

Conferencia Matrimonial

Pastores José y Celia Ocasio



Entendiendo nuestras diferencias

- *Cuando la pareja entiende sus diferencias tienen ventaja en su relación.*
- *Unas de las quejas que las esposas tienen es que los esposos no las oyen o no les prestan mucha atención, si escucha trata de evaluar que es lo que le molesta a ella e inmediatamente se pone su gorra de Mr. Fix. El ofrece solución para que la conversación se termine y se resuelva el problema.*



Entendiendo nuestras diferencias

- *Una de las quejas que tienen los esposos hacia las esposas es que ella constantemente quieren cambiarlo. Ella se siente responsable de asistirlo en su vida y trata de que el mejore en la forma en que hace las cosas. Podríamos decir que ella forma un comité de mejoramiento y el se constituye su foco. Ella piensa que esta demostrando su amor mientras que el se siente que lo esta controlando.*



HOMBRE

- *Los hombres valoran más el poder, competencia, eficiencia y logros. Hacen cosas para desarrollar su fuerza y habilidades. Hay mucha satisfacción a través del éxito y logro.*
- *Les gusta actividades al aire libre, noticias, clima, deportes. Mientras la mujer fantasía acerca de romance ellos están soñando con carros, computadoras, lo último en tecnología.*

HOMBRE

- *Lograr sus metas es muy importante para el hombre, es la forma en que ellos se sienten bien y prueban su competencia.*
- *Si nosotras entendemos esto comprendemos porque se resisten a ser corregidos o que se les diga lo que tienen que hacer. Ofrecer consejo al esposo sin que el lo pida es decirle que no sabe lo que tiene que hacer o que no puede hacerlo por si mismo.*

HOMBRE

- *A ellos le gusta resolver las cosas ellos mismo por lo tanto no hablan mucho de lo que le ocurre en su vida a menos que necesite consejo especializado. Es por eso que cuando una mujer expresa sus sentimientos y emociones ellos automáticamente piensan que lo que queremos es solución a nuestros problemas.*



MUJER

- *Las mujeres valorizamos el amor, comunicación, belleza, y relaciones. Invertimos nuestro tiempo apoyando, ayudando y nutriendo emocionalmente las unas a las otras. Su satisfacción es compartir y relacionarse.*
- *Su preocupación es vivir en armonía, comunidad y cooperación amorosa. Las relaciones son mas importante que el trabajo y tecnología.*

MUJER

- *Comunicación es de suma importancia. Compartir sus sentimientos es mas importante que los logros personales. Si dos hombres van a almorzar es una forma eficiente de comer. Para dos mujeres es una oportunidad de relacionarse, apoyarse y crecer en la relación de amistad. Porque la competencia no es prioridad en la mujer, ofrecer ayuda no símbolo de debilidad, por eso la ofrecen sin que se le pida.*

MUJER

- *La mujer tiene que aprender a no dar consejo sino se le pide y el hombre tiene que aprender a escuchar sin solucionar el problema.*
- *Estas características del hombre y la mujer no son negativas solo que se deben usar en el momento oportuno.*



Las clases de amor que necesita:

<i>LA MUJER</i>	<i>EL HOMBRE</i>
<i>Cuidado</i>	<i>Confianza</i>
<i>Comprensión</i>	<i>Aceptación</i>
<i>Aprecio</i>	<i>Respeto</i>
<i>Lealtad</i>	<i>Admiración</i>
<i>Validación</i>	<i>Aprobación</i>
<i>Reafirmación</i>	<i>Animo</i>



APRENDAMOS A ESCUCHAR SIN ENOJARNOS

RECORDEMOS	QUE HACER Y QUE NO HACER
La ira viene por no entender el punto de vista del otro y esto no es su culpa.	Toma responsabilidad de entender que es lo que esta pasando. No la culpes.
Sentimientos no siempre hacen sentido de primera intención, pero son validos y necesitan empatía.	Respira profundo, relájate y escucha. Ponte en el lugar de ella.
La ira quizás viene por no saber que hacer. Aun si ella o se siente mejor tu escuchaste y eso ayuda.	Resiste dar soluciones.
No tienes que estar de acuerdo para entender su punto de vista.	Si quieres expresar tu punto, espera a que ella termine y repite lo que ella te quiso decir para asegurarte que entendiste antes de dar tu opinión.
No tienes que entenderlo todo para ser un buen escuchador.	Déjale saber que no entiendes todos pero que quieres entender. No la culpes por no entender.

Como anotar puntos con la esposa

- *Lo primero que hagas cuando llegues a la casa sea darle un beso y abrazo.*
- *Hacer preguntas especificas acerca del día. Ej. ¿Como estuvo la cita al médico?*
- *Practica escuchar y preguntar.*
- *Resiste la tentación de resolver problemas y mejor ponte en su lugar.*
- *Dale 20 minutos de atención no solicitada.*



Como anotar puntos con la esposa

- *Tráele flores de vez en cuando así como en las celebraciones especiales,*
- *Planea el fin de antemano con ella y pregúntale que quiere hacer.*
- *Ofrécele cocinar.*
- *Dile que bonita es.*
- *Ofrécele ayuda cuando esta cansada.*
- *Cuando vayas a llegar tarde llámala y déjale saber.*



Como anotar puntos con la esposa

- *Cuando salgas pregúntale si necesita que busque algo a la tienda.*
- *Llámalala al trabajo para compartir algo bueno que paso o solo para decirle que estabas pensando en ella.*
- *Dile que la amas.*
- *Lávale el carro.*
- *Ofrécele un masaje.*
- *Demuestra tu amor hacia ella públicamente.*

