

# CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO



GUÍA PARA  
LOS CÓNYUGES



# CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO

GUÍA PARA LOS CÓNYUGES

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 DEL TEMPLO.



# CONTENIDO DE TEMAS

“La Familia: Una proclamación para el mundo” .....	IV
Introducción .....	V
1. Cómo aplicar los principios del Evangelio .....	1
2. La forma de comunicarse con amor .....	7
3. Cómo promover la igualdad y la unidad .....	11
4. Cómo vencer el enojo .....	15
5. Cómo resolver los conflictos.....	19
6. Cómo ennoblecer el matrimonio.....	23

## ILUSTRACIONES

---

Página 2 (arriba): *Oh Jerusalén*, por Greg K. Olsen. © Greg K. Olsen. Prohibida la reproducción.

Página 18 (arriba): *El Sermón del Monte*, por Carl Heinrich Bloch. Usado con permiso del Museo Histórico Nacional de Frederiksborg, Hillerød, Dinamarca. Prohibida la reproducción.

Excepto donde se indica más abajo, todas las fotografías fueron tomadas por Robert Casey. © Robert Casey. Prohibida la reproducción.

Página II: Brian K. Kelly.

Páginas VI, 25: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Prohibida la reproducción.

Página 4: © Corbis.

Página 6 (abajo): Welden C. Andersen.

Página 18 (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.*

---



# INTRODUCCIÓN

## EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

El convenio del matrimonio les ofrece la mayor posibilidad de tener paz y felicidad en esta vida y una vida familiar eterna en el mundo venidero. Éstas son bendiciones gloriosas pero exigen un esfuerzo considerable. Muchos matrimonios luchan esmeradamente por tener una buena relación. El presidente Gordon B. Hinckley dijo: “Quizás nuestra mayor preocupación se centre en las familias. La familia se está desmoronando en todo el mundo. En todas partes se están rompiendo los vínculos tradicionales que unen al padre, a la madre y a los hijos. Tenemos que hacer frente a esto en nuestro propio medio. Hay demasiados hogares destrozados entre los nuestros. El amor que llevó al matrimonio de algún modo se evapora y el odio ocupa su lugar; se quebrantan corazones, los hijos sufren”<sup>1</sup>.

Esta guía es una fuente de recursos para ustedes, los que van a participar en el curso “Cómo fortalecer el matrimonio”, presentado por los Servicios Familiares de la Iglesia. El objeto de dicho curso es fomentar una relación armoniosa y afectuosa entre ustedes y sus cónyuges. Las sesiones se realizan como cualquier otra clase de la Iglesia, con los principios del Evangelio que proveen la base y la estructura para llevarlas a cabo. Además, las actividades de aprendizaje y los consejos profesionales les ayudarán a integrar los principios y las técnicas a su vida.

## SU PARTICIPACIÓN EN EL CURSO

Esta guía presenta seis temas que pueden ayudarles a fortalecer su matrimonio. El maestro del curso elegirá los temas en los cuales hará hincapié, de acuerdo con las necesidades y los intereses de los participantes. El desarrollo de algunos temas tal vez lleve más de una sesión. El curso regular consistirá de seis a ocho sesiones.

Lean esta guía atentamente y realicen las actividades de aprendizaje para cada sesión. Dedíquense de corazón a aprenderse el material y a desarrollar las técnicas. El máximo beneficio que puedan recibir de este curso será si participan en la clase y aplican las doctrinas y los principios que aprendan.

## La participación en la clase

Este curso tendrá mayor significado para ustedes si participan en él activamente; pueden hacerlo preparándose para las sesiones y tomando parte en los análisis y en las actividades de mejoramiento durante el curso. Al participar, ustedes aprenderán de los otros participantes y, a su vez, ayudarán a enseñarles a ellos. Esfuércense por tener la influencia del Espíritu Santo y traten de que toda su participación sea edificante. Tengan a bien seguir estas reglas cuando intervengan en la clase:

- **Confidencialidad.** Nada de la información personal que se mencione en la clase debe salir de ella.
- **Brevidad.** 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 juntos, alienten a los demás participantes y también a su cónyuge.
- **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.

Se les exhorta a hablar en la clase de sus experiencias, pero no se deben mencionar allí asuntos que exijan ayuda eclesiástica o profesional. Cuidense de no decir nada que abochorne a su cónyuge ni a los demás. No revelen en la clase asuntos personales ni delicados. Si necesitan ayuda individual o una recomendación para un consejero de Servicios Familiares SUD, consulten con el obispo o presidente de la rama.

### **Aplican las doctrinas y los principios**

Al aplicar los principios que aprendan en este curso, fortalecerán su matrimonio. El presidente Harold B. Lee dijo lo siguiente: "En realidad, nunca sabemos nada de las enseñanzas del Evangelio sino hasta que hemos experimentado las bendiciones que se reciben al vivir cada uno de los principios"<sup>2</sup>.

Cuanto más practiquen las técnicas que aprendan, más fácil les será aplicarlas cuando surjan situaciones en que las necesiten. Procuren continuamente aumentar su comprensión de las doctrinas y los principios del Evangelio concernientes al matrimonio. Que el Señor los bendiga en este justo esfuerzo.

### **NOTAS**

1. "Miren hacia el futuro", *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
2. *Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia: Harold B. Lee*, pág. 220.





# CÓMO APLICAR LOS PRINCIPIOS DEL EVANGELIO

El presidente Ezra Taft Benson enseñó esto: “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 el gozo pleno aquí en la tierra y recompensas gloriosas en el más allá”<sup>1</sup>. La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles afirmaron que la felicidad de la vida familiar es más probable “cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo”<sup>2</sup>.

¿Cuánto gozo y felicidad tienen ustedes en su matrimonio?

¿Qué principios del Evangelio pueden aplicar para aumentar su felicidad en el matrimonio?

## **EL CIMIENTO DE LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO**

El presidente Gordon B. Hinckley advirtió lo siguiente: “La familia se está desmoronando en todo el mundo. En todas partes se están rompiendo los vínculos tradicionales que unen al padre, a la madre y a los hijos... se quebrantan corazones, los hijos sufren”<sup>3</sup>. Muchos matrimonios terminan en divorcio.

