

# LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”

**GUÍA PARA EL LÍDER**

# LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

Cada pareja casada es única. Son un “nosotros.” Hay cosas que les gusta hacer, lugares a los que les gusta ir, historias que son tuyas. Y si están amando a su “nosotros,” preguntándose si su “nosotros” va durar y triunfar, o están en algún lugar intermedio, toda pareja en algún momento desea convertirse en su mejor “nosotros.” Solo que quizás no están seguros de como eso luce.

No son los modelos perfectos o imágenes ideales que vemos a nuestro alrededor. La vida no funciona de esa manera. Y su ‘nosotros’ no funciona de esa manera tampoco.

Todos pasamos por temporadas donde la conexión es casi sin esfuerzo, e igual temporadas donde la conexión es una lucha. Y cómo eso luce para cada pareja es tan variado como su ‘nosotros’.

Aunque la forma en que estamos hechos tanto individualmente o como en pareja puede ser diferente. . .

Aunque nuestra etapa de la vida podría ser diferente. . .

Aunque nuestras situaciones pueden ser diferentes. . .

Si hay una cosa que todos tenemos en común: tenemos hábitos matrimoniales.

Todos tendemos a responder a las cosas de nuestra vida y a los demás en patrones.

Seguro, que su cónyuge puede sorprenderlo a veces, pero hay algo enraizado en él o ella que es aprendido, habitual. Es lo mismo con usted.

Y la clave para convertirse en su mejor ‘nosotros’ no es tratar de ser como los modelos perfectos. No es para convertirte en un clon o un robot.

La manera de convertirse en su mejor ‘nosotros’ es desarrollando hábitos nuevos, específicamente cuatro hábitos básicos que vienen de la Biblia que pueden ayudar a todas las parejas convertirse en su mejor ‘nosotros’.

Por lo tanto, a lo largo de esta serie, las parejas descubrirán qué hábitos tienen actualmente (no el tazón de helado todas las noches- eso es otra discusión) y qué hábitos pueden empezar a desarrollar para convertirse en su mejor ‘nosotros’.

## USTED ES PARTE IMPORTANTE DE ESTO

A diferencia de otros estudios de ‘MarriedPeople Small Group’ (para otros estudios, haga clic aquí: <https://secure.orangestore.org/Small-Groups-Experiences/>), el estudio ‘Become Your Best US Small Group’ es facilitado en mayor parte por video. Hemos encontrado que a veces la gente se siente más cómoda en responder al contenido en un formato de video que con alguien que enseña en vivo. Se presta para un ambiente más neutral en donde se puede hablar sobre el contenido cómodamente y es menos personal ya que la persona que enseñaría no está sentado a través del cuarto. Su función es ser anfitrión, facilitador y participante. Queremos que disfrute la experiencia de este pequeño grupo de estudio tanto como las otras personas del grupo.

Los videos están en formato MP4 y se pueden mostrar en la pantalla de una computadora o desde la computadora a su pantalla de televisión a través de un dispositivo de streaming, como Apple TV, o mediante una conexión directa mediante un cable. (Si no estás seguro de cómo hacerlo, pregúntale a un adolescente.)

Si prefieres enseñar cada semana, le hemos dado el guión del video en un documento de Word el que puede adaptarte para enseñar.

Recuerde: no necesita tener todas las respuestas para dirigir este estudio. No tienes que ser un “experto” en matrimonio. No necesita tener un matrimonio perfecto (eso nos descalificaría a todos nosotros de dirigir). Liderar es ayudar a otras parejas a tener conversaciones útiles sobre lo que hace que su ‘nosotros’ único funcione. Y tenga esto en cuenta. . .usted puedes disfrutar y aprender de este estudio tanto como la gente que lo estás dirigiendo.

Sobre todo, diviértase mientras diriges a su grupo. Claro, el matrimonio tiene algo de intencionalidad, pero Dios no lo diseñó para ser pesado. Nos dio el matrimonio para que pudiéramos disfrutarlo. . . y crecer en el proceso.

# LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

## COMO LUCE CADA SEMANA

Cada semana, seguiremos el mismo formato básico. La sesión comenzará con algún tipo de rompehielos, normalmente con un tipo de preguntas fáciles de responder y divertidas. Para muchas personas, llegar a un grupo pequeño implica lo que se asemeja a una carrera de obstáculos, por lo que queremos ofrecer algún tipo de transición para permitirle a la gente un tiempo para respirar, relajarse y simplemente “Ser”.

Cada semana, puede elegir enviar la guía del participante de esa semana antes de la reunión por correo electrónico o simplemente tener impresiones disponibles cuando todos se reúnan. (O ambas cosas, algunas personas no recordarán traer las suyas). Si hay algún material básico que necesitará para esa sesión (como tarjetas de índice, bolígrafos, etc.), le notificaremos antes de tiempo para que no tenga que rebuscar por toda la casa durante su tiempo en grupo. También le facilitaremos algunas palabras que usted puede leer o adaptar para ayudarle en la transición al video.

Después del video, dedíquese a las preguntas de discusión. En caso de que lo necesite, le daremos algunos puntos destacados del video para que los tenga como referencia. No sienta que tiene que hacer todas las preguntas que hemos facilitado. No hay un premio por completarlas todas. Además, siéntase en libertad de hacer algunas preguntas propias dependiendo cómo va la discusión en su grupo.

Cierre la noche en oración.

También le daremos algunas ideas para el seguimiento con las parejas durante la semana a través del correo electrónico o texto. Póngase en contacto con cada persona del grupo individualmente y / o como un grupo. Para establecer mejor comunicación, sugerimos que los hombres contacten a los hombres y mujeres a las mujeres.

Hemos facilitado parte de este contenido en imágenes que puede enviar electrónicamente, sólo para mantenerlo interesante. El contenido se proporciona con los archivos descargados. Sugerimos que envíe la imagen “Para el camino a casa” antes de que las parejas comiencen a salir de la reunión y luego enviar las imágenes “Esta semana” a lo largo de la semana.

## ALGUNAS REGLAS PARA DISCUTIR

No tenemos muchas reglas para grupos pequeños, pero si hay tres que creemos que son bastante importantes. Queremos asegurarnos de que cada pareja se comunique de una manera que sea saludable. Aquí están las reglas de compromiso.

**Primera Regla:** No hay etiquetas. Quítese cualquier etiqueta que le haya colocado a su matrimonio: bueno, malo, feo, sin esperanza, perfecto, presionado para ser perfecto. . . lo que sea. Sólo quítelas.

**Segunda Regla:** Sin codazos. No importa cuánto sienta que su cónyuge necesita trabajar en lo que están escuchando y discutiendo, no se permiten codazos ni miradas raras.

**Tercera Regla:** No hay rechazo. Si su cónyuge hace un movimiento amoroso hacia usted, haga todo lo posible para recibirlo. \*Sería una buena idea comunicar estas reglas antes del tiempo de discusión durante las primeras 2-3 semanas.

## USTED NO ESTÁ EN ESTO SOLO!

Si tiene alguna pregunta sobre el material del grupo pequeño, o desea compartir algo especial que sucedió, por favor póngase en contacto con nosotros en [info@marriedpeople.org](mailto:info@marriedpeople.org).

## Sesión 1: La Mejor Versión de “Nosotros”... Nuestros Hábitos (Incluido en la Guía del Participante)

### CONCLUSIÓN:

Los hábitos matrimoniales apoyan a la conexión o la desconexión de tu “nosotros”.

Escritura: Colosenses 2:2-3, 8

Cuando usted se casó, usted y su cónyuge se convirtieron en un “nosotros” único. No hay matrimonio como el suyo. El “nosotros” se compone de dos personas únicas, con historias únicas. Y los hábitos matrimoniales apoyan a la conexión o la desconexión de su “nosotros”. Con los hábitos matrimoniales correctos, ustedes pueden convertirse en su mejor “nosotros”.

### CONSEJOS:

- El objetivo de este estudio de cinco semanas no es lograr que todas las parejas se adapten a algún modelo perfecto de lo que se supone que un esposo y una esposa deben tener. El objetivo es ayudar a las parejas a convertirse en su mejor versión de ‘nosotros’, la mejor versión de ustedes como pareja. El ‘nosotros’ que Dios los hizo ser, incluso si no están seguros de lo que piensan acerca de Dios. Los hábitos discutidos cada semana pueden ayudarlos a lograr eso.
- El video de esta sesión es intencionalmente corto. Queremos introducir el tema y darle tiempo a su grupo para conocerse y sentirse más cómodos en el ambiente.
- Envíe la Guía del Participante de esta semana antes de la reunión o imprima suficientes copias para todos y téngalos disponibles cuando se junten (o ambos).

### PROGRAMAR

Si le gustan los horarios, mantenga este más flexible. Escuche a su grupo y vea cómo van las cosas. Lo importante es dar tiempo para el video y a las parejas para la discusión y la conexión.

<b>Rompehielos</b>	10-15 minutos
<b>Vídeo</b>	15 minutos
<b>Discusión</b>	20-30 minutos
<b>“Camino a la Casa”</b>	Configurar 2-3 minutos
<b>Oración</b>	3.5 minutos (Bromeando, tu decides)

### LO QUE NECESITAS

- Video y cable para mostrar el video desde su computador a un televisor (o utilizar un dispositivo de transmisión como Apple TV)
- Snacks
- Tener las guías de los participantes de la semana impresas.
- Tenga listas y descargadas las imágenes que va a enviar a los participantes durante su “Camino a la casa” y “Esta Semana”

### ROMPEHIELO

Aquí hay una pregunta para ayudarles a empezar. . . ¿Cómo se conocieron su cónyuge y usted? (Si su grupo lleva tiempo reuniéndose, es posible que ya conozcan la respuesta a esta pregunta. Pregunta alternativa: Como pareja ¿cuál es la cosa favorita que les gusta hacer?)

### MIREMOS EL VÍDEO

Verbalmente haga transición al video. Aquí tiene un ejemplo:

“Durante las próximas cinco semanas, vamos a estar buscando algunas maneras específicas de convertirse en su mejor ‘nosotros.’ ¿Qué quiero decir con eso? Cada pareja es un ‘nosotros’ único. Ambos tienen sus propias historias, antecedentes. Tienen las cosas que le gustan o no les gustan hacer como pareja. Tienen sus personalidades, fortalezas y debilidades. El objetivo durante estas cinco semanas no es hacerles llegar a ser algo que no son. . . Es animarlos a que se conviertan más en como Dios los hizo como pareja. Si no están seguros de dónde están con Dios, todavía creemos que lo que vamos a ver será también excelente para su matrimonio. Cada semana, mostraremos un video, luego tendremos algún tiempo de discusión. Empecemos . . .”

Puntos principales del video:

- Usted y su cónyuge son un “nosotros” único.
- Tener un gran matrimonio no es tan complicado como a muchos de nosotros nos han hecho creer.
- Siempre amar a nuestro cónyuge en la manera que Dios quiere, crea buenos hábitos conyugales.
- Los 4 hábitos principales le pueden ayudar a convertirse en su mejor “nosotros”.

### PREGUNTAS PARA DISCUTIR

**No sienta que tiene que hacer todas estas preguntas. No hay un premio por completar todas las preguntas. . . Bueno, pensamos que no.**

Pero antes de comenzar, tenemos unas reglas que son muy importantes. Queremos asegurarnos que todos nos comuniquemos en una forma en donde podemos ayudar a las parejas a aprovechar lo máximo del grupo.

**Primera regla:** No hay etiquetas. Remueva cualquiera etiqueta que haya colocado en su matrimonio - bueno, malo, feo, desamparado, perfecto, presión de que tienen que ser perfecto... lo que sea.

**Regla dos:** Sin codazos. No importa como usted se pueda sentir en cuanto a lo que su esposo(a) tiene que trabajar, en lo que está escuchando o en lo que están discutiendo, no levante los hombros o tuerza los ojos.

**Regla tres:** No rechazar. Si su cónyuge hace un movimiento de cariño hacia usted, haga todo lo que está en su poder para recibirlo.

Podría ser una buena idea comunicar estas reglas antes de su tiempo de discusión por las primeras 2-3 semanas.

1. ¿Qué es lo que más desea obtener de este grupo?
2. Antes de casarse, ¿cuáles fueron algunos de los consejos que usted recibió o leyó de como tener un gran matrimonio? ¿Usted descubrió que eran verdad?
3. ¿Alguna vez ha pensado en ustedes como un NOSTROS único? ¿Cuáles son algunas de las “Fotos Perfectas” o matrimonios ideales que usted ha sentido presión de vivir como ellos?
4. En el video Ted dice “A muchos de nosotros nos han hecho creer que el matrimonio es más complicado de lo que realmente es” ¿Es difícil para usted creer que la manera en que usted debe amar a su esposo(a) no es complicado? ¿Porqué o por qué no?
5. ¿Ha usted alguna vez hecho el esfuerzo de mejorar su matrimonio cambiando la manera en que usted trata a su esposo(a)? ¿Si lo ha hecho, qué paso?
6. Basado en lo que usted escucho sobre los 4 hábitos fundamentales de un gran matrimonio, ¿cuál de los hábitos usted cree que usted y su esposo(a) han manejado bien?
7. ¿Cuál de los 4 hábitos fundamentales implica mayor desafío para usted y su esposo(a)? ¿Por qué cree usted que es así?

### PREPARESE PARA TERMINAR

Terminen su tiempo en oración. Considere la posibilidad de preguntarles a las parejas si hay una cosa por cual usted podría orar para ayudarlos con su “nosotros”.

### SEGUIMIENTO

Haga un seguimiento esta semana con los miembros de su grupo. Para aumentar la rendición de cuentas y la transparencia, sugerimos que los hombres contacten a los hombres y las mujeres a las mujeres. Hemos proporcionado parte de este contenido en imágenes que puede enviar electrónicamente, sólo para que sea interesante. El contenido se proporciona con los archivos descargados.

#### En Camino a la Casa:

Dígale a las parejas que en el camino a la casa se hagan la siguiente pregunta: ¿Cuál es la cosa que nos hace únicos como pareja? Puede enviarles un mensaje de texto con las preguntas o enviarles la imagen de “camino a la casa” que se encuentra en sus archivos descargables.

#### Esta semana:

Envíe un correo electrónico / texto y pregúnteles:

- ¿Cuáles son algunos de los hábitos que está descubriendo en las formas en que interactúa y se conecta?
- Comparta el versículo de esta semana con ellos-Colosenses 2: 2-3 “Mi meta es que sean animados de corazón y unidos en amor, para que tengan todas las riquezas de la comprensión completa, para que conozcan el misterio de Dios, a saber, Cristo, en quien están escondidos todos los tesoros de sabiduría y conocimiento. “(Colosenses 2: 2-3).
- ¿Cómo puedo orar por ustedes esta semana?

### CONTÁCTENOS

Si tiene alguna pregunta sobre el material del grupo pequeño, o desea compartir algo especial que sucedió, por favor póngase en contacto con nosotros en [info@marriedpeople.org](mailto:info@marriedpeople.org).

---

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sesión 2: La Mejor Versión de “Nosotros”... Diviértanse

### CONCLUSIÓN:

La mejor manera de proteger su “Nosotros” es disfrutar su “Nosotros”.

Escritura: PROVERBIOS 5:7-9, 15-19

Cuando se divierten como pareja, se van diciendo, “Tenemos que hacer esto más”, nos gusta divertirnos con nuestro cónyuge. Es lo que hacíamos cuando estábamos de novios. Fue lo que hizo nuestra conexión tan fuerte. Pero ahora existen algunas barreras para poder divertirnos y vienen en todas las formas y tamaños. Pero independientemente de las barreras, podemos “hacerlo más,” podemos hacer que el divertirnos se convierta en un hábito.

### CONSEJOS:

- El objetivo de este estudio de cinco semanas no es lograr que todas las parejas se adapten a algún modelo perfecto de lo que se supone que un esposo y una esposa deben tener. El objetivo es ayudar a las parejas a convertirse en su mejor versión de ‘nosotros’, la mejor versión de ustedes como pareja, con su individualidad, historias, fortalezas y debilidades.
- Envíe la Guía del Participante de esta semana antes de la reunión o imprima suficientes copias para todos y téngalos disponibles cuando se junten (o ambos).

### PROGRAMAR

Si le gustan los horarios, mantenga este más flexible. Escuche a su grupo y vea cómo van las cosas. Lo importante es dar tiempo para el video y a las parejas para la discusión y la conexión.

Rompehielos	10-15 minutos
Vídeo	15 minutos
Discusión	20-30 minutos
“Camino a la Casa”	Configurar 2-3 minutos
Oración	3.5 minutos (Bromeando, tu decides)

### LO QUE NECESITAS

- Video y cable para mostrar el video desde su computador a un televisor (o utilizar un dispositivo de transmisión como Apple TV)
- Snacks
- Tener las guías de los participantes de la semana impresas.
- Tenga listas y descargadas las imágenes que va a enviar a los participantes durante su “Camino a la casa” y “Esta Semana”

### ROMPEHIELO

Aquí hay un par de preguntas para empezar. . .

¿Qué es lo más divertido que han hecho como pareja?

¿Si no tuvieran nada que los restringía-dinero, responsabilidades, niños, etc.-qué es algo que ambos siempre han querido hacer para divertirse?

### MIREMOS EL VÍDEO

Verbalmente haga transición al video. Aquí tiene un ejemplo:

“Cada pareja en esta sala probablemente ha pensado o dicho estas palabras en algún momento,” Deberíamos hacer esto más. “Y la mayoría de las veces, es después de hacer algo divertido. Si fue una noche con amigos cercanos, cenar y una película o zip-lining, hay algo sobre la diversión que me recuerda cuánto disfrutamos de la vida y el uno del otro. Todos queremos más, sabemos que deberíamos tenerlo, así que ¿qué nos impide? Veamos este video y averigüemos cómo ponernos serios en tener más diversión en nuestro matrimonio”.

Puntos principales del vídeo:

- La mejor manera de proteger su matrimonio es disfrutar de su matrimonio.
- Tenemos que programar la diversión para asegurarnos de que lo hacemos.
- Diversión no requiere perfección, requiere participación.
- Programar un tiempo a diario para hablar.
- Programar un tiempo para salir en pareja “date night”.
- Programar el sexo.

### PREGUNTAS PARA DISCUTIR

Pero antes de profundizar, tenemos unas reglas para comprometernos. que van ayudar a las parejas a aprovechar al máximo el grupo.

**Primera regla:** No etiquetas. Remueva cualquiera etiqueta que haya colocado en su matrimonio - bueno, malo, feo, desamparado, perfecto, presión de que tienen que ser perfecto... lo que sea.

**Regla dos:** No codazos. No importa como usted se pueda sentir en cuanto a lo que su esposo o esposa tiene que trabajar, en lo que está escuchando o en lo que están discutiendo, no levante los hombros o tuerza los ojos.

**Regla tres:** No rechazar. Si su cónyuge hace un movimiento de cariño hacia usted, haga todo lo que está en su poder para recibirlo.

Podría ser una buena idea comunicar estas reglas antes de su tiempo de discusión por las primeras 2-3 semanas.

1. Dígale a su cónyuge lo que le parece divertido de él o ella.
2. ¿Tiende a tratar la diversión en su matrimonio como algo esencial o extra? ¿Por qué cree que ven la diversión así?
3. En una escala del 1 a 10, “1” siendo “raramente” y “10” siendo “todo el tiempo,” ¿Con qué frecuencia usted y su cónyuge se divierten juntos?
4. ¿La idea de programar un tiempo para divertirse le suena extraño? ¿Por qué o por qué no?
5. ¿Qué cosas le impiden divertirse en pareja? ¿Qué cosas podrían hacer como pareja para empezar a darle prioridad a divertirse en su matrimonio?
6. ¿De qué manera usted podría agregar un poco de diversión a la monotonía que trae el ser adultos a la vida cotidiana?
7. Lea Proverbios 5:18: ¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! (NVI). ¿Cómo cree que su matrimonio podría ser diferente si usted fuera capaz de regocijarse siempre con su esposa/esposo?



### PREPARESE PARA TERMINAR

Terminen su tiempo en oración. Considere la posibilidad de preguntarles a las parejas si hay una cosa por cual usted podría orar para ayudarlos con su “nosotros”.

### SEGUIMIENTO

Haga un seguimiento esta semana con los miembros de su grupo. Para aumentar la rendición de cuentas y la transparencia, sugerimos que los hombres contacten a los hombres y las mujeres a las mujeres. Hemos proporcionado parte de este contenido en una imagen, sólo para que sea interesante. El contenido se proporciona con los archivos descargados.

#### Para el Camino a la Casa:

##### En Camino a la Casa:

Dígale a las parejas que en el camino a la casa se hagan la siguientes preguntas: ¿Cómo podemos hacer posible que tengamos diariamente un tiempo de 15 minutos para hablar? ¿A partir de cuándo y dónde?

(Nota: basándose en los horarios, puede que sea necesario que haya diferentes lugares cada día.) La clave es hacer un plan todos los días y cumplirlo. Puede enviarles un mensaje de texto con las preguntas o enviarles la imagen de “camino a la casa” que se encuentra en sus archivos descargables.

#### Esta semana:

Envíe un correo electrónico / texto y pregúnteles:

- Es posible que usted desee dar algunas sugerencias de diferentes maneras de divertirse. O pregúnteles ¿Hay algo divertido que hicieron recientemente que ustedes recomendarían?
- Envíe los siguientes versículos esta semana para animar a cada miembro de su grupo:

Pues bien, hijo mío, préstame atención y no te apartes de mis palabras. Aléjate de la adúltera; no te acerques a la puerta de su casa, para que no entregues a otros tu vigor, ni tus años a gente cruel; (Proverbios 5:7-9)

Bebe el agua de tu propio pozo, el agua que fluye de tu propio manantial. ¿Habrán de derramarse tus fuentes por las calles y tus corrientes de aguas por las plazas públicas? Son tuyas, solamente tuyas, y no para que las compartas con extraños. ¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! (Proverbios 5:15-19 NIV)

- ¿Cómo puedo orar por usted esta semana?

### CONTÁCTENOS

Si tiene alguna pregunta sobre el material de grupos pequeños, o quiere compartir algo especial que sucedió, por favor póngase en contacto con nosotros en [info@marriedpeople.org](mailto:info@marriedpeople.org)

---

### NOTAS

---

---

---

## Sesión 3: La Mejor Versión de “Nosotros”... Amar a Dios Primero

### CONCLUSIÓN:

El amar a Dios nos da la fuerza necesaria para amar a nuestro cónyuge en formas que nunca podríamos hacerlo nosotros solos.

Escritura: Marcos 12:28-31; Gálatas 5:22-23

“Amar a Dios en primer lugar”, usted puede preguntarse, ¿cómo puede ser eso un hábito para nuestro matrimonio? ¿Tener un matrimonio mejor no es acerca de aprender a como interactuar mejor con su cónyuge? Sí, pero eso es sólo una parte. De pronto la mejor pregunta no debe ser, que hace que su matrimonio funcione, sino ¿QUIEN hace que su matrimonio funcione? Cuando aprendemos a vivir con la respuesta de esa pregunta, todo cambia.

### CONSEJOS:

- El objetivo de este estudio de cinco semanas no es lograr que todas las parejas se adapten a algún modelo perfecto de lo que se supone que un esposo y una esposa deben tener. El objetivo es ayudar a las parejas a convertirse en su mejor versión de ‘nosotros’, la mejor versión de ustedes como pareja, con su individualidad, historias, fortalezas y debilidades.
- Envíe la Guía del Participante de esta semana antes de la reunión o imprima suficientes copias para todos y téngalos disponibles cuando se junten (o ambos).

### PROGRAMAR

Si le gustan los horarios, mantenga este más flexible. Escuche a su grupo y vea cómo van las cosas. Lo importante es dar tiempo para el video y a las parejas para la discusión y la conexión.

Rompehielos	10-15 minutos
Vídeo	15 minutos
Discusión	20-30 minutos
“Camino a la Casa”	Configurar 2-3 minutos
Oración	3.5 minutos (Bromeando, tu decides)

### LO QUE NECESITAS

- Video y cable para mostrar el video desde su computador a un televisor (o utilizar un dispositivo de transmisión como Apple TV)
- Snacks
- Tener las guías de los participantes de la semana impresas.
- Tenga listas y descargadas las imágenes que va a enviar a los participantes durante su “Camino a la casa” y “Esta Semana”

### ROMPEHIELO

Aquí hay un par de preguntas para empezar. . .

En una escala de 1 a 10, con “1” siendo “lejano” y “10” siendo “extremadamente cercano”, ¿qué tan cerca se siente de Dios en esta temporada de su vida?

### MIREMOS EL VÍDEO

Verbalmente haga transición al video. Aquí tiene un ejemplo:

“¿Cuántos de ustedes se describirían como un cónyuge perfecto? Levante su mano. ¿Cuántos de ustedes están casados con un cónyuge perfecto? Sí, eso es lo que yo pensaba. Ninguno de nosotros es perfecto. No hacemos, ni decimos todas las cosas correctas todo el tiempo. Algunos de nosotros pudimos haber cometido un error justo antes de que entramos por esta puerta. No importa lo que hicimos, no vamos hacer las cosas bien todo el tiempo. Así que tal vez en lugar de centrarse en lo que deberíamos hacer, tenemos que hacernos otra pregunta. Vamos a averiguar cuál es esa pregunta.”

Puntos principales del vídeo:

- La pregunta más importante no debería ser que hace que su matrimonio funcione, pero QUIEN hace que su matrimonio funcione.
- ¿Dónde cabe Dios en nuestro matrimonio?
- Amar a Dios nos capacita a amar a nuestro cónyuge en maneras que nunca podríamos amarlo con nuestras propias fuerzas.
- Cuando nos conectamos con Dios, grandes cosas pueden comenzar a fluir de nosotros.

### PREGUNTAS PARA DISCUTIR

No se sienta que tiene que hacer todas estas preguntas. No hay un premio por completar todas las preguntas. . . Bueno, pensamos que no.

1. