final durante las tres fases.

## REGLAS PARA ANALIZAR LOS PROBLEMAS

Las reglas para analizar los problemas, se encuentran en la página 59; éstas tienen como objetivo ayudar a los matrimonios a utilizar con éxito el modelo para resolver conflictos. Los participantes tienen una copia de estas reglas en sus manuales, pero quizás usted desee hacer copias para que sea más fácil referirse a ellas mientras los integrantes de la clase aprenden estas técnicas, o para aquellos que hayan olvidado sus manuales.

Repasen y analicen las reglas a nivel de clase antes de que los matrimonios practiquen el modelo para resolver conflictos. En caso de que los integrantes de la clase tengan preguntas acerca de alguna de estas reglas, usted puede hacer un repaso de los principios que enseñó en la sesión 2.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO APLICAR EL MODELO PARA RESOLVER CONFLICTOS

*Invite a un matrimonio a hacer una representación usando el modelo para resolver conflictos. Ayúdeles y déles indicaciones durante el proceso, haciéndoles notar cada fase del modelo. Inste a la pareja a utilizar la siguiente situación, a inventar una ellos mismos o a elegir un conflicto de poca importancia que tengan en su matrimonio. Una vez que hayan aprendido a usar el modelo para resolver conflictos de poca importancia, a los cónyuges les resultará más sencillo tratar los asuntos más importantes.*

#### SITUACIÓN

*El marido tiene un negocio que no ha tenido mucho éxito en los últimos diez años. Su esposa, para complementar sus ingresos, es maestra. Ella quiere que él venda el negocio y que encuentre un empleo en otro lugar, ya que le gustaría dejar su trabajo para quedarse en el hogar con sus cinco hijos, que tienen entre tres y doce años. El esposo quiere que su esposa tenga paciencia y confíe en que el negocio pronto funcionará mejor; él ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo a este negocio y no quiere que fracase.*

#### FASE UNO

*Pida a la pareja que identifique y exprese sus diferentes posiciones. Recuérdeles que deben dejar en claro cuál es la suya y escuchar la postura del cónyuge sin interrumpir. Si empiezan a discutir, deténgalos y enséñeles a utilizar con más eficacia las técnicas para comunicarse de la sesión 2 y las reglas para analizar los problemas. Cuando hayan compartido su posición, pídales que se aseguren de que sus puntos de vista han sido planteados claramente. Alguien podría decir: "He compartido mis deseos y sentimientos más importantes. ¿Has hecho tú lo mismo?".*

*Para pasar de la primera fase de resolución del conflicto a la segunda, pídales que resuman los deseos que han compartido. Pídales que incluyan en el resumen la palabra **y** (en vez de **sí, pero...**) para expresar que aceptan que los deseos están en conflicto; y **nosotros** (en vez de **yo**) para transmitir un sentido de unidad en el momento de resolver el conflicto. El esquema que sigue a continuación podría servir de ayuda en el proceso.*

*Yo quiero... (Haga un resumen de su postura).*

*Y tú quieres... (Haga un resumen de la postura de su cónyuge).*

***Tenemos** que... (Haga un resumen del conflicto que deben solucionar).*

**FASE DOS**

*Pida a la pareja que comparta sus inquietudes básicas; déles tiempo para que las examinen. Asegúrese de que cada uno tenga la oportunidad de expresar sus sentimientos sin ser interrumpido o sin que se le critique. En caso de ser necesario, haga preguntas que ayuden a revelar las inquietudes de cada uno. Mientras ellos hablan, escriba las inquietudes en la pizarra; luego pídale que determinen cuáles son complementarias.*

**FASE TRES**

*Para comenzar con esta fase, podría sugerir que la esposa o el esposo preguntara: "¿Qué podemos hacer para solucionar este problema?". Si la pareja ha examinado detenidamente las inquietudes básicas, es probable que las respuestas surjan de inmediato. Ínsteles a buscar soluciones que respondan a las necesidades y a las inquietudes tanto del esposo como de la esposa.*

*No permita que ninguno de los cónyuges critique las ideas que se comparten durante el proceso de examinar a fondo las posibilidades. La crítica obstaculizará la creatividad e inhibirá los deseos de compartir, y de esa forma, interrumpirá el proceso de encontrar posibles soluciones.*

*Una vez que han surgido posibles soluciones, pida a la pareja que las evalúen y busquen la que mejor satisfaga los deseos y necesidades de ambos. Si alguno de los cónyuges se siente incómodo con la solución o si la pareja no puede encontrarla, ayúdeles a analizar sus inquietudes (fase dos) con mayor profundidad.*

**LAS RELACIONES ARMONIOSAS**

Las personas pueden hallar atractivo en el matrimonio cuando luchan por vivir de acuerdo con los principios del Evangelio, cuando se esfuerzan diligentemente por resolver desacuerdos y conflictos, y cuando tratan de promover la felicidad y el bienestar del uno y del otro.

