



APOSTOLIC CHRISTIAN

**Counseling and Family Services**

515 E. Highland Street, Morton, IL 61550 ❖ Tel: (309) 263-5536 Fax: (309) 263-6841 ❖ [www.accounseling.org](http://www.accounseling.org)

# **EL AFECTO, LOS LENGUAJES DEL AMOR Y LAS DIFERENCIAS DEBIDO AL GENERO- CONSIDERADOS DENTRO DEL MATRIMONIO**

## EL AFECTO, LOS LENGUAJES DEL AMOR Y LAS DIFERENCIAS DEBIDO AL GENERO- CONSIDERADOS DENTRO DEL MATRIMONIO

**Instrucciones:** Lean los versos y la información que se presentan a continuación. Dispongan del tiempo necesario para platicar sobre cada tema. Hay que señalar que este material no contiene toda la información relacionada con el tema, mas bien, servirá como punto de partida para que así comiencen a estudiar la Biblia y a aprender más acerca del matrimonio.

### I. INSTRUCCIONES Y PRINCIPIOS DE LA BIBLIA.

#### A. Dios diseño y creó dos géneros.

Dios creó el género masculino y el femenino antes de que el pecado entrara al mundo. Ambos el hombre y la mujer fueron creados a la imagen de Dios, conforme a su diseño.

*Génesis 1:27, “Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.”*

#### B. La intención de Dios es que nos amemos unos a otros.

El mandamiento de amar a los demás se repite una y otra vez en la Biblia. El expresarle amor a tu cónyuge es una de las maneras en las que le demuestras tu amor a Dios.

*Juan 13:35, “En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros.”*

*1 Juan 4:7, “Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios.”*

*Romanos 12:10, “Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros.”*

#### C. Debemos esforzarnos por hacer que crezca nuestro amor hacia los demás.

Como parte de nuestro crecimiento en Cristo tenemos el privilegio y también el deber de crecer en amor el uno para con el otro. Parte del proceso es añadir amor (un amor que se sacrifica así como lo hizo Cristo) al afecto fraternal (el amor de amigos).

*2 Pedro 1:4-7, “por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia; vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor.”*

*Colosenses 3:19, “Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas.”*

*Tito 2:4, “que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos.”*

#### D. La compasión y la misericordia

La compasión y la misericordia son muy importantes para cualquier relación, pero especialmente en el contexto del matrimonio.

*Efesios 4:32, “Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.”*

*1 Pedro 3:8, “Finalmente, sed todos de un mismo sentir, compasivos, amándoos fraternalmente, misericordiosos, amigables.”*

#### **E. Estén dispuestos a aprender acerca de las diferencias que hay entre los hombres y las mujeres.**

Aprovechen la oportunidad de aprender el uno del otro. Tu cónyuge es la persona más indicada para enseñarte acerca de las diferencias entre los dos géneros. Lo que suceda en otros matrimonios es algo muy aparte- tú deberás aprender a acoplarte a tu *propio* cónyuge.

*Proverbios 1:5, “Oirá el sabio, y aumentará el saber, Y el entendido adquirirá consejo.”*

*Proverbios 24:3, “Con sabiduría se edificará la casa, Y con prudencia se afirmará.”*

#### **F. El afecto y la gratitud van de la mano.**

Muchas veces el afecto nace de la gratitud. Si buscas desarrollar un corazón lleno de gratitud hacia tu cónyuge, tus expresiones de afecto hacia el o ella serán mas sinceras.

*Colosenses 3:15, “Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos.”*

## **II. APLICACIÓN PRÁCTICA.**

### **A. El afecto.**

Podríamos definir el afecto como los sentimientos de ternura y de amor que se le expresan a otra persona. Al analizar esta definición vemos que se compone de dos partes: (1) sentimientos de ternura y de amor y (2) el expresárselos a otra persona. El que uno le demuestre afecto al cónyuge es una parte importante del honor y del cuidado que cada uno necesita. Es una manera de alimentar el amor dentro de su relación. Y para cultivar el afecto dentro del matrimonio se requiere de atención y de esfuerzo. Así como uno se esfuerza diariamente por mejorar su relación con Dios, así también es necesario que diariamente se esfuerce por mejorar la relación con su cónyuge.

A veces será fácil aprender a demostrarle afecto a tu cónyuge y a recibir el suyo, pero a veces será más difícil. Debes aceptar el hecho de que el matrimonio es un proceso de aprendizaje. Por lo tanto, busca aprender de tu cónyuge. Tú deberás enseñarle a tu cónyuge cuales son las cosas de más valor para ti. No debes esperar que tu cónyuge te “lea la mente” ni tampoco dar por sentado que “eso es algo que ya debería saber.” Es injusto e incorrecto pensar que “Si él / ella de veras me amara, no sería necesario que yo le explicara\_\_\_\_\_ para que él / ella hiciera\_\_\_\_\_” Uno de los errores que cometen las parejas es considerar que su cónyuge piensa igual que ellos y que tiene el mismo sentir. Deben de hablar claramente acerca del afecto, tanto de sus pensamientos y sentimientos como de sus expectativas.