Al enfrentar problemas y dificultades en el matrimonio, algunas personas se desalientan y se sienten tentadas a 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.

Si siguen los consejos que se dan en la proclamación sobre la familia, pueden fortalecer su matrimonio y mantener segura a la suya; si estudian las enseñanzas del Salvador y de Sus siervos y oran diligentemente pidiendo la guía del Señor, podrán encontrar solución a sus problemas. Por medio de la oración, pueden recibir la fortaleza para cumplir con sus convenios y trabajar en unidad con su cónyuge; pueden arrepentirse de los malos hábitos y perdonar; pueden aprender técnicas para solucionar problemas y para comunicarse a fin de resolver los desacuerdos y evitar posibles conflictos.

## **CÓMO FORTALECER EL MATRIMONIO**

Los siguientes principios les ayudarán a fortalecer su matrimonio.

### **Cumplan los principios del Evangelio**

En la proclamación sobre la familia, la Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles dicen: “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”<sup>4</sup>. El observar estos principios los conducirá a la rectitud personal y a estar más cerca de Dios. Al aumentar su dignidad personal, también aumenta su aprecio por los demás, incluso con los miembros de su familia. 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.



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.



Inherente a la condición de discípulo existe una revelación de la verdad, un “conocimiento de las cosas como son, como eran y como han de ser” (D. y C. 93:24). Por ser seguidores de Cristo, ustedes tienen una nueva perspectiva con respecto a los asuntos familiares al ver “las cosas como realmente son” (Jacob 4:13). Entonces es más probable que las reacciones adversas como la irritación, el enojo o el abatimiento se sustituyan con otras cristianas, como el amor, la paciencia, la amabilidad, la mansedumbre y la longanimidad; estarán más dispuestos a ver las faltas como una condición del ser humano y los errores como oportunidades para aprender y mejorar.

### **Dedíquense a su matrimonio**

Cuando se le preguntó al Salvador si era legal divorciarse del cónyuge, Él enseñó la dedicación que debe existir en el 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. “Pero cuando las dificultades le sobrevienen a un matrimonio por convenio”, dice élder Hafen, “marido y mujer se esfuerzan juntos por superarlas; se casan para dar de sí y progresar, unidos por los convenios que han hecho el uno con el otro, con la comunidad y con Dios”<sup>5</sup>.

Mientras que el perpetuar el amor es más una decisión que una emoción, los *sentimientos* de amor por su cónyuge pueden aumentar o disminuir a través de las tormentas de la vida. Cuando se presentan las dificultades, algunas personas concentran sus energías en la idea de la separación o el divorcio en lugar de fijarlas en la forma de resolver los problemas y buscar ayuda si es necesario. A menos que se tenga una firme dedicación a su matrimonio y a su cónyuge, carecerán de la base que les hace falta para enfrentar las dificultades que se presenten.

Los matrimonios dedicados están dispuestos a emplear tiempo y energía al fortalecimiento de su relación. Si se dedican por entero a su matrimonio, se preocuparán lo suficiente para comunicarse, para resolver los problemas, perdonar errores, superar debilidades y demostrar a su cónyuge mayor empatía.

### **Guarden sus convenios**

Los convenios, que son acuerdos sagrados entre Dios y Sus hijos, llevan consigo bendiciones especiales que ayudan a salvar a las familias. Cuando se enfrenten con problemas, a fin de encontrar fuerza para resolver las dificultades, recuerden los convenios que han hecho. Éstos pueden ayudarles de diversas formas.

**Los convenios aumentan la motivación.** Al casarse en el templo, se entra en el nuevo y sempiterno convenio del matrimonio. El Señor ha prometido que compartirá todo lo que Él tiene con los que sean fieles a este convenio (véase D. y C. 132:19–20). El presidente Joseph Fielding Smith dio énfasis a las siguientes palabras: “Nada preparará mejor al ser humano para la gloria en el reino de Dios que la fidelidad a este convenio del matrimonio”<sup>6</sup>.

**Los convenios guían la conducta.** El convenio bautismal de seguir a Cristo exige que amemos a los demás e implica obedecer los mandamientos, llevar las cargas de otras personas, llorar con los que lloren y consolar a los que necesiten consuelo (véase Mosíah 18:8–9). Ustedes han hecho otros convenios de seguir a Jesucristo y servirlo, así como a Sus hijos. Si los guardan continuamente, serán capaces de resolver la mayoría o todos los problemas que surjan en su matrimonio.

**Los convenios bendicen a las parejas casadas.** Tal como lo hizo con Abraham, el Señor bendice a Su pueblo del convenio (véase Abraham 2:9). El élder Hafen comentó que, si observamos los convenios, “descubriremos fuentes escondidas de fortaleza” y “profundos manantiales internos de compasión”<sup>7</sup>. Esas bendiciones los fortalecerán en los tiempos difíciles y arduos.

**Los convenios ayudan a salvar a los hijos.** El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “Cuando los padres guardan los convenios que han hecho en el altar del templo, sus hijos estarán sellados a ellos para siempre”<sup>8</sup>. Y el presidente Brigham Young enseñó que los hijos de padres que se han sellado en el templo son “herederos legales del reino y de todas sus bendiciones y promesas”<sup>9</sup>. Si ustedes guardan los convenios que han hecho, fortalecerán a sus hijos y les ayudarán a permanecer fieles al Evangelio de Jesucristo.

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

Muchos matrimonios se sienten abrumados ante la idea de ser “perfectos, como [su] Padre que está en los cielos es perfecto” (Mateo 5:48). El desaliento es una de las mejores armas de Satanás. La perfección lleva tiempo y no es probable que se logre en esta vida. Si ustedes se dan por vencidos, ya sea consigo mismos o con su cónyuge, abren la puerta a influencias malignas; pero si tienen fe y siguen esforzándose, obtendrán el éxito.

Ningún ser mortal es perfecto. El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce Apóstoles, describió así el proceso que lleva a la vida eterna: “Hagamos todo lo que esté a nuestro alcance por tratar de mejorar cada día. Cuando surjan nuestras imperfecciones, continuemos corrigiéndolas; aprendamos a perdonar los defectos en nosotros mismos así como en las personas que amamos; recibiremos consuelo y paciencia. El Señor enseñó: ‘No podéis aguantar ahora la presencia de Dios... por consiguiente, continuad con paciencia hasta perfeccionaros’ (D. y C. 67:13)”<sup>10</sup>.

### **EL GOZO DE LAS FAMILIAS ETERNAS**

Consideren la inmensidad del espacio y lo infinito de las creaciones de Dios. El mismo Dios que ha creado incontables mundos ha declarado que Su obra y Su gloria es “llevar a cabo la inmortalidad y la vida eterna del hombre” (Moisés 1:39). La obra de la salvación ha estado en efecto durante largo tiempo. Dios quiere que tengamos éxito. Si obedecen los convenios y siguen los principios del Evangelio, ustedes podrán recibir las bendiciones que Él les tiene reservadas.

La familia es creación de Dios y la parte central de Su plan. El presidente Gordon B. Hinckley enseñó:



“El Señor nos 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>11</sup>.

**PRACTIQUEN**

Analicen con su cónyuge la manera en que los principios del Evangelio (como la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto y el amor) y los convenios pueden fortalecer su matrimonio. Hagan un plan escrito de los puntos en que deben mejorar. Empiecen por dedicar sus esfuerzos a los que tengan mayor importancia.

**ESCRITURAS**

Estudien los siguientes pasajes de las Escrituras y vean la manera en que pueden aplicarlos a su matrimonio:

Juan 8:31–32

1 Corintios 2:9

D. y C. 76:5–10

**NOTAS**

1. En *Conference Report*, abril de 1949, pág. 197
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. “El matrimonio por convenio”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 28.
6. Véase *Doctrina de Salvación*, tomo II, págs. 58–59.
7. “El matrimonio por convenio”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 30.
8. “Nuestro ambiente moral”, *Liahona*, julio de 1992, pág. 75.
9. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Brigham Young*, pág. 181.
10. “La inminencia de la perfección”, *Liahona*, enero de 1996, págs. 101–102.
11. “Sean dignos de la joven con la cual se van a casar algún día”, *Liahona*, julio de 1998, págs. 55–56.



**“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 FORMA DE COMUNICARSE CON AMOR

Los profetas y apóstoles de los últimos días han enseñado que “el esposo y la esposa tienen la solemne responsabilidad de amarse y cuidarse el uno al otro, y también a sus hijos”<sup>1</sup>.

La comunicación en el matrimonio comprende todos los pensamientos, sentimientos, acciones o deseos que se expresen entre sí marido y mujer, ya sea verbal o silenciosamente. La buena comunicación es una manifestación de amor que promueve comprensión y 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.

¿Qué indican sus hábitos de comunicación acerca del amor que ustedes sienten por su cónyuge?

¿Cómo pueden demostrar amor y aumentarlo por medio de la buena comunicación?

## EL AMOR Y LA BUENA COMUNICACIÓN

La comunicación buena y positiva es esencial para un buen matrimonio. Cuando las parejas se comunican con amor, incrementan su unidad y su comprensión, y se fortalecen y apoyan el uno al otro a lo largo de su vida.

Víctor Cline, un psicólogo miembro de la Iglesia, hizo esta observación: “En treinta años de aconsejar a matrimonios he encontrado 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 que el otro de los problemas. 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 la conducta de su pareja también”<sup>2</sup>.

Hagan una lista de lo que pueden hacer ahora para comenzar ese cambio de corazón. Tomen la decisión de hacerlo sea lo que sea que decida su cónyuge.

## CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

A medida que se les suavice el corazón, tal vez tengan que dejar hábitos de comunicación negativa y desarrollar otros que reflejen el cambio de corazón que hayan experimentado. 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, el psicólogo John Gottman estudió los intercambios verbales entre las parejas, y determinó que existen cuatro maneras destructivas de comunicación que indican que la pareja puede estar al borde del divorcio:

- **La crítica:** “Atacar la personalidad o el carácter del cónyuge”.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **El desprecio:** Insultar o rebajar al cónyuge; indicar por medio de 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, mostrándose totalmente indiferente y frío<sup>3</sup>.

“La proporción mágica es de 5 a 1”, 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>4</sup>.

### Reconozcan y acepten las diferencias entre ustedes y sus cónyuges

Hay personas que se comportan como si creyeran que marido y mujer deben pensar y actuar de la misma manera. Si ustedes reconocen, aceptan y aprecian las diferencias que tienen con su cónyuge, serán más comprensivos y responderán mejor a las necesidades y las maneras de actuar de éste.

### Examinen las tendencias a pensar destructivamente

Si tienen pensamientos negativos con respecto a su cónyuge, les será más difícil comunicarse positivamente. Los pensamientos negativos muchas veces son tergiversados; es posible que ustedes magnifiquen sus puntos fuertes y minimicen sus debilidades, al mismo tiempo que magnifican las debilidades y minimizan los puntos fuertes de su cónyuge. Corrijan cualquier pensamiento tergiversado que puedan tener examinándolos y buscando en ellos 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. Oren para que el Señor les ayude a ver a esa persona como Él la ve.

### Utilicen buenas maneras de comunicarse

Pueden practicar y fortalecer a conciencia las habilidades que les ayudarán a comunicarse mejor. Para mejorar la comunicación, pueden hacer lo siguiente:

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

**Hacer preguntas.** Hagan preguntas que alienten a su cónyuge a hablar, tales como “Me parece que hay algo que te molesta, ¿quieres hablar del asunto?”

**Escuchar activamente.** A veces, pueden repetir lo que hayan oído. Por ejemplo: “Así que te preocupa pensar que tu jefe no simpatiza contigo”. Al repetirlo con palabras diferentes, demuestran interés y comprensión de lo que su cónyuge haya dicho; y así le darán la oportunidad de aclarar si no han entendido bien.

**Dar a conocer las intenciones.** Al enfrentar un tema difícil, reconozcan primero sus intenciones y explíquenlas a su cónyuge: lo que desean de su relación y lo que quieren para su consorte y para sí mismos. Por ejemplo: “Quiero que sepas que te amo y que deseo que nos acerquemos el uno al otro y nos tengamos plena confianza”. Si dan a conocer sus intenciones positivas, ayudarán a su cónyuge a comprender que están iniciando una conversación con el fin de resolver problemas y fortalecer su relación, y no para criticarlo ni quejarse.

**Emplear el “Yo” en la comunicación.** Cuando se sientan disgustados, hablen en primera persona del singular en lugar de usar el “Tú”, que da a entender que le echan la culpa a la otra persona. Por ejemplo: “Me molesta mucho que no paguemos a tiempo el alquiler”, en lugar de “Tú eres irresponsable y me haces enojar”. Las frases de “Tú” son críticas y condenatorias, y provocan resentimiento y una actitud defensiva.

**Concordar con la verdad.** Cuando reciban crítica o censura, concuerden con la verdad. Si se hacen responsables de sus errores, calmarán las discusiones y su credibilidad aumentará. Si niegan la verdad, intensifican los problemas y dan la apariencia de debilidad y culpabilidad.



**Elogiar al cónyuge.** El elogio sincero mejora la comunicación. Como lo sugiere Gottman, “El repetir a su compañero (o a sí mismo) que lo admiran con seguridad tendrá un efecto potente y positivo en el resto de su conversación”<sup>5</sup>.

**Expresar claramente las preferencias.** Expresen a su cónyuge sus deseos y expectativas. Éste tal vez no sepa lo que ustedes quieren y esperan de su relación. Empleen el buen juicio cuando expliquen lo que quieren tener; algunos deseos son inapropiados, nocivos o contrarios a los principios del Evangelio.

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

A veces los matrimonios se concentran tanto en las situaciones, como quién debe sacar la basura, que no reconocen que el mayor problema es la forma en que se comunican (la expresión). Por ejemplo, la mujer quizás se muestre inflexible en una discusión, mientras su marido se calla para evitar el conflicto. La intensidad de ella provoca el silencio de él, mientras que ese silencio la provoca a continuar inflexible con la discusión. Una vez que hayan reconocido y corregido la expresión (ella deja de ser agresiva y él sale de su silencio), podrán resolver más fácilmente los problemas que conciernen a los dos.

Examinen sus expresiones de comunicación y determinen qué pueden hacer para evitar prácticas que socaven su habilidad de comunicarse.

**LA COMUNICACIÓN EFICAZ**

El élder Marvin J. Ashton, que fue miembro del Quórum de los Doce Apóstoles, explicó la forma en que la gente puede aprender una comunicación más afectuosa: “Ruego que nuestro Padre Celestial nos ayude a comunicarnos más eficazmente en el hogar, mediante nuestra disposición para sacrificarnos, para escuchar, para expresar nuestros sentimientos, para evitar juicios, para mantener confidencias y para actuar con paciencia... Que nuestro bondadoso Padre Celestial nos ayude en nuestras necesidades y deseos de llevar a cabo una comunicación familiar más eficaz. La comunicación puede ayudar a edificar una familia unida si trabajamos y nos sacrificamos para ello”<sup>6</sup>.

**PRACTIQUEN**

Elijan una de las recomendaciones que se hacen en esta sesión para mejorar su comunicación. Junto con su cónyuge, hagan un plan para implementarla; practiquen las habilidades de comunicación, turnándose para hablar y para escuchar; no interrumpen, aunque su cónyuge lo haga. Si la discusión se hace acalorada, suspéndanla y establezcan una hora en que puedan volver a entablarla. Una vez que empiecen a dominar la técnica que hayan escogido, elijan otra para desarrollar.

**ESCRITURAS**

Estudien los siguientes pasajes de las Escrituras y consideren en qué forma se aplican a su matrimonio:

*Proverbios 18:21*      *Mateo 15:18*      *Santiago 3:2*      *3 Nefi 27:27*

**NOTAS**

1. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 49.
2. “Healing Wounds in Marriage”, *Ensign*, julio de 1993, págs. 18–19.
3. 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.
4. *Why Marriages Succeed or Fail*, pág. 57.
5. *Why Marriages Succeed or Fail*, pág. 196.
6. “La comunicación familiar”, *Liahona*, agosto de 1976, pág. 47.



**“NO DEBE EXISTIR LA INFERIORIDAD NI  
LA SUPERIORIDAD ENTRE MARIDO Y  
MUJER DENTRO DEL PLAN DEL SEÑOR”.**

**PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY**





# CÓMO PROMOVER LA IGUALDAD Y LA UNIDAD

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

¿Respetan ustedes a su cónyuge como igual en el matrimonio?

¿Qué cambio pueden hacer para promover la igualdad y compartir la responsabilidad de tomar decisiones?

## ALCANCEMOS NUESTRO PLENO POTENCIAL

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 queuviésemos 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>2</sup>.

Hagan una lista de lo que pueden hacer para tener más unidad e igualdad en su matrimonio. Tomen la decisión de hacerlo a pesar de lo que haga su cónyuge.

## CÓMO PROMOVER LA IGUALDAD

Muchas estadísticas indican que en los Estados Unidos cerca de la mitad de las parejas casadas terminan en divorcio, y lo hacen por razones entre las cuales están la falta de unidad y de cooperación. En un estudio de más de 20.000 matrimonios, David Olson y Amy Olson descubrieron que la mayor piedra de tropiezo en la satisfacción conyugal era la dificultad de compartir el liderazgo; en contraste, encontraron que tres de los diez puntos fuertes de los matrimonios felices se relacionaban con su habilidad de compartirlo<sup>3</sup>. Las parejas que siguen la norma del Señor que rige las relaciones fortalecen su matrimonio y encuentran gozo y felicidad al demostrar unidad, igualdad, amor y respeto.

A fin de lograr la igualdad en su matrimonio, tal vez ustedes 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. 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 cuando marido y mujer actúan como compañeros iguales y unidos, “andan lado a lado, con respeto, aprecio y amor el uno por el otro. No debe existir la inferioridad ni la superioridad entre marido y mujer dentro del plan del Señor”<sup>4</sup>. El presidente Howard W. Hunter explicó esto: “El hombre que posee el

Horizontal lines for writing notes.

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>5</sup>.