Como anotar puntos con la esposa


- *Compra pequeños regalos como cajas de chocolates o perfumes.*
- *Guíe con cuidado respetando las leyes de trafico.*
- *Separen fines de semanas solo para ustedes.*
- *Sorpréndela con un poema o nota de amor.*
- *Tócala con tu mano algunas veces cuando hables con ella.*

Como anotar puntos con la esposa

- *Verbalmente dale gracias por todo lo que ella hace por ti.*
- *Invítala a caminar juntos.*
- *No contestes el teléfono si están en momentos íntimos o si ella esta hablando de situaciones delicadas.*



Como anotar puntos con el esposo

- *Cuando el comete un error no decirle “te lo dije” u ofrecer consejo.*
 - *No hacer un problema grande cuando el se pierde guiando.*
 - *Cuando anden perdidos ella dice “No hubiera visto este paisaje tan hermoso si hubiéramos seguido la ruta mas directa.*
 - *Cuando olvida recoger algo y ella dice: “Lo puedes recoger la próxima vez que salgas?”*
- 

Como anotar puntos con el esposo

- *Cuando ella se disculpa por haberlo ofendido.*
- *Cuando le pide ayuda sin pelear, sabiendo que ella esta molesta o que ha estado bien ocupada.*
- *Cuando el necesita su tiempo solo, no lo hace sentir culpable.*
- *Cuando el se disculpa por un error y ella lo recibe con amor y perdón.*



Como anotar puntos con el esposo

- *Cuando el le pide hacer algo y ella lo hace de buena manera.*
- *Cuando el busca reconciliarse después de una discusión y empieza a hacer pequeñas cosas por ella y ella lo comienza a apreciar otra vez.*
- *Ella esta contenta cuando el llega a la casa.*
- *En ocasiones especiales ella pasa por alto errores que normalmente la molestan.*

Como anotar puntos con el esposo

- *Le deja saber que disfruta tener relaciones sexuales con el.*
- *Cuando el olvida donde dejo sus llaves y ella no lo mira como si fuera un irresponsable.*
- *Cuando ella no da instrucciones cuando el esta guiando o buscando estacionamiento y le da las gracias por llevarla al lugar.*



Resolución de conflictos

- Efesios 4:26 *“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo”*



Cuatro reacciones mas comunes a los conflictos:

1. Pelear para ganar – Esto es yo gano y tu pierdes Lo que se persigue es dominar a la otra persona. La relación de pareja toma entonces un segundo lugar y la necesidad de triunfar toma el primer lugar.



Cuatro reacciones mas comunes a los conflictos:

2. Retirarse – Muchos buscan evadir la incomodidad a cualquier costo. No se ve esperanza en resolver el problema, no hay fuerza para enfrentar el conflicto. La supuesta solución para ellos es el Silencio.



Cuatro reacciones mas comunes a los conflictos:

3. Ceder – Se asume que es mejor ir con las demandas de la otra persona que arriesgarse a un enfrentamiento. Su posición es que es mejor ceder que empezar un argumento, lo que tu quieras esta bien.



Cuatro reacciones mas comunes a los conflictos:

4. Resolución amorosa – se esta comprometido a resolver los conflictos tomando cuidadosamente pasos para discutir la situación. Esto requiere:

- Humildad
- Colocar la relación en una posición mas alta que el conflicto. Se valoriza la relación mas que ganar o perder el conflicto.



Conociendo nuestras diferencias en la sexualidad



Diferencias comunes en la sexualidad

	<i>Hombre</i>	<i>Mujer</i>
<i>Actitud</i>	Física – separa las cosas	Relación – todo lo une
<i>Estimulación</i>	Centrada en el cuerpo- vista, olores, acciones	Centrada en la persona-toques, actitudes, palabras
<i>Necesidades</i>	Respeto, ser deseado físicamente, expresión física	Respeto, ser necesitada emocionalmente, relación de intimidad
<i>Respuesta Sexual</i>	En cualquier momento, excitamiento rápido, difícil de distraer	Cíclica, depende del cuerpo, excitamiento lento, fácil de distraer
<i>Orgasmo</i>	Corto intenso	Largo profundo

Expresando el amor

- Un DR. alemán de nombre Arthur Sazbo hizo unos estudios con parejas y descubrió lo siguiente. Los esposos que besan a sus esposas cada mañana:
 - Viven un promedio de 5 años mas que los que no lo hacen.
 - Están envueltos en menos accidentes de trafico
 - Están enfermos 50% menos tiempo
 - Ganan 20 a 30% más dinero.

Compromiso

- Acuérdate que hiciste un pacto con Dios
- Esta preparado y determina enfrentarte a los cambios en la vida
 - Cambios Físicos (Ilustración de Blanca Nieves)
 - Hijos
 - Enfermedades
 - Situaciones Económicas
 - Perdida de trabajo



Compromiso

- Acepta a tu pareja tal como es
 - Déjale a Dios lo que tu no puedes cambiar
- Dedícate a Dios con todo tu corazón
 - La fe cristiana nos ayuda en los momentos de prueba.
 - La Palabra de Dios nos da fuerza para lidiar con los cambios y situaciones difíciles del matrimonio.
 - Nos ayuda a no ser egoístas.
 - Mi esposa sabe que yo nunca la abandonaría porque la amo. Pero también sabe que yo amo a Dios y yo nunca haría nada intencionalmente que dañe esa relación personal con Él.