El afecto se expresa en distintas maneras y algunas de estas expresiones sucederán diariamente, otras semanalmente, una vez al mes o esporádicamente. No permitan que las muchas ocupaciones los cieguen a la

importancia de mantener el afecto dentro de su matrimonio. Busquen formas de expresarle afecto a su cónyuge todos los días. Por ejemplo: un beso al despedirse o al llegar del trabajo es una manera sencilla de expresar afecto y es algo que se puede hacer diariamente. A veces para ciertas expresiones de afecto se requerirá de algún preparativo o plan especial. Posiblemente tendrás que dedicar un tiempo para pensar en tu cónyuge y planear algunas maneras de mostrarle tu afecto.

Para algunas personas, las expresiones de afecto son algo natural, mientras que para otros el expresar o el que les expresen afecto les causa incomodidad. Muchas veces depende de la personalidad de cada quien o de las experiencias que haya vivido o de la familia dentro de la que se haya criado. Sin embargo, es necesario que todos aprendan a expresarle afecto a su cónyuge. El que uno no sepa demostrar el afecto no justifica al que no quiere esforzarse por demostrarle este tipo de amor a su cónyuge. Algo que les será útil al buscar la mejor manera de expresarle afecto a su cónyuge es el que conozcan el “lenguaje de amor” que utiliza su cónyuge.

## **B. Los lenguajes de amor son maneras de expresar y de recibir el afecto.<sup>1</sup>**

Al considerar el afecto, lo podemos explicar de esta manera- básicamente hay cinco maneras en las que las personas expresan y reciben el amor. Comúnmente se les llaman “lenguajes de amor.” Todos nacemos con la necesidad básica de ser amados. Como pareja, podrán suplirse esa necesidad mutuamente si aprenden a comunicarse con el “lenguaje de amor” que habla su cónyuge. A la mayoría de las personas nos agrada recibir el amor en cualquiera de estas formas, pero por lo general, habrá una manera o dos en particular que cautivarán a tu cónyuge.

### 1. Palabras de Animo.<sup>2</sup>

Los que se comunican principalmente con el lenguaje de Palabras de Animo se sentirán amados al recibir palabras de ánimo o algún cumplido. Para estas personas resultan muy ciertas las verdades que se encuentran en los siguientes versículos: **Proverbios 18:21**, “La muerte y la vida están en poder de la lengua, Y el que la ama comerá de sus frutos.” y **Proverbios 12:25**, “La congoja en el corazón del hombre lo abate; Mas la buena palabra lo alegra.” Las palabras amables que edifican, que comunican el aprecio, y que transmiten sentimientos de amor son esenciales para que estos individuos se sientan amados. Tales personas necesitan escuchar las palabras que reafirmen su valor y reconozcan sus habilidades para poder sentir que son amados y honrados. Si en su matrimonio constantemente se comunican con palabras amorosas, verán que obtendrán buenos resultados a largo plazo.

#### ***Algunos ejemplos de Palabras de Animo que pueden compartir con su cónyuge:***

- Expresar el agradecimiento: “Gracias por ayudarme hoy. Para mí significa mucho el que hayas estado conmigo.”
- Dar un cumplido: “De verdad te quedó muy bien el cuarto que pintaste.”
- Notar: Agradecer a tu cónyuge por algo que hace comúnmente, pero que pocas veces haz tomado en cuenta. “Gracias por ser tan buen padre / tan buena madre para nuestros hijos.” “Muchas gracias por lavarme la ropa.”
- Por escrito: Una nota de ánimo se puede guardar y leer repetidas veces.
- **UNA NOTA:** Las personas que se comunican principalmente con el lenguaje de Palabras de Animo a veces son muy sensibles en cuanto a cómo se les piden las cosas. Es mucho más probable que respondan positivamente si se les pide un favor que si sienten que se les esta dando una orden.

## 2. Tiempo de Calidad.<sup>3</sup>

Aun con todas las presiones que tenía, Jesús siempre apartaba “Tiempo de Calidad” para estar con sus discípulos. Por ejemplo, En **Marcos 6:30-31** leemos que, “. . .los apóstoles se juntaron con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho, y lo que habían enseñado. Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer.” Dios se deleita en que pasemos tiempo con él en oración y también meditando en su Palabra. De la misma forma, la persona que se comunica principalmente con el lenguaje de Tiempo de Calidad se sentirá amado cuando su esposo o esposa pase tiempo a solas con él / ella, sea que hagan algo juntos o que simplemente pasen el tiempo juntos. Este lenguaje lo puedes practicar enfocándole toda tu atención a tu cónyuge. Los que hablan este idioma muchas veces disfrutan pasar el tiempo juntos conversando sobre algún tema significativo. Cuando dediquen Tiempo de Calidad para conversar, deberán procurar escuchar los pensamientos, sentimientos y deseos de su cónyuge y no enfocarse en resolver sus problemas ni en aconsejar a su cónyuge. Cuando planeen alguna actividad dentro del Tiempo de Calidad asegúrense de que sea alguna actividad que les permita acercarse mutuamente. Por ejemplo, el asistir juntos a una reunión con sus compañeros de escuela no se podría considerar Tiempo de Calidad, pero el salir a caminar juntos a un parque sí.

### **Algunos ejemplos de cómo pasar Tiempo de Calidad con su cónyuge:**

- Poner tiempo diariamente para “conectarse” y compartir sus pensamientos, preocupaciones o los eventos más significativos de su día.
- Planear una salida especial solamente para los dos o hacer algo juntos que saben que le gusta a su cónyuge. Por ejemplo, podrían empacar una comida y llevársela para comer en algún parque cercano, o podrían salir a caminar juntos antes o después del trabajo.
- Salir a dar un paseo largo en su carro (No es necesario que sepan a donde quieren llegar)
- Quitarle lo rutinario a los quehaceres de la casa haciéndolos juntos.
- **NOTA:** Tengan cuidado de que ni el trabajo, ni las responsabilidades familiares, ni aun las actividades de la iglesia (por ejemplo el participar en demasiados comités a la vez) los lleven a descuidar el tiempo que debieran dedicarle a su cónyuge. Es necesario que de vez en cuando se nieguen a participar en algo para dedicarle ese tiempo a su cónyuge.

## 3. Los Regalos.<sup>4</sup>

Desde el principio del mundo, nuestro Padre Celestial se ha dado a conocer como el generoso dador de buenas dádivas: “Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto.” (**Santiago 1:17**). Dios nos ha dado a su Hijo (**Juan 3:16**), la belleza de la Creación (**Génesis 2:15**), y los dones del Espíritu (**1 Corintios 12:4**). Para los que se comunican con Los Regalos como su principal lenguaje de amor, éstos son símbolos visuales del aprecio y expresiones de amor. Los regalos pueden ser algo que se compra, algo que se halla o algo que se hace y el precio por lo regular tiene muy poca importancia. Sean grandes o pequeños, los regalos se aprecian si se dan con un amor sincero y con atención.

### **Algunos ejemplos de cómo darle Regalos a tu cónyuge:**

- Busca una foto de los dos, acomódala en un cuadro y dásela a tu cónyuge en un día que no se lo espere.
- Diseña una tarjeta personalizada
- Dedicale tiempo y atención al escoger regalos de aniversario, de cumpleaños y de Navidad. Pídele sugerencias a tus familiares y amigos cercanos y trata de recordar si tu esposo / esposa ha mencionado alguna cosa que desearía tener.

- Busca oportunidades para regalar algo de manera espontánea, por ejemplo unas flores (compradas o cortadas del jardín) o una bebida fresca en un día caluroso.
- Esconde algún pequeño regalo o una notita en la bolsa de tu esposa o entre las cosas que tu esposo lleve al trabajo.
- **NOTA:** Si solamente le compras regalos a tu esposo / esposa y no demuestras interés en él / ella ni pasas tiempo con él / ella, etc. darás la impresión de que estás tratando de comprar el amor. Recuerda que los que se comunican con los Regalos como su principal lenguaje de amor se sienten amados mas bien por la atención que se refleja en el regalo.

#### 4. El Servicio.<sup>5</sup>

Jesús nos puso el ejemplo de lo que es ser un siervo. En **Mateo 20:26-28**, Nos dijo claramente que, como seguidores suyos, debemos tener corazones de siervos “. . . *el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos.*” Los que se comunican con El Servicio como su principal lenguaje de amor se sentirán amados cuando sus cónyuges demuestren un corazón servicial a través de sus acciones. Si tu cónyuge tiende a comunicarse por medio del servicio, podrás comunicarle tu amor ayudándole con las labores y los quehaceres diarios. A veces tendrás la oportunidad de servir de manera espontánea, pero también podrás hacer planes y dedicar cierto tiempo para ayudar a tu cónyuge. Dependiendo de la actividad, habrá ocasiones en las que invertirás más tiempo, energía y esfuerzo, sin embargo, lo más importante es que sea el amor lo que te motive. Por el otro lado, también es importante que cuando seas tú quien goce de algún servicio que te preste tu cónyuge, lo recibas con amor y no con una actitud que dice “me lo merezco.” Jesús nos dio un ejemplo muy claro de cómo mostrar al amor a través del Servicio. El se humilló para hacer el trabajo que le correspondía a un siervo y les lavo los pies sucios y ásperos a sus discípulos. (**Juan 13:1-10**) Jesús no hizo esta obra por obligación, sino por amor y de buena voluntad.

#### **Algunos ejemplos de cómo Servir a tu cónyuge:**

- Si tu cónyuge te pide que hagas algún trabajo, trata de hacerlo antes de que te lo tenga que pedir por segunda vez.
- Levántate un poco mas temprano y adelántate con alguna labor que tu cónyuge acostumbra a realizar por las mañanas. Por ejemplo, si normalmente tu cónyuge es quien hace el café en la mañana, toma la iniciativa de vez en cuando y prepárale una taza como sabes que le gusta.
- Lávale el carro a tu cónyuge y llénale el tanque de gasolina.
- Pregúntale a tu cónyuge si le puedes hacer algún mandado.
- Toma la iniciativa y limpia algún cuarto o haz algún trabajo afuera en el patio.
- Revisa alguna caja o las cosas que tienen tiempo amontonadas en la casa y ponlas en orden.
- Ponte a trabajar junto con tu cónyuge en alguna de sus labores ordinarias, por ejemplo organizando algún álbum de recortes o arreglando el carro.
- **NOTA:** Sería incorrecto que al prestar algún servicio se le hiciera sentir al cónyuge que “ahora me debes algo.” De igual modo, si con la actitud se le hace ver al cónyuge que “te ayudo con esto, pero no me gusta hacerlo,” no cuenta como servicio. Lo más importante aquí es tu actitud. Tampoco deberías “servir” a tu cónyuge con la meta de conseguir algo para ti mismo. Es decir, el motivo por el cual le prestes algún servicio a tu cónyuge no debería ser simplemente quedar bien con él o con ella para que entonces te apoye en algún plan o propósito que tengas. Recuerda que la finalidad del Servicio es expresarle amor a tu cónyuge.