### **Se debe presidir con rectitud**

A veces el marido utiliza su responsabilidad de presidir como excusa para dominar a la esposa o los hijos, o para abusar de ellos. El presidente Gordon B. Hinckley censuró fuertemente dichas acciones, diciendo: “Cualquier hombre de esta Iglesia que abuse de su esposa, la degrade, la insulte, o que ejerza injusto dominio sobre ella es indigno de poseer el sacerdocio”<sup>6</sup>.

Por medio del profeta José Smith, el Señor enseñó que las relaciones deben ser guiadas por la rectitud y “por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero: por bondad y por conocimiento puro, lo cual ennoblecerá grandemente el alma sin hipocresía y sin malicia” (D. y C. 121:41–42; véase también el versículo 36). Asegúrense de seguir esos principios de liderazgo en todas sus relaciones.

### **Reconocer la tendencia a dominar y cambiarla**

El hacerse cargo de las cosas es útil en el lugar de trabajo a fin de lograr las metas relacionadas con éste; pero hacerse cargo no es lo mismo que dominar a los demás. Quizás sea más rápido y eficiente dar órdenes, pero muchas veces provoca resentimiento y resistencia, especialmente entre los miembros de la familia. En última instancia, termina por causar problemas cuya resolución exige mucho más esfuerzo que el de establecer buenas relaciones en primer lugar. Si tienen la más mínima tendencia a dominar a los demás, cámbienla y aprendan a dominarse a sí mismos. Dominen sus pensamientos, sus acciones y sus palabras. Practiquen las formas de conducta que se enseñan en Doctrina y Convenios 121:41–42.

### **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. Por ejemplo, un marido dominante puede pensar: “Yo soy el responsable; mi esposa debe hacer lo que yo diga”. Y una mujer dominante quizás piense: “Tengo que encargarme de todo; mi marido no puede hacer nada bien”.

Si ustedes cuestionan y corrigen sus propios pensamientos distorsionados, habrá más probabilidad de que actúen correctamente. Para reconocer esos pensamientos, empiecen por preguntarse por qué tienen esa tendencia a dominar; las respuestas que se les ocurran revelarán su manera de pensar y de creer. Después, pongan a prueba la exactitud de éstas. Por ejemplo: “¿Es verdad que mi esposa debe hacer lo que yo diga? ¿Está eso de acuerdo con las enseñanzas de Cristo?”. “¿Es de verdad cierto que mi marido no puede hacer nada bien?”. Corrijan su manera de pensar y seguramente su comportamiento mejorará.

### **Tomar las decisiones de común acuerdo**

En un matrimonio sólido, marido y mujer 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 sus decisiones basándose en la idea de ganar o perder (por ejemplo, “Si ella lo decide, se saldrá con la suya” o “Si él se sale con la suya, yo saldré perdiendo”).

Con un pequeño esfuerzo y la disposición a hablar, pueden tomar decisiones que sean aceptables para ambos. Cuando uno de los cónyuges domina las decisiones, los dos pierden porque uno se siente dejado de lado mientras que el otro se resiente. Más aún, se priva a toda la familia de recibir el beneficio de la sabiduría de dos adultos con experiencia. Al tomar decisiones con su cónyuge, obtendrán más confianza en que, si llega el momento de tomar una por su cuenta, su decisión seguramente representará también el punto de vista de su compañero o compañera.

### Ser persistentes

Las maneras de pensar o de actuar ya establecidas son muchas veces difíciles de cambiar; es dificultoso dejar viejos hábitos, pero se puede hacer el cambio si se persiste en el esfuerzo. Al dedicar tiempo y energías a fomentar la unidad y la igualdad, brindarán nueva vitalidad a su matrimonio y ayudarán a su cónyuge a mejorar como persona; a su vez, éste sentirá mayor amor y respeto por usted.

### ACTUAR Y REGOCIJARSE COMO SI FUERAN UNO

Cuando trabajan juntos con su cónyuge 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, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó que la unidad es esencial para el bienestar conyugal: “En el matrimonio esas características [de hombre y mujer] se combinan en un todo —en una unidad— para bendecir al marido y a la mujer, a los hijos y a los nietos. Para lograr la mayor felicidad y productividad en la vida, se necesitan tanto el marido como la mujer; sus esfuerzos se entretajan y se complementan. Cada uno tiene rasgos individuales que se ajustan mejor al plan del Señor para la felicidad del hombre o de la mujer. Si se emplean como el Señor quiere, esas aptitudes hacen que los dos piensen, actúen y se regocijen como si fueran uno; que enfrenten 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>7</sup>.

El presidente Ezra Taft Benson dijo que la unidad en el matrimonio es esencial para la felicidad y el progreso personales: “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>8</sup>.

### PRACTIQUEN

Elijan uno de los principios de esta sesión que les parezca apropiado para ustedes y háganse el plan de ponerlo en práctica hasta que dominen el objetivo que desean lograr. Luego, elijan otro principio para poner en práctica.

### ESCRITURAS

Estudien los siguientes pasajes de las Escrituras y consideren de qué manera pueden ayudarles:

Juan 13:34–35      Efesios 5:33      D. y C. 38:27      D. y C. 121:39

### NOTAS

1. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, noviembre de 1995, pág. 102.
2. “No es bueno que el hombre ni la mujer estén solos”, *Liahona*, enero de 2002, pág. 13.
3. David H. Olson y Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis: Life Innovations, Inc. 200, págs. 7, 9. Se puede encontrar 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.
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, Salt Lake City: Deseret Book, 1997, pág. 322.
5. Véase “El ser marido y padre con rectitud”, *Liahona*, enero de 1995, pág. 58.
6. “La dignidad personal para ejercer el sacerdocio”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 60.
7. “El gozo de vivir el gran plan de felicidad”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 83.
8. “Principios fundamentales en las relaciones familiares perdurables”, *Liahona*, enero de 1983, pág. 114.



*“¿QUIÉN PUEDE CALCULAR LAS HERIDAS,  
SU PROFUNDIDAD Y DOLOR, CAUSADAS POR  
PALABRAS EXPRESADAS CON IRA?”.*

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





## CÓMO VIVIR SIN ENOJARSE

Cuando otras personas los amenacen o los provoquen, no tienen por qué enojarse; aprendan a responder de maneras que den mejores resultados para ustedes y para los demás, especialmente si se trata de su familia. Ustedes pueden dominar el enojo. Las recomendaciones que aparecen a continuación les ayudarán; léanlas y apliquen las que sean mejores para ustedes.