El presidente Gordon B. Hinckley ha enseñado lo siguiente:

*"No existe ningún otro acuerdo que cumpla con los divinos propósitos del Todopoderoso. El hombre y la mujer son Sus creaciones y esa dualidad es parte del plan de Dios. Su relación y funciones complementarias son fundamentales para Sus propósitos; y uno está incompleto sin el otro..."*

*"La cura para la mayoría de los problemas matrimoniales no está en el divorcio, sino en el arrepentimiento y el perdón, en las manifestaciones de bondad e interés; se encuentra en la aplicación de la regla de oro"<sup>9</sup>.*

El presidente Hinckley también explicó:

*"El matrimonio es hermoso cuando se busca y se cultiva la belleza... Puedo mostrarles en toda la Iglesia que hay cientos de miles de familias que salen adelante con amor y armonía, disciplina y honradez, consideración y altruismo.*

*"Tanto el esposo como la esposa deben reconocer la solemnidad y la santidad del matrimonio y tener presente que fue ideado por Dios.*

*"Deben tener la buena voluntad de pasar por alto los pequeños errores, de perdonar y de olvidar.*

*"Ambos deben refrenar la lengua. El mal carácter es vicioso, corrosivo y destruye la unidad y el amor..."*

“Debe reinar el Espíritu de Dios y, tras invitarlo y lograrlo, con esfuerzo alimentarlo y fortalecerlo. Se debe reconocer que todos son hijos de Dios —tanto el padre como la madre, el hijo como la hija; todos tienen un don divino de nacimiento— y también reconocer que cuando ofendemos a uno de ellos, ofendemos a nuestro Padre Celestial”<sup>10</sup>.

**NOTAS**

1. “El matrimonio y el gran plan de felicidad” *Liahona*, julio de 1995, pág. 74.
2. “Overcoming Those Differences of Opinion”, *Ensign*, enero de 1987, pág. 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*, New York: Random House, 1998, pág. 3.
4. *The Case for Marriage*, New York: Doubleday, 2000, pág. 125.
5. Véase “Antes de levantar un muro”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 89.
6. Véase *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* por la Dra. Susan M. Heitler, © 1990 por Susan Heitler. Usado con permiso de W. W. Norton & Company, Inc. Págs. 22–43.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, California: New Harbinger Publications, 1997, pág. 202.
8. Véase Susan Heitler, *The Power of Two*, 203; *From Conflict to Resolution*, págs. 41–42.
9. “Las mujeres en nuestra vida”, *Liahona*, noviembre de 2004, pág. 84.
10. Véase “Lo que Dios ha unido”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 80.



# REGLAS PARA ANALIZAR PROBLEMAS

**Decidan una hora y un lugar donde hablar.** No empiecen hasta que los dos sientan que están preparados.

**No cambien de tema.** Si es necesario, escriban sus puntos de vista (fase uno del modelo para resolver conflictos) y póngalos frente a los ojos. Es fácil desviarse del tema.

**Procuren comprender en lugar de discutir.** Ambos perderán si lo que buscan es ganar la discusión. En lugar de discutir, traten de comprender el punto de vista de su cónyuge.

**Dejen hablar a su cónyuge.** Ambos cónyuges deben tener la misma oportunidad de hablar sin interrupción.

**Hablen con voz suave.** Tanto a ustedes como a su cónyuge les será más fácil expresar ideas y sentimientos en un ambiente estable y tranquilo. Cuando se habla con calma, es más probable oír y sentir las impresiones del Espíritu Santo.

**Si es necesario, tómense un descanso.** Si se acaloran, apártense y tómense un descanso, poniéndose de acuerdo en cuanto a la hora en que podrán reanudar la conversación, una vez que los ánimos se hayan calmado.

**Sean bondadosos.** No ataquen las debilidades ni los puntos sensibles de su cónyuge.

**Empleen el lenguaje apropiado.** La profanidad y los insultos son ofensivos, degradantes e injustos; además, obstaculizan el proceso de resolver conflictos.

**Analicen los asuntos actuales.** No desentierren el pasado. Los asuntos pasados se discuten sólo si son parte del problema que no se haya resuelto.

**Eviten la violencia.** La conducta violenta es destructiva y contraria a los principios del Evangelio.

**No amenacen con separarse ni divorciarse.** Ese tipo de amenazas ha llevado a los matrimonios a cometer actos que después lamentan.

**Busquen ayuda espiritual.** Al orar fervientemente pidiendo ayuda, el Señor dirigirá sus esfuerzos, ablandará su corazón y los auxiliará para encontrar soluciones.

**Descansen y vuelvan a intentarlo.** Si no pueden resolver el problema usando el modelo que se ha proporcionado, pónganse de acuerdo para dejarlo de lado por el momento. Establezcan un día y una hora para reanudar la conversación con renovada energía.

**Busquen soluciones específicas.** Por ejemplo, una solución como: "Yo me encargaré de la oración familiar y tú te encargarás del estudio de las Escrituras", es al mismo tiempo específica y practicable.

**Hagan planes para implementar la solución.** Decidan quién hará qué, cuándo se hará y cuán seguido debe hacerse.

**Pónganse de acuerdo en recordárselo mutuamente.** Decidan juntos si es necesario recordarse mutuamente los acuerdos, quién lo hará y cómo se hará.

**Hagan planes para hacer excepciones.** Hagan planes por adelantado en cuanto a la forma en que afrontarán circunstancias que interfieran con la solución.

**Revisen y reevalúen.** Establezcan el día y la hora en que reevaluarán su solución y la revisarán si es necesario.



“EN EL PROCESO DE ENNOBLECER EL MATRIMONIO,  
LAS COSAS IMPORTANTES SON LAS MÁS PEQUEÑAS...  
EL MATRIMONIO ES UNA EMPRESA CONJUNTA EN  
BUSCA DEL BIEN, DE LA BELLEZA Y DE TODO LO DIVINO”.

PRESIDENTE JAMES E. FAUST





# CÓMO ENNOBLECER EL MATRIMONIO

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los participantes a:

- Comprender que la falta de atención y de enriquecimiento constante del matrimonio contribuyen a su fracaso.
- Aprender los principios y actividades fundamentales que enriquecerán el matrimonio.
- Hacer un plan para enriquecer su matrimonio.