## 5. El Contacto Físico.<sup>6</sup>

Jesús comprendía el poder del contacto físico. Cuando le fueron traídos unos niños, él dispuso de su tiempo para tomar a los pequeños en sus brazos. Jesús “*poniendo las manos sobre ellos, los bendecía.*” (**Marcos 10:16**) Además, aunque él tenía el poder de sanar sin necesidad de tocar a las personas, en muchas ocasiones tocó a las personas que sanaba. (Por ejemplo: **Mateo 8:3, 15; 9:29**) A la mayoría de las personas les agradan los abrazos, los besos y otros toques de afecto. Pero para la persona que se comunica principalmente con el Contacto Físico, los recordatorios físicos son la mejor manera de comunicar el amor. Si tu cónyuge habla este lenguaje, es importante que aprendas cuales son las cosas que más le gustan. También debes considerar que preferirá algunos cariños en privado y otros diferentes en público. Para los individuos que se comunican con el lenguaje de amor del Contacto Físico, la cercanía física va de la mano con la emocional. El Contacto Físico puede ser tan sencillo como el poner la mano sobre su hombro o tan complejo como un masaje o la intimidad sexual.

### **Algunos ejemplos de cómo demostrar el amor a través del Contacto Físico:**

- Que el contacto físico sea parte de su rutina diaria, con un abrazo o un beso al despedirse o al reunirse al final del día.
- Aprende a darle un masaje a tu cónyuge de la manera que más le agrade.
- Abraza a tu cónyuge ligeramente cuando estén sentados lado a lado.
- Tómense de la mano frecuentemente: al orar, al caminar juntos, al sentarse lado a lado.
- **NOTA:** Aun dentro del matrimonio puede haber formas de contacto físico que no son apropiadas. Asegúrate de que tu cónyuge no se sienta incomodo con tus muestras de afecto. Y no confundan el lenguaje de amor del Contacto Físico con la sexualidad. La mayor parte del contacto físico es simplemente para recordarle a tu cónyuge del amor que sientes por él / ella sin necesidad de llegar a la intimidad sexual.

## 6. Aprende a hablar el lenguaje de amor que habla tu cónyuge:

Recuerda que probablemente obtendrás mejores resultados si utilizas todos los lenguajes del amor, aunque seguramente habrá uno o dos que serán más importantes para tu cónyuge. No te sorprendas si tu lenguaje preferido es diferente que el de tu cónyuge; es muy común que así sea. Tu meta deberá ser la de seguir aprendiendo más acerca del lenguaje (o los lenguajes) de amor que habla tu cónyuge y a la vez enseñarle a tu cónyuge más acerca de los lenguajes que hablas tú. El poder expresar el amor dentro del matrimonio es parte de un proceso gradual. No se aprende “de una vez por todas” ni tampoco es algo que se usa solamente en ocasiones especiales. Algunas personas podrían pensar “Ya le dije que lo / la amaba cuando nos casamos, así que no es necesario que se lo siga repitiendo o demostrando a cada rato. Es algo que él /ella debería saber.” Pero este pensamiento no es digno de Cristo ni tampoco es sano para tu matrimonio. A la medida que te esfuerces por expresarle el amor a tu cónyuge (de la manera que sea más significativa para él / ella) estarás honrando a Cristo y también a tu cónyuge.

## C. Un diseño deliberadamente diferente.

### 1. Las diferencias ¿son buenas o malas?

Al unirse en matrimonio, las parejas siempre descubren que tienen algunas cosas en común y también muchas diferencias. Las similitudes y las diferencias proceden de varias cosas- sus respectivos temperamentos, su género, cultura, su familia de origen, sus experiencias y una muchedumbre de factores. Dios puede utilizar tanto sus diferencias como las cosas que tienen en común para fortalecer su matrimonio, pero al mismo tiempo, Satanás desea aprovechar los malos entendidos, las diferencias y el conflicto para dañar su relación. Una de las mejores maneras de impedir que Satanás se aproveche de estas cosas, es que ambos se esfuercen por reconocer sus diferencias, por entenderlas, por apreciar las mismas diferencias y entonces someterse completamente a Cristo. El que entiendan algunas de las diferencias entre los hombres y las mujeres es una parte importante de aprender a respetar y a apreciar sus diferencias.

### 2. Como hacer que sus diferencias fortalezcan su matrimonio.

Dentro de su matrimonio, tendrán la oportunidad de apreciar sus diferencias y disfrutar de la diversidad que estas traerán a su relación. Además, podrán aprender ambos a ceder sus derechos y preferencias trabajando unidos cuando las diferencias los quieran dividir. Las diferencias entre los hombres y las mujeres son especialmente diseñadas por Dios para darle equilibrio a los matrimonios y protegerlos de los peligros de una vida desequilibrada.<sup>7</sup> Las diferencias entre el punto de vista que cada quien contribuye les servirán para hacerlos comprender cosas que no habían entendido acerca de diversos asuntos. El proceso de adaptarse el uno al otro es parte de construir su matrimonio. Su respectiva masculinidad y femineidad como esposo y esposa contribuyen a que juntos lleguen a ser más semejantes a Cristo.

