CÓDIGO MATRIMONIO

3 errores que están apagando tu matrimonio

Guía de conversación para parejas

Escuchar • Expresar • Invertir

Por qué Código Matrimonio

Un código es una clave que permite abrir un candado, una caja fuerte o una puerta, o hacer funcionar un aparato que la requiere. Hoy también usamos códigos para acceder a vehículos y muchas otras cosas. La clave correcta permite el acceso para el que fue diseñada.

Al hablar de Código Matrimonio, no nos referimos a secretos ni a una enseñanza novedosa. Nos referimos a los principios que Dios, el diseñador del matrimonio, ha puesto al alcance de todos en la Biblia, nuestro manual de fe y conducta. Aplicados a la vida diaria, nos orientan para escuchar, expresar nuestras necesidades, resolver diferencias y cuidar la relación. No son una fórmula automática: requieren disposición, práctica y compromiso de ambos.

Un regalo para cuidar su relación

Queremos obsequiarles esta guía como una invitación a escucharse mejor, expresar lo que necesitan y volver a cuidar su amor con intención. No necesitan tener un matrimonio perfecto para comenzar; necesitan disposición para aprender y dar un paso juntos.

Esta guía nace del taller “3 errores que están apagando tu matrimonio” y ha sido adaptada para que puedan utilizarla juntos en casa, aunque no hayan participado en el taller.

Un matrimonio saludable no ocurre por accidente; se construye con intención.

Código Matrimonio

Pastores Rev. Dany e Ysmelia Sabino

codigomatrimonio.com

codigomatrimoniocm@gmail.com

Código Matrimonio

Antes de comenzar

Aparten entre 25 y 30 minutos en un lugar tranquilo y silencien los teléfonos. Lean juntos, tomen turnos para hablar y elijan una acción sencilla para practicar. También pueden trabajar un error por día.

Cómo conversar con respeto

- Hablen desde su experiencia: “Yo me siento…” o “Yo necesito…”.
- Escuchen sin interrumpir ni corregir lo que la otra persona siente.
- Revisen sus propias actitudes y eviten usar esta guía para señalar al otro.
- Si aumenta la tensión, hagan una pausa y acuerden cuándo retomar la conversación.

No intenten resolver todo hoy. El propósito es comprenderse mejor y comenzar un cambio que puedan sostener.

Nuestro punto de partida

En una escala del 1 al 10, ¿cómo describimos hoy nuestra conexión? Cada uno puede responder y explicar su percepción.

Mi respuesta: _____ / 10 La respuesta de mi pareja: _____ / 10

Una fortaleza que reconocemos en nuestra relación:

_____

_____

Un área que deseamos fortalecer:

_____

_____

Código Matrimonio

Error 1

Hablar para responder no para entender

Qué ocurre

Mientras nuestra pareja habla, muchas veces ya estamos preparando una defensa o una explicación. Ambos hablan, pero ninguno se siente realmente escuchado.

Cómo reconocerlo

¿Interrumpo, me justifico enseguida o preparo mi respuesta antes de que mi pareja termine?

Un ejemplo cotidiano

Ella: “Me sentí sola cuando tomaste esa decisión sin hablar conmigo”. Él: “¡Pero yo lo hice por nosotros!”. La explicación llegó antes de la comprensión. Una mejor respuesta sería: “Quiero entenderte. ¿Qué fue lo que más te hizo sentir sola?”.

Principio bíblico

Santiago 1:19: “Todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse”. (Reina-Valera 1909)

Practiquen la técnica E R A

- Escucha: deja que tu pareja termine sin interrumpir.
- Repite: “Lo que te escucho decir es…”. Resume con tus palabras.
- Aclara: “¿Te entendí bien?”. Permite que complete o corrija tu resumen.

Ejercicio en pareja

Cada uno tendrá 60 segundos para compartir algo sencillo que desea que el otro comprenda. Quien escucha aplica E.R.A. antes de responder. Cambien los roles; durante el ejercicio practiquen comprensión sin debatir el tema.