## AMARSE Y CUIDARSE EL UNO AL OTRO

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles reafirmaron la importancia fundamental del matrimonio y de la vida de familia, en el plan de nuestro Padre Celestial para Sus hijos. Ellos han dicho: “El esposo y la esposa tienen la solemne responsabilidad de amarse y cuidarse el uno al otro”<sup>1</sup>. El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce, enseñó: “Aparte del convenio matrimonial, no hay ninguna relación humana que tenga más posibilidades de exaltar al hombre y a la mujer... No hay ninguna norma social ni eclesíástica que lo supere en importancia”<sup>2</sup>.

Los esposos y las esposas no pueden permitirse el lujo de desatender su relación matrimonial; pero, por desgracia, muchos lo hacen. Cuando era miembro de los Setenta, el presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, analizó las causas del divorcio concentrándose en una en particular:

“...entre ellas... egoísmo, inmadurez, falta de dedicación, comunicación inadecuada, infidelidad y todas las demás, que son obvias y bien conocidas.

“De acuerdo con mi experiencia profesional existe otro motivo que no es tan obvio, pero que precede y enlaza a todos los demás: Es la ausencia de constante enriquecimiento en el matrimonio, la ausencia de ese algo extra que lo hace precioso, especial y maravilloso, aunque también sea trabajoso, difícil y rutinario”<sup>3</sup>.

Durante el noviazgo, las parejas suelen pasar mucho tiempo juntas; se concentran en su relación y procuran satisfacer las necesidades mutuas. Con frecuencia, demuestran cariño al ser bondadosos, respetuosos y generosos, al compartir metas y valores; al pasar tiempo juntos, al hacerse cumplidos, al hablar y al escuchar; al dar obsequios, recordar ocasiones especiales y al mandar notas, cartas o tarjetas.

Aun así, después de que las parejas se casan, la educación, la profesión, los hijos y el servicio, comienzan a ocupar sus vidas. El trabajo, la familia, las actividades

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

personales y el servicio comunitario y en la Iglesia, entre otros, absorben gran parte de su tiempo. Hay matrimonios que, a medida que sus responsabilidades aumentan, cada vez se comunican con menos frecuencia. El tiempo pasa y los cónyuges participan demasiado en otras actividades; el matrimonio deja de ser tan importante como una vez lo fue y la relación se ve afectada. Los actos de bondad disminuyen o desaparecen por completo, la comunicación es cada vez menos frecuente y más trivial, y las expresiones de afecto y amor menguan. Los cónyuges se vuelven descuidados en sus conversaciones y su comportamiento; el romance se va desvaneciendo y la relación matrimonial comienza a debilitarse.

El élder Marlin K. Jensen, de los Setenta, advirtió que el diablo se encarga de alejar las prioridades del matrimonio: “Habrán voces seductoras que nos hablarán de logros mundanos y posesiones que nos pueden llevar por desvíos peligrosos hacia lugares de los cuales no será fácil volver. Las decisiones pequeñas y aparentemente insignificantes que se tomen por el camino, tendrán importantes consecuencias que acabarán por determinar nuestro destino final”<sup>4</sup>. Muy a menudo, los hombres y las mujeres cambian promesas de paz, felicidad y vida eterna, por una oportunidad de prestigio, poder y orgullo pasajera. Las pequeñas decisiones se acumulan hasta que algunos despiertan para descubrir que han perdido aquello que consideraban de mayor valor.

### OPTEN POR HACER UN CAMBIO

El presidente Spencer W. Kimball se refirió a este problema: “...hay mucha gente que ha permitido que su unión matrimonial pierda gracia y se vuelva débil y sin valor... [A] este tipo de personas... les conviene evaluar nuevamente la situación, renovar el cortejo, expresarse afecto, reconocer bondades y aumentar la consideración que se tienen para que el matrimonio vuelva a crecer en hermosura y dulzura”<sup>5</sup>. Para contrarrestar la degradación del matrimonio, aconsejó que los cónyuges se esfuercen por nutrir su amor: “No se puede esperar que el amor dure para siempre a menos que se lo alimente constantemente con señales de amor, con muestras de aprecio y admiración, con expresiones de gratitud y con el trato propio de la abnegación”<sup>6</sup>.

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles proclamaron que: “La familia es la parte central del plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos”<sup>7</sup>. Las Escrituras declaran que “dejará el hombre a su padre y a su madre, y se allegará a su mujer” (Moisés 3:24). Dado que la familia es la parte central del plan del Creador, aquéllos que deseen obedecerle, harán de su matrimonio y de su familia la parte central de sus propias vidas. A pesar de que existen muchas otras actividades en esta vida que valen la pena, éstas no deben llegar a ser tan importantes que impidan que un matrimonio dedique el tiempo y las energías necesarios para enriquecer su relación. Si ambos cónyuges se dan prioridad recíproca y ponen su matrimonio en primer lugar, experimentarán felicidad y paz y, finalmente, gozarán de la relación de un matrimonio celestial.

El Evangelio de Jesucristo ayuda a las personas a hacer de su matrimonio una prioridad elevada. En lo que se refiere a prioridades, sólo el amor de Dios está antes que el matrimonio. La hermana Marjorie P. Hinckley hizo memoria de las prioridades del hombre con quien se casó: “Cuando estábamos cada vez más cerca de contraer matrimonio, me sentía totalmente segura de que Gordon me amaba. Pero de algún modo también sabía que nunca estaría en primer lugar en su vida. Yo sabía que iba a estar en segundo lugar y que el Señor iba a ocupar el primero. No había inconvenientes con eso”<sup>8</sup>.

Cuando el esposo y la esposa aman a Dios y guardan sus mandamientos, también se aman, se aprecian el uno al otro y se tratan con respeto. Mantienen los convenios que han hecho: Amar y servir a Dios es su prioridad principal; amar y servir a su cónyuge viene exactamente después o quizás viene al mismo tiempo que cumplen con lo primero. Además, si aman a Dios, su capacidad de amarse mutuamente aumenta, y están resueltos a cumplir con el compromiso de mantenerse fieles a su matrimonio.

Así como las pequeñas decisiones pueden alejar a las personas de su matrimonio, los pequeños y aparentemente insignificantes actos de bondad, caridad y amor pueden sanar las heridas emocionales y poner los cimientos firmes para una relación buena y satisfactoria.

El presidente Faust ha aconsejado: “En el proceso de ennoblecer el matrimonio, las cosas importantes son las más pequeñas; son detalles como el constante aprecio mutuo y la considerada demostración de gratitud; el aliento y la ayuda que mutuamente se brindan los cónyuges para desarrollarse. El matrimonio es una empresa conjunta en busca del bien, de la belleza y de todo lo divino”<sup>9</sup>.

A medida que ambos cónyuges pongan el Evangelio como centro de su relación, se dediquen tiempo el uno al otro, se diviertan juntos, charlen a menudo y de manera positiva y lleven a cabo actos de bondad, ennoblecerán su matrimonio.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:  
CÓMO MEJORAR EL MATRIMONIO**

*Pida a los participantes que consideren los beneficios de consagrar más dedicación a su matrimonio y que los escriban a medida que la clase los analiza. (Posibles beneficios podrían ser: mayor felicidad, el tener un propósito y sentirse satisfechos, mejor salud física, emocional y espiritual; más amor, mejor intimidad, mejor comunicación y serenidad.)*

*Pida a cada matrimonio que haga una lista de las cosas pequeñas que pueden hacer para mejorar su matrimonio, como mostrar interés, aprecio y gratitud con frecuencia; dar aliento y ayudarse mutuamente en las dificultades y en las pruebas. Pida a los integrantes de la clase que sean específicos y que consulten a su cónyuge al momento de determinar qué pueden hacer.*

*Inste a los integrantes de la clase a que se comprometan a empezar a hacer aquello que hayan anotado. Sugírales que sorprendan a su cónyuge con acciones y expresiones de afecto: dar su aprobación, agradecimiento y afecto siendo conscientes de las necesidades del esposo o la esposa.*

**Hagan del Evangelio de Jesucristo la parte central de su matrimonio**

El presidente Faust hizo la siguiente observación: “De todo aquello que puede bendecir al matrimonio, existe un ingrediente especial que, sobre todos los demás, favorece y bendice la unión conyugal en un sentido muy real y espiritualmente sagrado: es el de la presencia divina en el matrimonio”<sup>10</sup>.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó que los matrimonios hallarán mayor felicidad si aman al Señor y a su compañero o compañera más que a ellos mismos, y si asisten al templo a menudo, oran juntos, asisten a las reuniones de la Iglesia, mantienen su vida completamente casta y trabajan juntos para edificar el reino de Dios<sup>11</sup>.

Si el esposo y la esposa centran su relación en el Evangelio de Jesucristo, su matrimonio y su vida personal mejorarán. Los matrimonios deben orar juntos por la mañana y por la noche, estudiar las Escrituras y tener la Noche de Hogar una vez por semana.

El Evangelio nos enseña a amarnos y a servirnos recíprocamente y a “llevar las cargas los unos de los otros” (Mosíah 18:8). Cuando las personas toman sobre sí el nombre de Cristo, hacen convenio de amar a otros de esa forma. Las actitudes y las acciones cristianas nutren y fortalecen las relaciones matrimoniales a medida que los cónyuges mantienen sus convenios.

El presidente Faust indicó que una de las fuentes de felicidad más importantes es “tener la compañía y gozar de los frutos de la divina presencia; la unidad espiritual es el ancla”. También observó lo siguiente: “Los divorcios aumentan porque en muchos casos le falta a la unión el ennoblecimiento que produce la bendición santificadora de obedecer los mandamientos de Dios. Entonces muere, por falta de alimento espiritual”<sup>12</sup>.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PROCURAR LA UNIDAD ESPIRITUAL

*Pida a los integrantes de la clase que analicen lo que sienten acerca de procurar mayor unidad espiritual en el matrimonio. ¿Cuán importante es para ellos? ¿Qué cambiaría en su relación? ¿Qué tendrían que hacer diferente para lograr la unidad espiritual? Pídale que escriban algunas metas en las que les gustaría trabajar como matrimonio para aumentar la espiritualidad y la unidad. También deben escribir quién será el responsable de empezar estas actividades para alcanzar las metas.*

### Dedíquense tiempo el uno al otro

Los esposos y las esposas deben ser persistentes en buscar las formas de cultivar su relación. Por lo general, las actividades que les quitan tiempo y energías son buenas, como por ejemplo: Terminar los estudios, tener éxito en la carrera, criar a los hijos, cumplir los llamamientos de la Iglesia y honrar las obligaciones cívicas o militares. Todas ellas pueden competir con el tiempo que se debe dedicar al matrimonio y a la familia.

Dirigiéndose a los líderes de la Iglesia, el presidente Gordon B. Hinckley advirtió: “Es fundamental que no desatiendan a su familia. Nada de lo que tienen es más valioso... Al fin de cuentas, es esa relación familiar lo que llevaremos con nosotros a la vida venidera”<sup>13</sup>.

A veces, los cónyuges, tendrán que tomar decisiones difíciles. Si la felicidad y la estabilidad del matrimonio se ven amenazadas, quizás tengan que sacrificar un trabajo lucrativo y que exija mucho de su tiempo o posponer metas económicas o personales; incluso tal vez tengan que reducir el tiempo que pasen en el servicio a los demás, a fin de dedicarlo a su relación más sagrada.

El presidente Hinckley dio el siguiente consejo: “Junto con [su familia], determinen cuánto tiempo pasarán con ellos y cuándo y entonces, cumplan lo prometido: Procuren no permitir que nada lo obstaculice; considérenlo sagrado; considérenlo obligatorio; considérenlo un merecido tiempo de gozo.

“Sea para ustedes sagrada la noche del lunes para la Noche de Hogar. Pasen una velada solos con su esposa. Proyecten unas vacaciones con toda la familia”<sup>14</sup>.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ESTABLECER PRIORIDADES Y HACER PLANES PARA LOGRAR UN MATRIMONIO MEJOR

Puede ser útil para los cónyuges ver si sus prioridades son similares. Haga una lista en la pizarra con los siete puntos siguientes y pida a los integrantes de la clase que clasifiquen las siete prioridades, de más a menos importante. Luego, pídale que las clasifiquen de acuerdo con lo que piensan que son las prioridades de su cónyuge.

- Lograr metas laborales.
- Magnificar los llamamientos de la Iglesia.
- Prestar servicio comunitario.
- Aumentar el amor por nuestro Padre Celestial y por Jesucristo, y la fe en ellos.
- Lograr éxito en el matrimonio.
- Tener una buena relación con sus hijos.
- Desarrollar talentos.

Pida a los participantes que comparen su lista con la de su esposo o esposa y que analicen los puntos en los que están de acuerdo y en los que no. Pregúnteles si alguna de estas diferencias son lo suficientemente grandes como para reflejar problemas en la relación familiar.

Anime a los participantes a hacer un plan para dedicar tiempo y atención adicionales a su matrimonio. Ayúdelos a examinar ideas tales como incluir en la agenda del consejo familiar semanal el punto “programar tiempo juntos”, prescindir de actividades menos importantes, tomarse un momento para charlar al final del día de trabajo y programar salidas juntos, aun si sólo se trata de una caminata por el parque o el vecindario.

### Diviértanse juntos

Los líderes de la Iglesia han enseñado que la recreación fortalece la vida familiar. La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce incluyeron las “actividades recreativas edificantes” como uno de los principios para un matrimonio y una familia de éxito<sup>15</sup>.

Los psicólogos Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg han observado que la atracción entre las parejas no desaparece súbitamente, sino que más bien, “la razón principal de que la atracción disminuya, es que descuidan precisamente aquellos aspectos que la hicieron surgir y aumentar en primer lugar: la amistad y la diversión”<sup>16</sup>. Su recomendación es que los matrimonios aparten tiempo para entretenerse y traten de no resolver problemas durante ese período<sup>17</sup>.

La escritora Susan Page observó que “los científicos sociales que han estudiado el tiempo de esparcimiento llegan a la conclusión a la que he llegado en mis entrevistas [con matrimonios que prosperan]: Los esposos y esposas que pasan tiempo libre juntos tienden a estar mucho más satisfechos con su matrimonio que aquellos que no lo hacen”<sup>18</sup>.

Page dijo que los matrimonios a los que entrevistó realizan muchas actividades juntos: “Bailan, corren o hacen ejercicio juntos, caminan, practican esquí, juegan al voleibol... comen fuera, van al cine, al teatro o a conciertos, reciben amigos, juegan juegos de mesa, etc.”. Page agregó que “ver televisión no contaba como tiempo de esparcimiento para la mayoría de estas parejas casadas, a menos que estuvieran viendo juntos un programa especial”<sup>19</sup>.

Markman, Stanley y Blumberg mencionaron actividades como hacer ejercicio, nadar, caminar, hacer yoga, jugar al escondite, cocinar, juntar conchas de mar, mirar películas, tomar un refresco y charlar (compartir metas, sueños, planes, ilusiones, halagos)<sup>20</sup>. Las actividades en sí mismas no son tan importantes como lo es la actitud que los matrimonios tengan al llevarlas a cabo. El realizar juntos las tareas domésticas puede ser placentero. Muchas veces, las actividades que más se disfrutaban son las menos costosas.

Mientras los matrimonios piensan en actividades que pueden realizar juntos, recuérdelos que no deben considerar sólo las actividades que los dos disfrutaban; si los cónyuges se turnan para elegir las y comparten sus pasatiempos, pueden lograr una mejor comprensión entre sí y quizás descubran nuevos intereses. La buena disposición que tengan para probar actividades nuevas y apoyarse mutuamente, enriquecerá su matrimonio. El esposo y la esposa no tienen que dejar de hacer las cosas buenas que hacen, sino que pueden comenzar a compartir muchas de estas actividades y realizarlas juntos.

El presidente Ezra Taft Benson indicó que las Noches de Hogar constituyen una buena oportunidad para que toda la familia se divierta: “Las Noches de Hogar se deben programar una vez a la semana como período de esparcimiento y trabajo para efectuar proyectos, representaciones teatrales, para cantar junto al piano, para llevar a cabo juegos, tomar refrescos especiales y para que la familia ore unida. Así como los eslabones de una cadena van juntos, esta práctica unirá a la familia en amor, orgullo, tradiciones, fortaleza y lealtad”<sup>21</sup>.

#### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PLANEAR ACTIVIDADES PARA REALIZAR JUNTOS

*Pida a los matrimonios que piensen en actividades sanas que puedan disfrutar juntos y pídeles que escriban todo lo que les venga a la mente, esforzándose por hacer su lista lo más larga posible. Pídeles que elijan de la lista una o dos actividades que llevarán a cabo cada semana durante el mes siguiente. También podría animarlos a programar cómo celebrarán acontecimientos importantes de su matrimonio, como por ejemplo, una segunda luna de miel o el décimo, el vigésimo, el vigésimo quinto o el trigésimo aniversario de casados.*

#### **Hablen a menudo y en forma positiva**

El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce, recalcó la importancia de la comunicación frecuente diciendo: “Hay parejas que, aun con buen oído, no se escuchan entre sí. El tomar tiempo para hablar es esencial para mantener intactas las vías de comunicación. Si el matrimonio es lo primero en la vida, merece que se le dé el primer lugar. Sin embargo, a menudo asuntos menos importantes reciben mayor atención, dejando sólo los momentos que sobran para escuchar a nuestro maravilloso cónyuge”<sup>22</sup>.

El presidente Faust declaró: “Las relaciones matrimoniales pueden enriquecerse con una mejor comunicación... Nos comunicamos en miles de formas, tales como una sonrisa, acariciando el cabello, con un mimo; recordando decir cada día ‘te quiero’ y que el esposo le diga a la esposa: ‘¡Qué hermosa eres!’”. Otras palabras importantes que se deben decir cuando las circunstancias lo justifiquen son: ‘Lo siento’. El escuchar es la base de la comunicación”<sup>23</sup>.



En la sesión dos se hizo referencia al estudio realizado por John Gottman, quien descubrió que los matrimonios de éxito se relacionan en forma positiva al demostrar interés el uno por el otro, mostrar afecto, llevar a cabo acciones consideradas, demostrar aprecio, preocupación y consideración; al aceptar lo que diga el cónyuge aun cuando no se esté de acuerdo, al hacer bromas y al compartir el gozo cuando estén divirtiéndose<sup>24</sup>.

En el estudio que realizó sobre los matrimonios felices y de éxito, Susan Page también descubrió que la comunicación eficaz era esencial. Aquellas parejas que gozaban de un matrimonio próspero “tenían relativamente menos dificultades para comunicarse; podían hablar sin mayor problema acerca de temas difíciles, sentían que se entendían el uno al otro, le ocultaban muy poco a su cónyuge y podían confiar en que eran capaces de resolver conflictos”. Page se encontró con que algunas parejas nunca habían aprendido las reglas de comunicación, pero parecían actuar de acuerdo con ellas por intuición. Otros habían aprendido técnicas de libros, artículos, talleres o de consejeros<sup>25</sup>.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

*Pida a cada pareja que repase las características de la buena comunicación. Pídale que determinen qué cosas hacen bien al relacionarse el uno con el otro y cómo han mejorado desde que terminaron la sesión dos. Luego déles la asignación que sigue a continuación.*

*Deben conversar diariamente (cinco minutos los días de trabajo y al menos quince minutos dos veces por semana) durante las dos semanas siguientes acerca de sentimientos que tienen el uno por el otro y con respecto a la vida que llevan juntos. Pídale que hablen (1) sobre aquello que ese día los haya hecho sentirse satisfechos con respecto a su relación y (2) sobre lo que más hayan disfrutado de su relación ese día. Esta ocasión no es para hacer comentarios negativos ni para hablar sobre las preocupaciones o resolver problemas. Los cónyuges deben expresar por lo menos un halago cada día que se centre en los puntos fuertes de su esposo o esposa.*

*Esta actividad les ayudará a ver los puntos fuertes de su relación y a compartir buenos sentimientos el uno con el otro y puede fortalecer el matrimonio, pero sólo si son sinceros al hacerlo.*

### Los actos de bondad

El presidente Gordon B. Hinckley destacó la importancia de la bondad que esposos y esposas pueden demostrarse mutuamente: “Si todo marido y toda mujer se esforzaran al máximo para garantizar la comodidad y la felicidad de su compañera o compañero, habría muy pocos divorcios, si es que los habría. No se escucharían discusiones y cesarían las acusaciones. Los arranques de ira no existirían y el amor y el interés reemplazarían el maltrato y la maldad”.

El presidente Hinckley exhortó a los hombres de la Iglesia a que ayudaran a las mujeres de su vida a expresarse y a desarrollar sus talentos y otras virtudes: “Las mujeres de nuestra vida [están]... engalanadas con cualidades divinas muy particulares, que hacen que extiendan manos de bondad y de amor a quienes las rodean. Podemos alentar esa conducta natural si les concedemos la oportunidad de dar expresión a los talentos e impulsos con que han sido bendecidas. No hace mucho, mi amada

compañera me dijo tiernamente una noche: “Tú siempre me has dado alas para volar, y ésa es una de las razones por las que te amo”<sup>26</sup>.