Al hablar de diferencias entre los géneros no debemos pensar que Dios ame más a uno que al otro, ni que uno tiene más capacidad que el otro de escuchar la voz de Dios (*Gálatas 3:26-29*). Mas bien, las diferencias han sido diseñadas por Dios para que el esposo y la esposa sean un complemento el uno para el otro y así se apoyen mutuamente. Tanto al esposo como a la esposa se le ha confiado un papel especial que cumplir dentro de su matrimonio. Además, ambos tienen dones que podrán utilizar para el cumplimiento de sus responsabilidades y para traerle gloria a Dios. Es importante que los dos recuerden que tanto el uno como el otro tienen un valor propio como hijo e hija de Dios. Por ejemplo, en *1 Pedro 3:7* dice, “*Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida...*” (vean también *Romanos 8:17*) La expresión de “*coherederas de la gracia de la vida*” implica que ambos pueden acercarse a Dios y también recibir sus bendiciones y sus dones.

El ir descubriendo sus diferencias (sean debidas al género o a sus características personales) podrá ser algo divertido, a la vez sorprendente o hasta frustrante. Traten de ver sus diferencias como algo positivo que fortalecerá su matrimonio y los conducirá a ambos a la santidad en su vida personal.

### 3. Enseñanzas de *Efesios 5*

- a. El amor atento y el respeto: La manera en la que un hombre percibe el amor es distinta a la manera en la que lo percibe una mujer, y esto concuerda con las instrucciones específicas que la Biblia dirige a los esposos y a las esposas. Noten que las palabras muy particulares que se usan en *Efesios 5* hacen hincapié en la necesidad y el deseo que tienen los hombres de ser *respetados* y en la necesidad y el deseo de las mujeres de ser *amadas* (cuidadas).

- *Efesios 5:21-22*, “Someteos unos a otros en el temor de Dios. Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor;”
- *Efesios 5:25*, “Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella,”
- *Efesios 5:28-29*, “Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia,”
- *Efesios 5:33*, “Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido.”

**b. Esposos . . . sustenten y cuiden a sus esposas:** La instrucción que se le da a cada esposo de que “*ame también a su mujer como a sí mismo*,” (**Efesios 5:33**) concuerda con lo que es la necesidad primordial de la mujer: el ser amada. Para que una mujer se sienta amada, necesita percibir y sentir seguridad, cuidado y cariño. Así como el cuidar tu cuerpo resulta en una vida mas larga y saludable, el que sustentas y cuidas a tu esposa te permitirá tener un matrimonio saludable y duradero. En este pasaje, la palabra amor proviene del griego *ágape*. Este amor es un amor sacrificado y que no pone condiciones. Es necesario que como esposo siempre le brindes esta clase de amor a tu esposa sin importar las circunstancias. Recuerda que las mujeres por lo general son muy sensibles a las acciones que demuestran una falta de amor, por ejemplo: el que respondas con un silencio frío cuando te enojas o el que hagas un comentario inoportuno. La instrucción de Dios para el esposo es que honre a su esposa, lo cual significa que la debe tratar como una persona de muchísimo valor (“*dando honor a la mujer . . .*” **1 Pedro 3:7**). Este honor es algo que debes comunicarle muy claramente a tu esposa para que al interpretar tus palabras y tus acciones ella entienda que tiene un valor inmenso.

**c. Esposas... Respeten a sus maridos:** La instrucción que se le da a la mujer es que “*respete a su marido*” (**Efesios 5:33**). Esto subraya la necesidad de que haya un orden piadoso y de que el hombre perciba que su esposa confía en él, que lo admira y que lo respeta. Así como las mujeres necesitan sentir amor, seguridad, y cuidado, los hombres necesitan sentir que los respetan. Al respetarlo le estás demostrando amor y también lo estas dirigiendo hacia Cristo. En **1 Pedro 3:1** vemos el poder de una conducta respetuosa hacia el esposo, “*Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra, sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas,*” En **Tito 2:4** vemos otra diferencia en el tipo de amor que necesitan los esposos. Aquí se les da instrucciones a las ancianas a “*que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos,*” Aquí la palabra que se traduce como amor proviene de *phileo* (en griego) y se refiere a un amor de amigos. Dentro de cualquier amistad, el respeto es esencial. El esposo necesita sentir el apoyo y la admiración de su esposa. Los hombres tienden a ser sensibles a las acciones que revelan una falta de respeto, por ejemplo: alguna crítica negativa. La esposa puede herir profundamente a su esposo con sus críticas ya que lo hace sentir incompetente y no digno de respeto.

Cada esposo debe aprender a demostrar el amor y cada esposa debe aprender a demostrar el respeto en maneras que sean significativas para su cónyuge. Probablemente sea diferente para cada pareja. Pero una manera de asegurar que su comunicación sea clara es tomar en cuenta los “*lenguajes del amor.*”

#### 4. Algunas áreas en las que comúnmente surgen las diferencias debido al género.

A continuación repasaremos algunas áreas en las que comúnmente surgen diferencias entre los hombres y las mujeres. Sin embargo, recuerden que no necesariamente observarán todas estas diferencias en su matrimonio. También las diferencias serán más notorias en algunos matrimonios que en otros. Lo importante es que identifiques la manera en la que piensan, sienten y se relacionan tú y tu cónyuge. Por

ejemplo, eso significa que si en el mundo existen 3 billones de mujeres a las que les gusta que les regalen flores, pero si a tu esposa no le gustan mucho las flores, entonces tendrás que adaptarte a TU esposa y no compararla a las otras 3 billones de mujeres.

- a. Diferencias biológicas entre los hombres y las mujeres:<sup>8</sup> Algunas diferencias se deben simplemente a la diferencia en la estructura del cerebro. El lado izquierdo se encarga del pensamiento lógico, concreto y racional mientras que el lado derecho es más intuitivo, emocional y artístico. Por lo general las mujeres tienen más conexiones entre los dos lados del cerebro. Como resultado, las mujeres tienden a usar continuamente ambos lados del cerebro mientras que los hombres tienden a usar un lado a la vez. Esta característica nos ayuda a explicar las diferencias en cuanto a la importancia del rendimiento ocupacional, la expresión emocional y la comunicación.
- b. La Comunicación:<sup>9</sup> Por lo general, las mujeres hablan y se expresan más que los hombres. También dentro de su comunicación, son más dadas a hacer preguntas. Es más probable que a una mujer le interese conocer los detalles emocionales, relacionales, espirituales, y lógicos de cualquier asunto. También son más perceptivas en general, y tienen la habilidad de evaluar a las personas debido a que tienen la capacidad de asimilar más información y de procesarla. Los hombres buscan datos concretos. Mientras que las mujeres dialogan para encontrar soluciones a muchos de sus problemas, los hombres más bien tienden a encontrar la solución de sus problemas cuando pueden estar solos para pensar.
- c. Las emociones:<sup>10</sup> Frecuentemente vemos que los hombres y las mujeres manejan sus emociones en una manera muy distinta el uno del otro. Para muchas mujeres el recibir y expresar información sentimental es algo que les levanta el ánimo. Sin embargo, para algunos hombres, las expresiones fuertes de emoción son algo que los incomoda y probablemente considerarán que su esposa es demasiado “temperamental.” Muchas veces los hombres necesitan valorar sus sentimientos antes de poder compartirlos. Y al momento de experimentar algún sentimiento, es más probable que el hombre actúe en vez de querer hablar acerca de sus sentimientos. Ninguna de estas tendencias es incorrecta, mientras que no sean extremistas ni inflexibles. Ambos deberán hacer el esfuerzo de respetarse mutuamente y de adaptarse el uno al otro. En las ocasiones en que la esposa experimente sentimientos volubles debido a circunstancias que están fuera de su control (por ejemplo: los cambios de hormonas durante su periodo menstrual o durante el embarazo) es necesario que el esposo sea comprensivo y no lo tome como algo personal.
- d. Pensamientos Conectados o Compartimentados:<sup>11</sup> La mayoría de las mujeres tienen la capacidad de realizar varias tareas simultáneamente y también de pensar en muchas cosas a la vez. Incluso se dan cuenta de las circunstancias relacionales que los hombres pocas veces perciben. Muchos de los pensamientos y de los asuntos con los que se enfrenta una mujer se hallan conectados a otros pensamientos y otros asuntos. Si preguntas, “¿En qué estás pensando?” la mayoría de las mujeres podrían responder con una larga lista de pensamientos y asuntos en los que han estado pensando durante los últimos minutos. Por el otro lado, los hombres suelen tener una mejor capacidad de concentrarse en una sola tarea. Por lo general les gusta concentrarse en un proyecto hasta terminarlo. Por esto, muchos tratan de organizar su vida, dividiéndola en varios compartimentos, para así concentrarse en una sola tarea o en una responsabilidad a la vez. A la mayoría de los hombres les gusta resolver los problemas y tienden a enfrentarse a las circunstancias de la vida con la mentalidad de “capturar,” “atacar” y “conquistar” cualquier situación.
- e. La importancia del Rendimiento Ocupacional: El éxito y el buen rendimiento son de mucha motivación para los hombres. Por esto, el trabajo que realizan y la capacidad de lograr algo, tiene

mucho que ver con su auto-estima.<sup>12</sup> Según salgan las cosas en el trabajo, el hombre se puede sentir o competente o inútil y esto influye mucho en su estado de ánimo. Por el otro lado, la mayoría de las mujeres se sienten bien mientras que todo ande bien con sus amistades y relaciones con las demás personas.<sup>13</sup> En general, las mujeres realizan más labores que tienen el propósito de servir a alguien más. Y para una mujer es de mucha satisfacción experimentar el compañerismo y la armonía en sus relaciones.

- f. El deseo y la necesidad sexual: Las diferencias que encontramos entre la sexualidad de los hombres y de las mujeres se deben a sus diferencias físicas, psicológicas y emocionales. Por lo general en los hombres, el deseo sexual despierta rápidamente y es más regular que el de las mujeres. Para una mujer tiene mucho que ver su estado de ánimo y el ambiente. A los hombres los estimula lo que ven, pero por lo general lo que despierta a una mujer es la intimidad emocional. Es probable que el esposo se excite simplemente con mirar a su esposa, pero para la esposa tal vez sea necesario una combinación de varios factores: el cariño de su esposo, un buen ambiente, algún cumplido, y las caricias apropiadas. Se llevara tiempo y esfuerzo para que puedan entender sus diferencias en cuanto a la sexualidad. Recuerden que es un proceso de aprendizaje a largo plazo.