¿Qué descubrí al escuchar de esta manera?

_____

_____

Error 2

Esperar lo que nunca expresamos

Qué ocurre

Las expectativas no expresadas pueden convertirse en decepción. Esperamos que nuestra pareja adivine lo que necesitamos y, cuando no ocurre, podemos interpretarlo como desinterés.

Cómo reconocerlo

¿Me molesto por algo que esperaba, pero que nunca pedí o conversé claramente?

Un ejemplo cotidiano

Ella piensa que el sábado saldrán juntos, pero no lo expresa. Él organiza otras actividades. Ella se molesta y él no entiende por qué. Había una expectativa importante que no fue comunicada.

Principio bíblico

Efesios 4:15: “Siguiendo la verdad en amor…”. (Reina-Valera 1909, fragmento) Expresar lo que necesitamos con honestidad y amor ayuda a construir acuerdos.

Expresa pregunta y acuerden

- Expresa: “Esto es importante para mí…”. Explica tu necesidad sin acusar.
- Pregunta: “¿Cómo lo ves tú?”. Escucha su perspectiva.
- Acuerden: “¿Qué podemos hacer ambos?”. Busquen un compromiso realista.

Expresar una expectativa no obliga a la otra persona a aceptarla. El propósito es comprenderla y buscar un acuerdo que ambos puedan asumir.

Ejercicio en pareja

Cada uno complete y comparta: “Algo importante para mí que quizás no te he expresado claramente es…”.

_____

_____

Nuestro acuerdo concreto:

_____

Error 3

Dejar de ser intencionales

Qué ocurre

El trabajo, los hijos, las responsabilidades y el teléfono pueden recibir lo mejor de nosotros, mientras la relación recibe lo que sobra. El cariño necesita expresarse en atención y tiempo compartido.

Cómo reconocerlo

¿Decimos “después hablamos” o “cuando tengamos tiempo” y ese momento casi nunca llega?

Un ejemplo cotidiano

Antes buscaban tiempo para verse; ahora esperan que aparezca solo. Antes expresaban afecto; ahora suponen que el otro ya sabe cuánto lo aman. Recuperar una acción pequeña puede abrir un nuevo comienzo.

Principio bíblico

Eclesiastés 9:9: “Goza de la vida con la mujer que amas…”. (Reina-Valera 1909, fragmento) Este pasaje nos invita a valorar y disfrutar la vida compartida.

Elijan agenden y cumplan

Elijan una actividad sencilla, definan día y hora y protejan ese compromiso. Puede ser una caminata, una conversación sin pantallas o un café juntos. No necesita ser costosa.

Como en el gimnasio, una sola visita no produce todo el cambio. La relación se fortalece al repetir acciones que la cuidan.

Ejercicio en pareja

Una actividad que queremos comenzar o recuperar:

_____

Día y hora: _____ Frecuencia: _____

¿Qué necesitamos reorganizar para cumplirla?

_____

Código Matrimonio

Nuestro compromiso para siete días

Elijan un solo cambio. Un compromiso pequeño que ambos puedan cumplir es un buen comienzo.

El área que trabajaremos: escuchar / expresar / invertir tiempo

Nuestra acción concreta será:

_____

_____

Cuándo la pondremos en práctica:

_____

Revisaremos nuestro compromiso el día: _____

Al terminar la semana

Conversen: ¿qué cambió?, ¿qué nos ayudó a sentirnos más cerca? y ¿qué necesitamos ajustar para continuar?

_____

_____

Sigan fortaleciendo su matrimonio

Para continuar aprendiendo, conozcan el libro Código Matrimonio, disponible en Amazon, y los talleres y recursos en nuestra página web. Esta guía es una invitación a comenzar y seguir creciendo juntos.

Página web: codigomatrimonio.com

Correo: codigomatrimoniocm@gmail.com

Código Matrimonio

Pastores Rev. Dany e Ysmelia Sabino

Código Matrimonio