



Curso
Para
Parejas

Este diario le pertenece a:



Este diario está diseñado para ser utilizado con las sesiones del Curso para Parejas. Consulte la página 165 para obtener más información sobre cómo unirse u organizar un curso.

© Alpha International 2020

Primera edición publicada en 2001

Esta nueva edición publicada 2020

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta guía o cualquier otra publicación Alpha puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del titular de los derechos de autor o expresamente agente autorizado de los mismos. Donde una publicación Alpha se ofrece de forma gratuita, la tarifa no se aplica a condición de que la publicación se utilice para ejecutar o promocionar Alpha y no debe estar sujeta a ninguna tarifa o cargo posterior. Este recurso no puede modificarse ni utilizarse para ningún fin comercial sin el permiso por escrito del titular de los derechos de autor o del agente expresamente autorizado del mismo.

ISBN 978 1 912263 60 8

Todas las citas bíblicas tomadas de Nueva Versión Internacional ® NVI ® Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

La enseñanza sobre los cinco lenguajes del amor está adaptada del libro más vendido del Dr. Gary Chapman, *The 5 Love Languages®: El secreto del amor que perdura*, de Gary Chapman (© 2015). Publicado por Northfield Publishing. Usado con permiso. Para obtener más información sobre el Dr. Gary Chapman y obtener el perfil en línea gratuito *5 Love Languages®*, visite 5LoveLanguages.com

Publicado por Alpha International, HTB Brompton Road, Londres SW7 1JA. Diseñado por Birch®, 4 Plantain Place, Crosby Row, Londres SE1 1YN.

internationalpublishing@alpha.org

Contenido

SESIÓN 1	
Establecer Cimientos Sólidos	06
SESIÓN 2	
El Arte de la Comunicación	24
SESIÓN 3	
Resolución de Conflictos	40
SESIÓN 4	
El Poder del Perdón	56
SESIÓN 5	
El Impacto de la Familia	76
SESIÓN 6	
Vida Sexual Sana	92
SESIÓN 7	
Amor en Acción	110
Seguimiento: Herramientas, Hábitos y Conversaciones	128
Apéndices	145
Agradecimientos	164

¿Cómo usar este diario?

Para ayudarlo a aprovechar al máximo su diario, hemos utilizado símbolos para indicarle actividades específicas:



Cuando debes escribir algo



Cuando deben hablar en pareja



Cuando deben sentarse y compartir



Cuando hay que anotar tus intenciones, por ejemplo, tus planes para una cita nocturna o esperanzas para el futuro



Cuando deberían intercambiar diarios y escribir algo en el diario de tu pareja que será útil para que lo recuerden en el futuro

Después del curso, esperamos que el diario sirva como un recordatorio de lo que descubrieron el uno del otro y del viaje en pareja, y los ayude a poner en práctica lo que aprendieron.

Bienvenido al Curso para Parejas...

El curso tiene como objetivo equiparlos con herramientas para construir un matrimonio saludable y fortalecer la conexión entre ustedes como pareja, o para restablecer esa conexión si sienten que la han perdido.

Este diario está diseñado para que puedan reflexionar, hablar y soñar juntos sobre su futuro, no solo en el curso sino también después. No hay respuestas correctas o incorrectas y nadie más verá sus diarios. No tendrán que conversar absolutamente nada sobre su relación con nadie más. En su lugar, haremos una pausa en varios puntos para permitirles como pareja discutir los problemas que hemos planteado.

Queremos alentarlos, sin importar cuanto tiempo tengan juntos, o si como pareja se encuentran bien o están pasando por situaciones de conflicto, sea cual sea su situación, han venido al lugar correcto. Confiamos en que, a medida que se involucren con el material del Curso para Parejas, descubrirán más sobre lo que su pareja piensa y siente. Por mucho tiempo que hayan estado juntos, siempre habrá más por descubrir. Es solo mientras continuamos en este viaje de descubrimiento mutuo que nos mantenemos conectados.