El cortejo que tiene lugar antes del matrimonio es aún más imprescindible después. Los cónyuges se ayudan mutuamente a enfrentar las dificultades de la vida si muestran respeto, bondad y afecto sinceros el uno por el otro. La relación se ve tremendamente afectada si faltan estos componentes. **Los actos de bondad y las expresiones de amor en forma continua, crearán entre esposo y esposa lazos duraderos y fuertes.**

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: HACER UNA LISTA DE “ACTOS DE BONDAD”

*Para ayudar a los participantes a mostrar mayor interés y afecto, pídeles que hagan una lista de 10 o más cosas que les gustaría que su cónyuge hiciera más a menudo. Las solicitudes deben ser específicas (“Preguntarme cómo ha sido mi día”), en lugar de preguntas generales (“Interesarse más por mí”), lo cual es difícil de determinar. Los elementos de la lista no deben tener relación alguna con las cuestiones centrales de un conflicto grande en la relación. Además, las solicitudes deben ser sencillas y económicas. Sugiera que los cónyuges consideren la idea de pedir actos de bondad, tal como halagos, cartas de amor, llamadas telefónicas, etc.*

*Otras posibles solicitudes podrían ser: Lavar la ropa o hacer alguna tarea doméstica, tomarse de la mano o estar abrazados en el sofá, mostrar agradecimiento o aprecio, llamarse por teléfono, cuidar a los niños, escuchar, visitar amigos o familiares juntos, cambiar los pañales del bebé o hacer las compras.*

*Durante el transcurso de la próxima semana, los integrantes de la clase deben cumplir por lo menos con tres de las solicitudes de la lista de su cónyuge, aun si el esposo o la esposa se olvida de hacer lo mismo. No deben molestarte o sentirse frustrados si su cónyuge no hace lo que se le ha pedido.*

*Pida a los integrantes de la clase que presten atención a lo que sienten cuando su cónyuge cumple con las solicitudes de la lista. Aconséjeles que los reconozcan y que agradezcan a su compañero o compañera esos actos de bondad. Además, deben prestar atención a lo que sienten al hacer cosas por su cónyuge.*

*Aunque éste sea un ejercicio planeado, puede mejorar las relaciones matrimoniales de los participantes, sobre todo si realizan las actividades como expresión sincera de amor, aprecio y devoción.*

*Pida a los integrantes de la clase que programen un día dentro de un mes, seis meses y un año, en el que evaluarán cómo les está yendo como pareja en su esfuerzo por integrar la información que recibieron durante esta sesión.*

### LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO

Si ambos cónyuges se demuestran amor y aprecio el uno por el otro, su relación florecerá; los actos de ternura, consideración y compasión son elementos nutritivos esenciales. Cuando las personas reciben estos nutrientes, se sienten llenos de vitalidad y motivación para alcanzar su potencial más elevado. El esposo y la esposa no deben esperar que todo salga bien siempre; tendrán dificultades; pero si se aman y respetan mutuamente, encontrarán gran satisfacción en el matrimonio. Como lo dijo el presidente Faust: “La felicidad en el matrimonio y en la paternidad puede exceder más de mil veces cualquier otro tipo de felicidad”<sup>27</sup>.

Los matrimonios encontrarán gran felicidad a medida que vivan el Evangelio, se adhieran a las enseñanzas inspiradas de los líderes de la Iglesia, y pongan en práctica

principios y técnicas confiables para mejorar las relaciones. Habrá dificultades; sin embargo, los cónyuges pueden confiar en la declaración del presidente Spencer W. Kimball: “Cuando surjan problemas, recuerden: ¡Sólo fracasan cuando dejan de esforzarse!”<sup>28</sup>. Si son persistentes, recibirán la recompensa prometida de lograr mayor felicidad en esta vida y una vida familiar eterna en el mundo venidero.

## NOTAS

1. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 49.
2. “El valor del matrimonio”, *Liahona*, agosto de 1981, pág. 22.
3. Véase “La santidad del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 10.
4. “A Union of Love and Understanding”, *Ensign*, octubre de 1994, pág. 50.
5. *Marriage and Divorce*, Salt Lake City: Deseret Book, 1976, pág. 22.
6. *Marriage and Divorce*, pág. 23.
7. “La Familia: Una proclamación para el mundo”.
8. Citado en Sheri L. Dew, *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley*, Salt Lake City: Deseret Book, 1996, pág. 114.
9. “La santidad del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 11.
10. “El enriquecimiento del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 11.
11. Véase *Marriage and Divorce*, pág. 24.
12. “El enriquecimiento del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 11.
13. “Regocijémonos en el privilegio de servir”, Reunión Mundial de Capacitación de Líderes, junio de 2003, pág. 23.
14. Reunión Mundial de Capacitación de Líderes, junio de 2003, págs. 23–24.
15. “La Familia: Una proclamación para el mundo”.
16. *Fighting for Your Marriage*, San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994, págs. 262–263.
17. *Fighting for Your Marriage*, págs. 254–256.
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, New York: Dell Publishing, 1997, pág. 56.
19. *The 8 Essential Traits*, pág. 54.
20. *Fighting for Your Marriage*, págs. 257–261.
21. “Principios fundamentales en las relaciones familiares perdurables”, *Liahona*, enero de 1983, pág. 112.
22. “Escuchad para aprender”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 25.
23. “La santidad del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 11.
24. De *Why Marriages Succeed or Fail* por el Dr. John Gottman. © 1994 por John Gottman. Reimpreso con permiso de Simon & Schuster, Inc. NY, págs. 59–61.
25. *The 8 Essential Traits*, pág. 133.
26. “Las mujeres en nuestra vida”, *Liahona*, noviembre de 2004, págs. 84–85.
27. “La santidad del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 11.
28. “La familia puede ser eterna”, *Liahona*, febrero de 1981, pág. 7.



# APÉNDICE

# CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO

## UN CURSO PARA MEJORAR LAS RELACIONES MATRIMONIALES

Redactado por los Servicios para la familia SUD

### ¿QUÉ PROVECHO PUEDO SACAR DE ESTE CURSO?

Este curso brinda consejos prácticos para los matrimonios desde la perspectiva del Evangelio. Está diseñado para ayudarle a:

- Comprender la influencia que los principios eternos y los convenios tienen en el matrimonio.
- Comunicarse en forma eficaz con su cónyuge y sus hijos.
- Promover la unidad, la igualdad y el deseo de compartir en el matrimonio.
- Vencer los problemas de enojo.
- Aprender técnicas para resolver conflictos.
- Enriquecer su matrimonio y hacer que éste llegue a ser una prioridad.