5. ¿Siempre es el caso que los hombres son de una manera y las mujeres de la otra?

Lo más importante es recordar que: sea cual sea la tendencia de la mayoría de los hombres o de la mayoría de las mujeres, debes esforzarte por conocer a tu cónyuge y entender en qué manera funciona su relación. Algunas parejas hallarán que tienen “tendencias contrarias” en ciertos aspectos. Por ejemplo, en algunas parejas, el esposo es el que habla más y es más emocional, mientras que la esposa es menos expresiva. Si se encuentran con que en su caso tienen “tendencias contrarias al género” en algunas áreas o en muchas, no se preocupen. Mas bien trabajen unidos para encontrar las mejores maneras de hacer que su matrimonio funcione, conforme a las enseñanzas de Cristo.

6. Para las mujeres.

A continuación se comparten consejos y dirección basados en las diferencias que normalmente se dan entre los hombres y las mujeres. Es posible que algunos de estos puntos no se apliquen a tu matrimonio. Concéntrate en los puntos que puedan ser de ayuda para las diferencias que surjan entre tú y tu esposo.

- Date cuenta que al conversar con tu esposo, es posible que a él no le interesen tanto los detalles de la situación o del acontecimiento sobre el que estén platicando. Esto no significa que no le importes tú o que no le interese lo que sucedió.
- Debes entender que tu esposo probablemente no tenga la misma intuición que tú, y por lo tanto muchas veces no captará las sugerencias indirectas ni tan fácilmente percibirá el sentir de los demás (incluyendo el tuyo).
- Trata de respetar la forma en la que él resuelve los problemas y no pienses que te está despreciando a ti si prefiere estar solo para pensar en la mejor solución.
- No te apresures a aconsejar a tu esposo si él no te pide un consejo. Aunque tu propósito fuera ayudarlo, puede que él sienta que lo consideras incompetente. Con esto no estamos diciendo que jamás debas compartir tu punto de vista con tu esposo. Pero sí es importante tener en mente la posibilidad de que lo que “quisiste decir” puede haber sido muy diferente de lo que él entendió.
- Debes comprender que para tu esposo las expresiones de emoción pueden ser algo incómodas y probablemente trate de hacer algo para apaciguar la emoción. Su reacción posiblemente te haga sentir

que es indiferente, pero muchas veces es exactamente lo contrario. Debido a que le interesas tú y a que no sabe como tratar con las circunstancias, es posible que trate de controlar la situación apaciguando sus propias emociones. Es probable que se requerirá de tiempo y experiencia para que tu esposo se sienta cómodo con tus expresiones de emoción.

- Es importante que consideres que tu esposo probablemente prefiera concentrarse en un solo proyecto en vez de tratar de completar varias tareas a la vez como lo haces tú.
- Trata de entender que todo lo que le suceda a tu esposo en el trabajo afectará tanto su estado de ánimo como el concepto que tenga de sí mismo. Si tiene algún problema en el trabajo, es muy probable que llegue a casa cargado con el peso de la situación. Platiquen para encontrar la mejor forma de enfocar su atención nuevamente en los asuntos del hogar.

#### 7. Para los hombres.

A continuación se comparten consejos y dirección basados en las diferencias que normalmente se dan entre los hombres y las mujeres. Es posible que algunos de estos puntos no se apliquen a tu matrimonio. Concéntrate en los puntos que puedan ser de ayuda para las diferencias que surjan entre tú y tu esposa.

- Cuando tu esposa se sienta estresada, es probable que quiera platicar acerca del problema para que simplemente la **escuches**. Es importante que la escuches de manera activa antes de que trates de resolver su problema o de darle algún consejo (si es necesario).
- Una vez que hayas escuchado a tu esposa y que ella haya tenido la oportunidad de compartir sus sentimientos, pregúntale si quiere compartir algo más o si quiere escuchar tu punto de vista o algún consejo. Muchas veces se da el caso de que el hombre piensa que tiene que “resolver” el problema mientras que la esposa solamente quiere que alguien la escuche, la comprenda y reconozca sus sentimientos. A menudo la situación se despeja tan sólo con darle la oportunidad a tu esposa de expresarse libremente.
- Las mujeres por lo general tienden a enfocarse mucho en las relaciones sociales. Por lo tanto a los hombres les conviene honrar esta fortaleza que poseen sus esposas, y reconocer la importancia que tienen estas relaciones para cada aspecto de su vida como mujer.
- Es probable que a tu esposa le interese escuchar y compartir mas detalles de los que a ti te interesen. Trata de recordar los detalles y compártelos al conversar con ella.
- Interésate por los detalles de la vida de tu esposa. Acostúmbrate a hacerle preguntas acerca de las cosas que vive a diario.
- Para algunas mujeres es difícil comprender la manera en la que te afecta tu trabajo. Trata de mantener los asuntos de trabajo separados de los asuntos del hogar.

### III. PREGUNTAS Y EJERCICIOS PARA LA PAREJA.

#### A. Preguntas y asuntos para considerar juntos.

1. ¿En qué manera se expresaba el afecto en tu familia? ¿En qué manera expresaban tus padres el afecto entre ellos? ¿Cómo te expresaban afecto a ti cuando eras niño? ¿Qué sentías? ¿Era demasiado el afecto? ¿O muy poco? ¿Qué era lo que te gustaba? ¿Deseabas que fuera diferente en alguna manera?
2. ¿Cómo esperas que sean las expresiones de afecto en nuestro matrimonio?

3. Por lo general, ¿qué tan bien crees que los hombres entiendan a las mujeres? ¿Y las mujeres a los hombres?
4. Consideren algunas de las diferencias debidas al género (ver los ejemplos en la Sección II, C, 4a-4f). ¿Cuales de estas características te describen a ti como hombre? ¿Y a ti como mujer?
5. Para las esposas: ¿Qué tan importante es para ti, como mujer, el sentirte querida y apreciada? Dale algunos ejemplos específicos a tu esposo de maneras en las que él pueda hacerte sentir amada y protegida.
6. Para los esposos: ¿Qué tan importante es para ti, como hombre, el sentir que tu esposa confía en ti y que te respeta? Comparte con tu esposa algunas formas específicas en las que ella te pueda demostrar su respeto y que te pueda animar.
7. ¿En que manera podrían llevarnos a la frustración nuestras diferencias? ¿Cómo podemos usar nuestras diferencias para crecer en nuestra relación con Cristo?
8. ¿Puedes pensar en alguna experiencia que hayas vivido, alguna dificultad emocional o cualquier cosa relacionada con tu familia de origen que te pudiera impedir el demostrar y recibir el afecto libremente?
9. Tanto el afecto como la sexualidad son elementos importantes dentro del matrimonio. Aunque tienen cierta conexión, no son la misma cosa. ¿Cómo podemos incorporar ambos elementos a nuestro matrimonio sin esperar que el afecto siempre nos lleve al sexo? ¿Qué crees que sucede con los matrimonios en los que todas o la mayoría de las expresiones de afecto se interpretan como un interés sexual? ¿En general quien crees que tenga la tendencia de apresurarse demasiado al pasar de las muestras de afecto a la sexualidad, los hombres o las mujeres?
10. ¿Qué deberemos hacer si en el futuro tenemos dificultades con demostrar el afecto? ¿Adónde acudiríamos en busca de consejo y apoyo?

## **B. Ejercicios para la pareja.**

1. ¿De los lenguajes de amor que se describieron anteriormente, cual de ellos es la mejor descripción de la forma en la que tú demuestras y percibes el amor? Analicen los cinco lenguajes y cada quien haga su propia lista, asignándole un número a cada lenguaje según la importancia que tenga para cada quien (1-el más importante, 5-el de menos importancia). Comparen sus listas. ¿Qué semejanzas encontraron? ¿Qué diferencias?
2. Tomen un tiempo para compartir el uno con el otro las muchas razones por las que están agradecidos de tener el cónyuge que tienen. Encuentren la forma de expresar su gratitud diariamente.
3. Completen la frase: “Lo que más me hace sentir amado es cuando tú\_\_\_\_\_.”
4. Lean juntos *Efesios 5:20-33*. Platiquen sobre lo que significan las palabras que se usan en este pasaje y decidan como podrán aplicarlas a su vida diaria como pareja.

Copyright 2011 por Apostolic Christian Counseling and Family Services. Se puede copiar y repartir gratuitamente. No se puede vender.

## Fuentes:

El hecho de que se hayan citado estos materiales no significa que la Apostolic Christian Church of America apruebe ni al autor, ni a la editorial, ni a la organización que creó los materiales.

---

<sup>1</sup> Gary Chapman, *The Five Love Languages (Los Cinco Lenguajes del Amor)*, (Chicago, IL: Northfield Publishing, 1995).

<sup>2</sup> *Ibíd*em, 39-56.

<sup>3</sup> *Ibíd*em, 59-78.

<sup>4</sup> *Ibíd*em, 81-95.

<sup>5</sup> *Ibíd*em, 97-113.

<sup>6</sup> *Ibíd*em, 115-130.

<sup>7</sup> Thomas, G., *Sacred Marriage (El Matrimonio Sagrado)*, Grand Rapids. MI: Zondervan, 2000. 50.

<sup>8</sup> H. Norman Wright, *Communication: Key to Your Marriage (La Comunicación: Clave para tu Matrimonio)*, (Ventura, CA: Regal Books, 2000), 124-132.

<sup>9</sup> John Gray, *Men are from Mars, Women are from Venus (Los Hombres Son de Marte, Las Mujeres Son de Venus)*, (New York, NY: Harper Collins, 1992), 29-41.

<sup>10</sup> Wright, *Communication (La Comunicación)*, 135-142.

<sup>11</sup> Bill Farrel y Pam Farrel, *Men are like Waffles, Women are like Spaghetti, (Los Hombres Son Como los Waffles, Las Mujeres Son Como el Espagueti)* (Eugene, OR: Harvest House, 2001), 27-37.

<sup>12</sup> Eggerichs, *Love and Respect (El Amor y el Respeto)*, 193-203.

<sup>13</sup> *Ibíd*em, 125-133.

Actualizado: 01-08-08