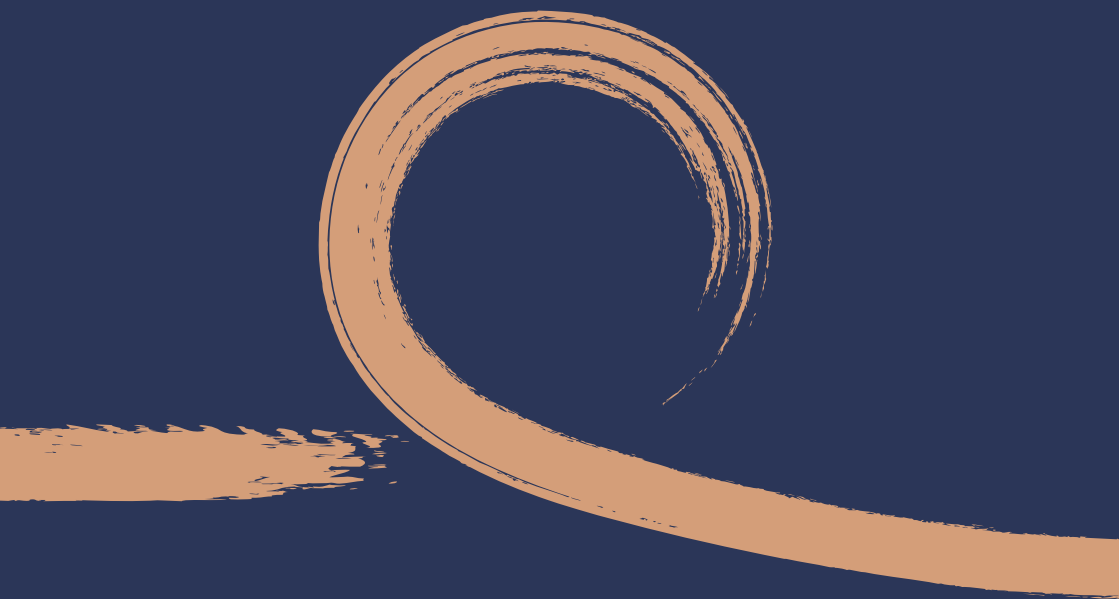


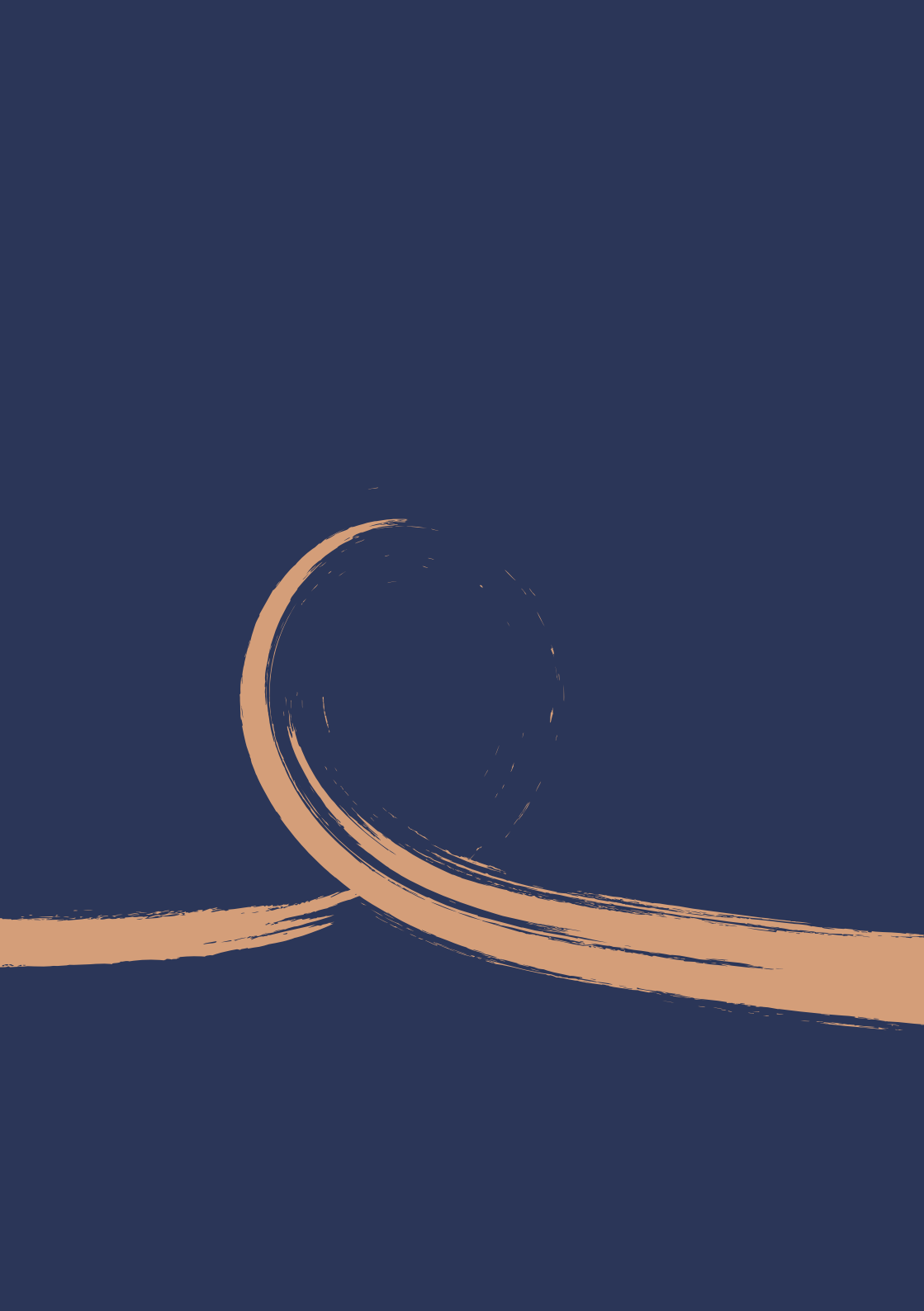
Nicky and Sila Lee

Creadores del Curso para Parejas

Sesión 1

Establecer Cimientos Sólidos





El matrimonio está diseñado para ser la relación más cercana posible de una creciente intimidad e interdependencia. Pero esto no es automático, tenemos que seguir trabajando en nuestro matrimonio si queremos estar estrechamente conectados.

“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.”

— GÉNESIS 2:24

Sesión 1 – Establecer Cimientos Sólidos

CONVERSACIÓN 1

5 minutos



¿CÓMO SE CONOCIERON?

Cuéntale a tu pareja cual es tu mayor recuerdo de la vez que se conocieron y lo que más te atrajo de su persona.

Cuidando un viñedo

Cuatro analogías sobre el cuidado del matrimonio:

1. Ajustando

Los primeros años de matrimonio requieren de muchos ajustes.

Podemos cambiarnos a nosotros mismos, pero no podemos cambiar a nuestra pareja.

2. Podando

A medida que la vida se vuelve más ocupada, una habilidad clave en el matrimonio es priorizar nuestra relación (podando ciertas áreas de nuestras vidas para priorizar otras).

Puede haber presiones sobre nuestro tiempo por parte de los niños, el trabajo u otras demandas sobre nosotros.

Solo sobreviviremos como pareja si aprendemos a priorizar nuestra relación matrimonial sobre cualquier otra demanda de nuestro tiempo.



3. Apoyando

Las parejas necesitan una red de apoyo (por ejemplo, amigos y familiares).

Podemos enfrentar desafíos por enfermedad, infertilidad, finanzas, el síndrome del nido vacío, padres de edad avanzada, etc.

Apoyarse y alentarse mutuamente es esencial.

Los desafíos que enfrentamos pueden acercarnos más.

4. Renovando

Estar preparados para hablar sobre nuestras propias necesidades y deseos individuales.

Compartiendo con nuestra pareja nuestras esperanzas para nuestro futuro juntos.

Disminuir la velocidad lo suficiente como para decidir sobre los cambios que nos gustaría realizar.

Posiblemente tengan que detener ciertas actividades para tener más tiempo juntos.

Comenzar algo nuevo que fortalecerá o restaurará o renovará la conexión entre nosotros.