### ¿QUIÉNES PUEDEN ASISTIR?

El curso es especialmente beneficioso para parejas casadas que tienen problemas y dificultades en su matrimonio, pero los principios que se enseñan en él pueden contribuir al progreso de cualquier matrimonio. Se recomienda que usted y su cónyuge asistan juntos.

### ¿CUÁNTO DURA EL CURSO?

La duración del curso varía de acuerdo con las necesidades de los participantes. Por lo general, se prevén de seis a ocho sesiones, una sesión por semana. Cada una de éstas dura aproximadamente noventa minutos.

### ¿QUÉ SE ESPERA DE MÍ SI PARTICIPO EN EL CURSO?

Usted debe asistir a cada encuentro. Recibirá un ejemplar de *Cómo fortalecer el matrimonio: Guía para los cónyuges* y se le pedirá que lo estudie. La guía contiene información del curso y actividades que le ayudarán a fortalecer su matrimonio. También se le pedirá que complete un cuestionario al terminar el curso para poder evaluar el éxito de éste. No tendrá que firmar dicho cuestionario; toda la información es estrictamente confidencial.

### ¿CUÁNTO COSTARÁ EL CURSO?

Se cobrará la suma de \_\_\_\_\_ para cubrir los gastos.

### ¿CUÁNDO Y DÓNDE SE DICTARÁ EL CURSO?

El próximo curso de "Cómo fortalecer el matrimonio" está programado para el día \_\_\_\_\_, a las \_\_\_\_\_ hrs. en \_\_\_\_\_.

### ¿CÓMO PUEDO INSCRIBIRME EN EL CURSO U OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Llamar al \_\_\_\_\_

o \_\_\_\_\_ en Servicios para la familia SUD \_\_\_\_\_.

### ¿QUIÉN ENSEÑARÁ EL CURSO?

Un representante de Servicios para la familia SUD o un voluntario del barrio o de la estaca.

# LISTA DE PREPARACIÓN

Los detalles pequeños pueden contribuir al éxito del curso. Utilice la siguiente lista para recordar esos detalles.

Se ha reservado lo siguiente:

- Micrófono o sistema de audio tiza
- videos o DVDs
- púlpito
- retroproyector
- televisión y reproductor de video o DVDs
- pizarrón
- caballete/bloques
- rotulador
- papel en blanco
- lápices
- otro: \_\_\_\_\_
  
- Se han hecho copias de todo el material necesario y éste se ha compaginado.
- Se ha reservado un salón.
- El salón se ha preparado en base al número de participantes que se esperan.
- Hay sillas extra disponibles.
- Los baños están limpios y se encuentran con facilidad. (De no ser así, se han puesto carteles con flechas.)
- El acondicionador de aire o el calefactor se ha encendido con anticipación para que la temperatura del salón sea agradable.





# FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL CURSO

Gracias por haber participado en nuestro curso sobre el matrimonio. Usted ha invertido su tiempo en aprender técnicas y adquirir conocimiento para mejorar su matrimonio. Nos gustaría saber si el curso le ha ayudado a alcanzar esa meta. Tenga a bien completar este formulario de evaluación. No escriba su nombre; queremos que pueda contestar las preguntas sin reservas y sin preocuparse por revelar su identidad. Con su ayuda, podremos mejorar próximos talleres sobre el matrimonio.

Tenga a bien trazar un círculo en las columnas que mejor describan cuánto mejor le está yendo ahora en su matrimonio, en comparación con su situación antes de tomar el curso.

	Cómo me está yendo ahora:			En comparación con la situación anterior al curso, ahora estoy:		
	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor
A. Seguridad de que nuestro matrimonio será eterno.	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor
B. Capacidad para comunicarme mejor con mi cónyuge.	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor
C. Igualdad y el tomar las decisiones compartidas en nuestro matrimonio.	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor
D. Capacidad para controlar y solucionar los sentimientos de enojo.	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor
E. Capacidad para resolver conflictos en una forma beneficiosa para los dos.	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor
F. Nuestra relación tiene la prioridad.	Mal	Aceptable	Bien	Peor	Igual	Mejor

¿En qué aspectos le ha ayudado más este curso sobre el matrimonio?

---

---

¿En qué aspectos todavía necesita mejorar?

---

---

¿En qué sentido se puede mejorar este curso?

---

---

¿Qué le gustó o qué no le gustó sobre la manera de enseñar del instructor?

---

---

¿Cuántas lecciones del curso leyó? \_\_\_\_\_

Tenga a bien determinar, en una escala del 1 al 5, de cuánto valor han sido las lecciones en lo que se refiere a la ayuda que usted recibió.

De ningún valor De mucho valor  
1                  2                  3                  4                  5

¿Realizó las actividades de aprendizaje de cada lección? \_\_\_ Sí \_\_\_ No

Tenga a bien determinar, en una escala del 1 al 5, de cuánto valor han sido las actividades de aprendizaje, en lo que se refiere a la ayuda que usted recibió.

De ningún valor De mucho valor  
1                  2                  3                  4                  5

# CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO

*Este documento certifica que*

---

*ha completado el curso*

*Cómo fortalecer el matrimonio*

*de*

*Servicios para la familia SUD*

---

DIRECTOR DE LA OFICINA

---

INSTRUCTOR

---

FECHA



SERVICIOS  
PARA *La Familia*  
S U D