### Aprendan a reconocer el ciclo del enojo

Si se enojan seguido o regularmente, tal vez entren en un círculo vicioso que tiene cuatro fases: En la primera, quizás pretendan creer que todo es normal, pero en el fondo el enojo está al acecho; esta fase puede ser breve o extenderse por días, semanas o más tiempo. La segunda fase comprende una intensificación del enojo, mientras se concentran en pensamientos distorsionados que lo aumentan y hacen planes para actuar movidos por él; esta fase también puede durar días o semanas. La fase tres es la de la acción: un día explotan y denigran o atacan a la otra persona física o verbalmente. La fase cuatro es la de la caída en espiral, cuando se sienten culpables y avergonzados e intentan ocultar su arranque tratando de ser una buena persona; al debilitarse su resolución, el ciclo se repite.

### Lleven un registro del enojo

Lleven un registro de las veces en que se enojan y de lo que hacen para resolverlo. Anoten el hecho o la persona que lo provocó, la fecha y la intensidad de su enojo en una escala de 1 a 10, empleando el 1 como lo mínimo y el 10 como lo más intenso. Anoten los pensamientos que alimenten su enojo, la forma en que lo resuelvan (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; entonces pueden interrumpirlo en las primeras etapas utilizando los principios que aprendan en esta sesión<sup>4</sup>.

### Neutralicen los pensamientos que les provocan enojo

Busquen explicaciones a las situaciones que les provocan la ira. Por ejemplo, la persona que se les ha puesto adelante en medio del tránsito puede estar apurada porque va a llegar tarde a una reunión; la persona que se burla de ustedes puede estar tratando de ser chistosa y no de ofenderlos deliberadamente. Consideren las situaciones difíciles como problemas que hay que resolver y no como asuntos amenazadores que exigen una reacción fuerte. Pónganse manos a la obra para cambiar sus pensamientos lo más pronto posible. Después que el enojo se ha intensificado, la gente tiende a volverse irracional.

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>5</sup>. Esos razonamientos pueden ser: "No voy a ganar nada con enojarme", "Si doy paso al enojo, lo pagaré más caro después", "No debo suponer lo peor ni sacar conclusiones apresuradas", "Debo razonar esto". Ensayen esas frases mentalmente antes de que surja el enojo, a fin de poder emplearlas cuando las necesiten.

### Escapen de las situaciones que les provoquen enojo

El mejor momento de evitar el enojo es cuando notan que su tensión empeora. Al incrementarse las sustancias químicas en el organismo, disminuye la habilidad de razonar y de dominar la conducta; muchas veces, una persona iracunda se vuelve irracional, con un falso sentido de poder que fomenta la agresividad sin que se tengan en cuenta los resultados ni las consecuencias. Evalúen su enojo. Imaginen un termómetro que mide el nivel de la ira; si pierden los estribos a los 30 grados, escapen de la situación antes de que llegue a esa temperatura. Digan a la otra persona: "Me estoy enojando; necesito tiempo para calmarme". No la culpen diciéndole: "¡Me pones furioso!". Después, pónganse de acuerdo con respecto a un momento apropiado para reanudar la conversación.

### Busquen actividades que los calmen

Hay muchos tipos de actividades que pueden ayudarles a calmarse cuando empiecen a sentir enojo; entre las que relajan están la meditación, el trabajo, el ejercicio, la natación, la música, la lectura, el estudio de las Escrituras y la oración. No traten de calmarse



ventilando su ira ni analizando todos los detalles del hecho; si lo hacen, seguramente su enojo se intensificará. Al repasar el asunto en la memoria una y otra vez, tendrán a veces la tendencia a exagerar la situación; y si lo manifiestan, sucede lo mismo y justifican mentalmente la violenta expresión de sus sentimientos.

### 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 expresar éstos temiendo demostrar debilidad o vulnerabilidad si lo hacen. No obstante, para ser honesto y sincero se necesita mucha fortaleza, valor y humildad. Si expresan lo que realmente sienten, podrán resolver los conflictos más fácilmente pues verán que los demás están menos a la defensiva y más dispuestos a solucionar los problemas. Sus relaciones con los miembros de la familia y con otras personas mejorarán.

### Procuren cambiar espiritualmente

El proceso de venir a Cristo implica una transformación espiritual cuyo resultado es una conducta pacífica y afectuosa. Como lo explicó el élder Marvin J. Ashton, que fue en vida miembro del Quórum de los Doce Apóstoles, 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>6</sup>.

Si ustedes enfrentan el problema del enojo, el obispo o el presidente de la rama les puede ayudar a organizar un plan que aumente su espiritualidad. Al venir a Cristo, se enojarán con menos frecuencia.

### LA PAZ DE DIOS

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

### PRACTIQUEN

Empleen los principios que se enseñaron en esta sesión para preparar un plan a fin de resolver los problemas de enojo que surjan. Contengan la ira en las primeras fases del ciclo, antes de que empiece a intensificarse. Para llevar a cabo el plan, den participación a otras personas como sus familiares, amigos, el obispo y otros que puedan ayudarles. Anoten el plan y síganlo, realizando los cambios que sean necesarios.

### ESCRITURAS

Estudien los siguientes pasajes de las Escrituras y consideren en qué forma pueden ayudarles:

*Proverbios 16:32*

*3 Nefi 11:29–30*

*3 Nefi 12:22*

### 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. “Nuestras solemnes responsabilidades”, *Liahona*, enero de 1992, pág. 58.
4. Las sugerencias para llevar un registro del enojo fueron adaptadas de la obra de Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 31–32. ISBN # 1-929657-12-9
5. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975. Véanse las págs. 7, 95–96.
6. “La lengua puede ser una espada aguda”, *Liahona*, julio de 1992, pág. 22.



**“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





# CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS

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

¿Hay en su matrimonio conflictos que no se hayan resuelto y que les impida sentir unidad y paz?

¿Cómo pueden resolver esos conflictos?

## CÓMO ENCONTRAR LA SOLUCIÓN A LA DIFERENCIA DE OPINIONES

Ustedes pueden aprender a resolver los desacuerdos de manera pacífica y aceptable y a evitar la intensificación destructiva del conflicto. El buen resultado implica evitar el egoísmo, encontrar un terreno común de comunicación y concentrarse en las afinidades en lugar de las diferencias. El éxito de la solución también requiere buenas técnicas de comunicación, cooperación y el deseo de encontrar la forma de solucionar los problemas que sea aceptable para ambos.

La resolución de conflictos, aun cuando a veces resulte penosa, es una parte beneficiosa del diario vivir que puede aumentar su fe, fortaleza, carácter y rectitud. Esa habilidad es imperiosamente necesaria en nuestra sociedad tan conflictiva.

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>2</sup>.

## UN MODELO PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS

El modelo para resolver conflictos que aparece a continuación, adaptado de una obra de la psicóloga Susan Heitler, contribuirá a que ustedes y sus cónyuges puedan resolver los conflictos de forma amigable y productiva<sup>3</sup>. Les ayudará a encontrar soluciones satisfactorias para ambos. El modelo comprende tres fases:

### Fase uno: Expresen sus puntos de vista

En esta fase, los dos deben decir claramente cuáles son sus puntos de vista con respecto al asunto conflictivo. Por ejemplo, Juan podría decir: “Yo quiero administrar la situación económica: manejar 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”. Escuchen respetuosamente lo que su cónyuge diga. A veces, las diferencias se desvanecen si los dos pueden expresar claramente lo que sienten. Si todavía tienen diferencias, pasen a la fase dos.

Series of horizontal lines for writing, located on the right side of the page.

### Fase dos: Examinen sus inquietudes

Examinen los aspectos que les causan inquietud en el punto de vista de cada uno. Consideren los sentimientos, deseos, temores, recuerdos, preferencias, disgustos y valores que se relacionen con el conflicto. Deben concentrarse en entender y aceptar el punto de vista de la otra persona, aun cuando difiera del suyo; si no es así, pospongan la conversación hasta que cada uno pueda entender y aceptar el punto de vista del otro. Traten de ver cuáles son las ideas y los sentimientos compatibles, y muchas veces los encontrarán. En el ejemplo citado anteriormente, tanto Juan como Carmen tenían temor de no tomar parte en la administración económica; ambos se habían criado en hogares donde uno de los padres dominaba esa situación.

Al llegar a entender los motivos de su cónyuge, probablemente aumente su empatía y descubrirán que tienen puntos en común. Esta fase tiene mayor éxito si se extiende la perspectiva del problema de “lo que yo quiero” y “lo que tú quieres” a “lo que nos gustaría a los dos”.

Si las inquietudes son incompatibles y no se ven posibilidades de una resolución, quizás tengan que estudiar el asunto más a fondo. Las habilidades de comunicación son muy importantes. Para recordar esa información, repasen 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, examinen más a fondo las posibilidades y anoten todas las ideas que se les ocurran. Luego busquen la solución que resuelva mejor las necesidades de los dos. Una vez que hayan encontrado la solución, pregúntense si hay algún aspecto del problema que todavía esté sin resolver. Si se sienten inquietos con la solución o si no les es posible llegar a una que sea aceptable, repitan la fase dos dedicando más tiempo a examinar los aspectos que les causen inquietud. Luego, vuelvan a la fase tres y seguramente encontrarán la solución apropiada.

## LAS REGLAS PARA ANALIZAR PROBLEMAS

Las siguientes reglas les ayudarán en el proceso de resolver el conflicto. Tengan a bien repararlas antes de emplear el modelo mencionado.

- **Decidan una hora y un lugar donde hablar.** No empiecen hasta que los dos sientan que están listos.
- **No se salgan del tema.** Si es necesario, escriban sus puntos de vista (fase uno del modelo para resolver conflictos) y ténganlos 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 usted 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 molestan, 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 de un 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 han 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 empleando 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 energía renovada.
- **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 en cuanto a la forma en que enfrentarán circunstancias que puedan afectar la solución.
- **Revisen y reevalúen.** Establezcan el día y la hora en que reevaluarán su solución y la revisarán si es necesario.

## 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 el uno del otro.

El presidente Gordon B. Hinckley dijo, hablando del matrimonio: “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>4</sup>.

## PRACTIQUEN

Ustedes, los matrimonios, utilicen el modelo para resolver conflictos en un asunto de menor importancia de su relación. Después de aprender a utilizarlo con éxito, aplíquelo a asuntos de mayor importancia, tratando un conflicto a la vez.

## ESCRITURAS

Consideren de qué forma pueden ayudarles los siguientes pasajes de las Escrituras:

*3 Nefi 11:29–30*

*D. y C. 38:27*

## NOTAS

1. “El matrimonio y el gran plan de felicidad”, *Liahona*, julio de 1995, pág. 74.
2. Véase “Antes de levantar un muro”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 89.
3. 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.
4. “Las mujeres en nuestra vida”, *Liahona*, noviembre de 2004, pág. 84.



**“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

En su proclamación sobre la familia, 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<sup>1</sup>. El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó lo siguiente: “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>.

¿Qué tanto valoran ustedes a su cónyuge? ¿Siente éste que le dan algún valor?

¿Cómo pueden contribuir a que su cónyuge se sienta amado y estimado?

## AMARSE Y CUIDARSE EL UNO AL OTRO

Cuando era uno 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>.

Anoten todo lo que puedan hacer para ennoblecer su matrimonio. Tomen la decisión de hacerlo, a pesar de lo que haga su cónyuge.

## OPTEN POR HACER UN CAMBIO

El presidente Faust dio el siguiente consejo: “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>4</sup>. Los principios que se citan a continuación les ayudarán a ennoblecer su matrimonio.

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

El presidente Spencer W. Kimball enseñó que un matrimonio que esté centrado en el Evangelio tendrá felicidad: “Si dos personas aman al Señor más que a su propia vida, y luego se aman mutuamente más que a su propia vida, seguramente gozarán de esta gran felicidad trabajando juntos en una armonía total, con el programa del Evangelio como estructura básica. Cuando con frecuencia los cónyuges asisten juntos al santo templo, se arrodillan en el hogar para orar con su familia, asisten a sus reuniones religiosas, mantienen su vida moralmente casta —mental y físicamente— a fin de que todos sus pensamientos, deseos y amor estén centrados en su compañero, y ambos colaboran para edificar el reino de Dios, entonces gozan de la felicidad en todo su esplendor”<sup>5</sup>.

### **Dedíquense tiempo el uno al otro**

Debido a las muchas cosas que exigen de su tiempo, deben ser persistentes en buscar las formas de cultivar su relación matrimonial. Por lo general, las actividades que les quitan tiempo y energías son buenas; cosas como 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 pueden todas competir con el tiempo que se debe dedicar al matrimonio y a la familia.

A veces tendrán que tomar decisiones difíciles. Si la felicidad y la estabilidad conyugal se ven amenazadas, quizás tengan que sacrificar un trabajo lucrativo y exigente 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.

Examinen con su cónyuge ideas que les ayuden a encontrar tiempo para pasar juntos. Entre las posibilidades están la de dedicar un rato de la reunión de planificación semanal o del consejo de familia a establecer un tiempo en el que puedan estar juntos y solos, ya sea unos minutos para conversar al final del día, un almuerzo juntos de vez en cuando, una noche para salir solos o un corto viaje de negocios en el que su cónyuge les acompañe.

### **Diviértanse juntos**

Mientras se están conociendo, muchas parejas se interesan el uno en el otro al participar juntos en actividades de diversión; después que se casan, están tan ocupados que todo su tiempo juntos se dedica a resolver problemas, trabajar y criar a los hijos. Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg hacen la observación de 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>6</sup>. Su recomendación es que ustedes deben apartar un tiempo para entretenerse y tratar de no resolver problemas durante ese período<sup>7</sup>.

La escritora Susan Page descubrió durante su estudio que los matrimonios que tienen éxito pasan mucho tiempo recreativo juntos, lejos de las distracciones del hogar y del trabajo. Las actividades en sí no son tan importantes como la actitud que tengan mientras las lleven a cabo. Page explicó que las parejas felices se entretienen en “bailes, carreras o ejercicio; caminatas, esquí, juegos de voleibol... cenar fuera, ir al cine, al teatro o a conciertos; recibir amigos; jugar juegos de salón”<sup>8</sup>. Muchas veces, las actividades que disfrutaban más son las que cuestan menos.

Los líderes de la Iglesia han enseñado que la recreación fortalece la vida familiar. La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles describieron la importancia de tener “actividades recreativas edificantes” para establecer un matrimonio y una familia de éxito<sup>9</sup>.

El presidente Ezra Taft Benson enseñó que la noche de hogar es una buena oportunidad para que toda la familia se divierta: “Las noches de hogar se deben programar una vez a la semana como un período de esparcimiento y trabajo; para efectuar proyectos, representaciones teatrales, para cantar junto al piano, para llevar a cabo juegos, gustar platos 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>10</sup>.

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

El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce Apóstoles, hizo hincapié en 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 está 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>11</sup>.

John Gottman, de la Universidad de Washington, comentó que las parejas que tienen éxito en el matrimonio se embarcan en una comunicación positiva que comprende





la demostración de interés en lo que exprese el cónyuge; el afecto expresado verbal y físicamente; las manifestaciones de interés por medio de acciones consideradas como una llamada telefónica o un pequeño regalo; las demostraciones de aprecio; las indicaciones de preocupación por el cónyuge brindándole apoyo y atención; la empatía; la aceptación de lo que diga el cónyuge aun cuando no se esté de acuerdo; las bromas juguetonas, inteligentes, inofensivas, a menos que el cónyuge considere ofensivo ese sentido del humor; y las expresiones de un gozo compartido cuando estén complacidos, emocionados o simplemente divirtiéndose<sup>12</sup>.

### Los actos de bondad

El presidente Gordon B. Hinckley destacó la importancia de la bondad que puedan demostrar a su cónyuge: "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". Y hablando directamente a los hermanos, añadió: "Las mujeres de nuestra vida [están]... engalanadas con cualidades divinas muy particulares, las 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>13</sup>.

Para demostrar su interés, pueden preguntar a su cónyuge qué le gustaría que ambos hicieran más seguido; y mejor aún, pueden realizar actos de bondad sin que se les pida. No obstante, en algunos casos no sabrán lo que prefiere su cónyuge sin preguntárselo. Los actos de bondad y las expresiones de amor en forma continua crearán entre ustedes lazos duraderos y fuertes.

### LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO

Si demuestran amor y aprecio, su relación florecerá; los actos de ternura, consideración y compasión son elementos nutritivos esenciales. Si nutren de esa forma su matrimonio, darán a su cónyuge vitalidad y motivación para alcanzar su potencial más elevado. No esperen que todo salga bien siempre; tendrán dificultades, pero si ustedes y su cónyuge 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 en miles de veces cualquier otro tipo de felicidad”<sup>14</sup>.

### PRACTIQUEN

Elijan uno de los principios que ennoblecen el matrimonio y prepárense para incorporarlo en su vida diaria. Una vez que lo apliquen sin problemas, empiecen a practicar el que le siga en importancia.

### ESCRITURAS

Estudien estos pasajes de las Escrituras y consideren cómo los pueden aplicar en su matrimonio:

1 Corintios 13

Efesios 5:25, 33

### NOTAS

1. Véase “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. “La santidad del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 10.
4. “La santidad del matrimonio”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 12.
5. “Unidad en el matrimonio”, *Liahona*, octubre de 2002, pág. 41.
6. *Fighting for Your Marriage*, San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994, págs. 262–263.
7. *Fighting for Your Marriage*, págs. 254–256.
8. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, Nueva York: Dell Publishing, 1997, pág. 54.
9. “La Familia: Una proclamación para el mundo”.
10. “Principios fundamentales en las relaciones familiares perdurables”, *Liahona*, enero de 1983, pág. 118.
11. “Escuchad para aprender”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 25.
12. Tomado 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.
13. “Las mujeres en nuestra vida”, *Liahona*, noviembre de 2004, págs. 84–85.
14. *Liahona*, febrero de 1978, pág. 12.



LDS *Family* SERVICES

SPANISH



4 02368 88002 5

36888 002