Si estas teniendo problemas en tu matrimonio, te queremos animar recordándote que es posible reconectar.

Cuando las parejas han cuidado su relación, las cosas han cambiado dramáticamente y han pasado a experimentar una nueva conexión e intimidad.

CONVERSACIÓN 2

5 minutos



SUPERANDO LOS DESAFÍOS

- Hablen sobre las presiones y desafíos que han enfrentado juntos en el pasado.
- ¿Cuáles son las principales presiones que uno o ambos enfrentan actualmente?
- Pregúntale a tu pareja: “¿De qué manera podrías ayudarlo a superar este desafío?”

CONVERSACIÓN 3

30 minutos



REVISANDO SU CONEXIÓN

Lee la lista de declaraciones y, usando la escala a continuación, escribe en el cuadro el número que corresponde a tu punto de vista. Hazlo por tu cuenta.

Cuando hayas terminado, sigue las instrucciones en la página siguiente.

0. nunca es verdad 1. raramente es verdad 2. ocasionalmente es verdad 3. generalmente es verdad 4. siempre es verdad

Yo siento que...

1. Con regularidad, mi cónyuge me presta una completa atención.
2. Mi cónyuge entiende y apoya mis creencias y valores.
3. Nos mostramos afecto a través del contacto demostrativo no sexual.
4. Podemos disculparnos y perdonarnos cuando uno de nosotros ha lastimado al otro.
5. Escuchamos el punto de vista del otro incluso cuando no estamos de acuerdo.
6. Podemos hablar sobre nuestras expectativas y deseos sexuales.
7. Podemos hablar de nuestras esperanzas y sueños para el futuro.
8. Somos buenos animándonos mutuamente en lo que hacemos.
9. Hacemos una prioridad salir juntos al menos una vez cada quince días.
10. Reflexionamos sobre las cosas buenas que disfrutamos como pareja.
11. Podemos hablar sobre emociones fuertes como la emoción, la esperanza, el dolor y la ansiedad.
12. Somos sensibles a las necesidades sexuales del otro.
13. Alentamos el crecimiento espiritual del otro.
14. Somos buenos para satisfacer las necesidades emocionales del otro.
15. Estamos de acuerdo con nuestras prácticas sexuales.
16. Discutimos nuevas ideas entre nosotros.
17. Nos apoyamos mutuamente en las metas que tenemos para nuestra vida familiar.
18. Tenemos una serie de intereses que realizamos juntos.
19. Ambos estamos contentos con la frecuencia con la que hacemos el amor.
20. Somos buenos para escuchar los sentimientos del otro sin interrumpir o criticar.

Resultados de revisar su conexión

1. Suma tus puntajes en la página opuesta de la siguiente manera:

Declaraciones sobre:	Mi puntuación	Puntuación de mi pareja
Su amistad (declaraciones 4, 8, 9, 14, 18)		
Su comunicación (declaraciones 1, 5, 11, 16, 20)		
Su relación física (declaraciones 3, 6, 12, 15, 19)		
Su futuro juntos (declaraciones 2, 7, 10, 13, 17)		

2. Ahora discutan sus respuestas, incluidas las diferencias en sus puntajes (la idea es conocerse y entenderse mejor).

3. Consideren qué podrían hacer a nivel personal para incrementar su puntuación en cada aspecto. Pónganlo por escrito:

Nuestra amistad:

Por ejemplo: "Reconozco nuestra necesidad de pasar tiempo juntos a solas".

Nuestra comunicación:

Por ejemplo: "Obviamente necesito mostrarte que estoy interesado en lo que dices".

Nuestra relación física:

Por ejemplo: "Quisiera ser más sensible hacia tus deseos sexuales".

Nuestro futuro juntos:

Por ejemplo: "Me gustaría hallar un buen tiempo para nosotros y conversar sobre nuestros planes para el futuro".

Cuando hayan concluido, compartan entre ustedes lo que escribieron.

Hagan tiempo el uno para el otro

Hacer tiempo para las personas más importantes en nuestras vidas no es algo que sucede automáticamente; requiere una decisión consciente para que esto suceda. Si una relación va a prosperar y seguir creciendo, debemos tener tiempo de calidad juntos regularmente.

Beneficios de una cita semanal:

- **Mantiene la diversión y el romance vivos en nuestra relación.**
- **Profundiza nuestro entendimiento y aprecio por el otro.**
- **Asegura que, con frecuencia, nos estamos comunicando a un nivel significativo.**

Planeen pasar una o dos horas a solas cada semana para reavivar el romance, divertirse y conversar sobre sus sentimientos (sus esperanzas, miedos, preocupaciones, emociones).

No tiene que ser algo costoso.

Regla de oro:
Nunca cambien su cita sin consultar con su pareja.

¿Cómo lograr tener una cita semanal?

Agéndalo en tu calendario como lo harías con una cita de negocios o compromiso social

Priorizarlo sobre todas las demás actividades (trabajo, amigos, deporte, televisión, niños)

Protejan este tiempo de interrupciones y distracciones, como el teléfono, la computadora, los visitantes, la televisión y las largas jornadas de trabajo.

**Al hacerlo, nos decimos mutuamente:
“Tú eres la persona más importante
para mí y te estoy prestando toda mi
atención”.**

CONVERSACIÓN 4

5 minutos



MOMENTOS ESPECIALES QUE PASARON JUNTOS

Dile a tu pareja cuales han sido los momentos más especiales que han pasado juntos. Sé específico. Explica por qué fueron especiales para ti.

Cuidarse mutuamente

Cuidarnos implica buscar satisfacer las necesidades emocionales de afecto, aliento, apoyo, consuelo, etc.

Es como si hubiera un espacio vacío en el interior que necesita ser llenado con el amor y la atención de otra persona.

- Cuando somos conocidos íntimamente, cuando somos amados por otro, ya no estamos solos; el espacio interior está lleno.
- La forma de seguir llenando este espacio interior es reconociendo y satisfaciendo las necesidades emocionales de cada uno.

Estamos diseñados para relaciones cercanas y todos anhelamos ser conocidos y amados por otra persona.

“Luego Dios el Señor dijo: «No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada”

¿Cómo cuidarnos?

En el matrimonio podemos ser reactivos o proactivos:

- **Ser reactivo significa enfocarnos en los defectos del otro.**
- **Ser proactivo significa enfocarnos en las necesidades del otro.**

El comportamiento proactivo nos une porque cada uno de nosotros se siente amado. Cuando nos sentimos amados, tenemos ganas de amar.

Debemos estudiarnos mutuamente y reconocer las necesidades de cada uno.

A menudo, las necesidades y los deseos de nuestra pareja serán diferentes a los nuestros.

No podemos asumir que nuestra pareja conoce automáticamente nuestros deseos. Debemos comunicarnos el uno al otro.

**Descubre lo que le importa a tu pareja.
De lo contrario, tendemos a darle lo que
nos gusta recibir a nosotros.**

“De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal...”

— 1 PEDRO 3:7

CONVERSACIÓN 5

10 minutos



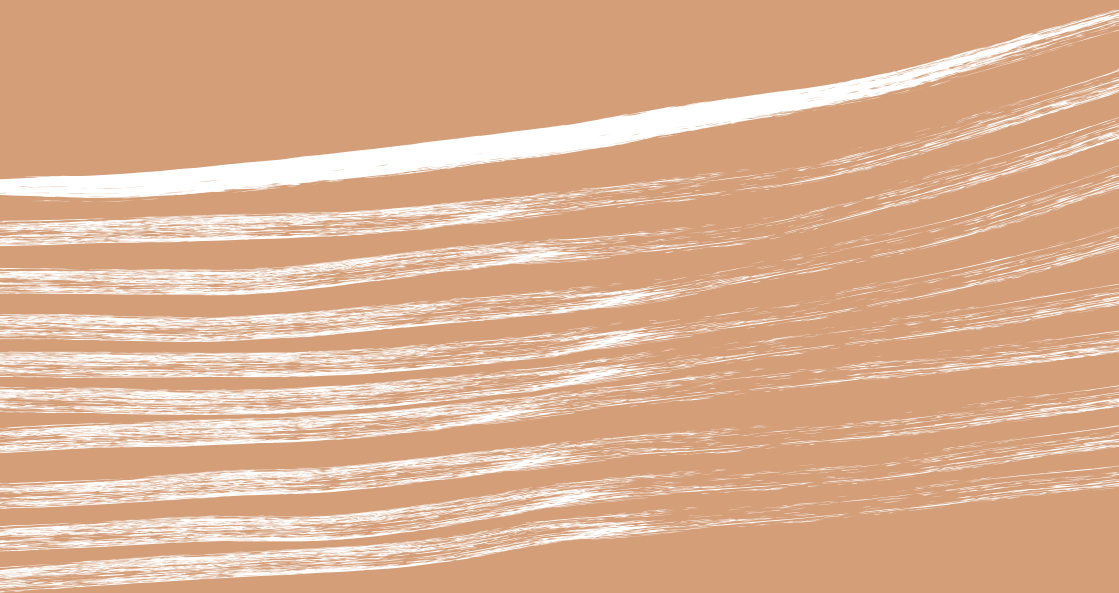
CONOCERME, CONOCERTE

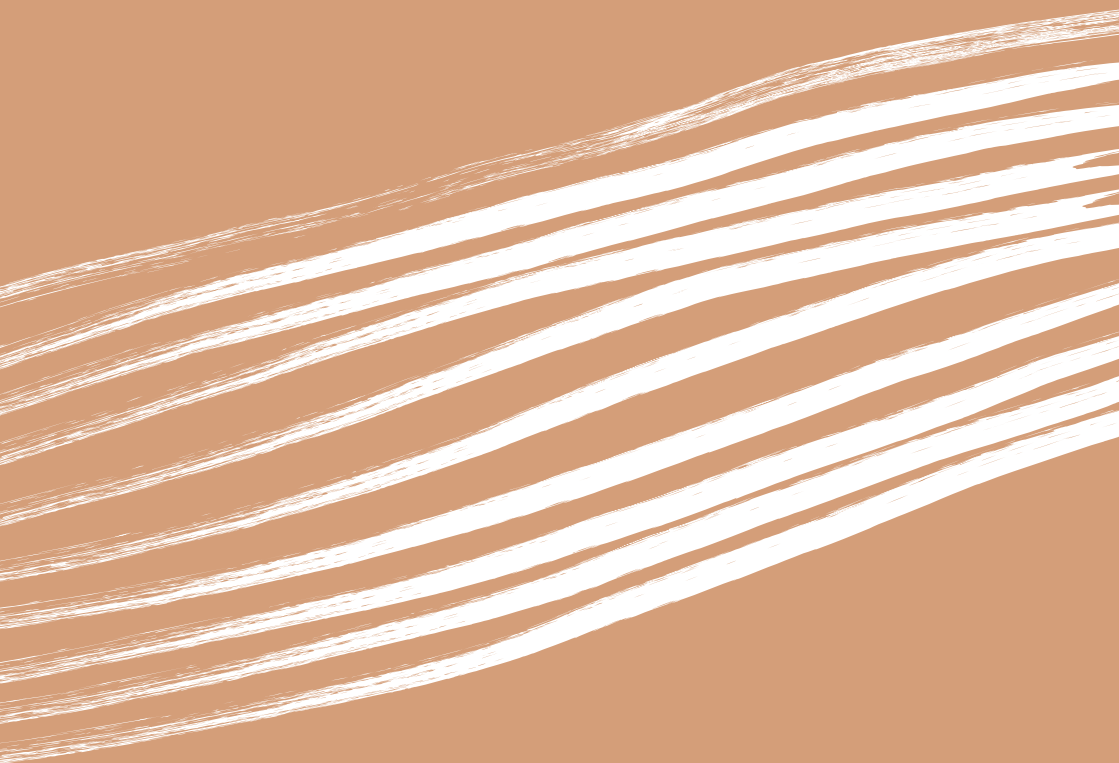
Lea la lista en la página que sigue.

1. En la columna A, marca las tres más importantes para ti (es decir, lo que más te gustaría que te diera tu pareja).
2. En la columna B, marca las tres que consideres más importantes para tu pareja (esto es, lo que crees que le gustaría recibir de ti).
NOTA: Hay una cierta coincidencia entre los diferentes deseos: elige los tres que expresan más claramente sus preferencias.
3. Cuando ambos hayan terminado, intercambien sus respuestas y vean qué tan bien entienden a su pareja:
 - ¿Qué tan cerca estuviste de seleccionar los tres que más le importan a tu pareja?
 - ¿Cuántos de los mismos deseos pusieron tu y tu pareja?
0, 1, 2 o 3?
 - Considera cuál de la lista de deseos, si es que hay alguno, tiendes a dar menos a tu pareja. ¿Son estos los tres que más le importan a tu pareja?

	A Yo (elige 3)	B Mi pareja (elige 3)
Afirmación – ser apreciado por quien eres por tu pareja		
Aprobación – ser elogiado por aquellas cosas que has hecho bien		
Compañerismo – hacer cosas juntos y compartir experiencias		
Conversación – hablar juntos sobre temas de interés e importancia		
Aliento – ser motivado por las palabras de tu pareja para seguir adelante		
Apertura – tener confianza en la honestidad de tu pareja sobre todos los aspectos de su vida, incluidos sus sentimientos e ideas		
Afecto físico – la comunicación de cariño e intimidad a través del contacto físico		
Ayuda práctica – experimentar la ayuda de tu pareja en tareas grandes o pequeñas		
Regalos – recibir expresiones tangibles de amor y consideración		
Respeto – que tus ideas y opiniones sean valoradas por tu pareja		
Seguridad – enfrentar el futuro con la confianza del compromiso de tu pareja de amarte y permanecer contigo		
Intimidad sexual – tener oportunidades frecuentes para expresar y recibir amor a través de su relación sexual		
Soporte – saber que tu pareja está trabajando contigo para cumplir tus objetivos		
Tiempo juntos – saber que tu pareja ha reservado tiempo para estar contigo regularmente		
Comprensión – saber que tu pareja es consciente de lo que te importa		
Atención total – enfocándose el uno en el otro para excluir cualquier distracción		

Continuando con la conversación





“Priorizar la cita de noche es una situación difícil con la que luchamos permanentemente, pero es la actividad más importante en términos de cómo afecta nuestra relación”.

— Comentario sobre el Curso para Parejas

Planifiquen una cita juntos

Sé creativo: tu cita no tiene que parecerse a la de nadie más. Experimenta con diferentes tiempos. ¿Cuándo podrías tener una cita esta semana?

 *Mañana*

 *tarde*

 *Noche*

<i>Lun</i>	<i>Mar</i>	<i>Mier</i>	<i>Jue</i>	<i>Vier</i>	<i>Sab</i>	<i>Dom</i>

Mi turno / tu turno para organizar lo que hacemos.

Esta semana podríamos

Lo que inicialmente me atrajo a ti fue...

(Completa esta frase en el diario de tu pareja)



¿Qué intereses tenemos en común?

Por ejemplo: *visitar galerías de arte, practicar un deporte, explorar nuevos lugares, ir al cine.*

Puede ser útil recordar algunas de las cosas que hicieron como pareja cuando estaban saliendo.



¿Hay algún nuevo interés que puedan intentar hacer juntos?

Piensa creativamente en torno a una nueva actividad, o un deporte, o un pasatiempo que podrían realizar juntos.

¿Qué disfrutan haciendo por separado?

Habla con tu pareja sobre si se están permitiendo suficiente espacio para perseguir estos intereses individuales.

Lo que me encanta de tener una cita contigo es...

Por ejemplo: *tiempo para tener conversaciones más profundas, divertirnos, ponernos al día con el otro, conocerte mejor.*



¿Qué podría impedir que tengamos una cita semanal?



Completa lo siguiente en el diario de tu pareja

La cita de mis sueños para cada una de estas categorías sería:



Económica

Regular

Lujosa

Iniciador de conversación en su próxima cita:

Revisen el ejercicio “Conocerme, conocerte” en las páginas 18–19 y pregúntense: “¿Qué podría hacer para cumplir con sus tres deseos principales esta semana?”

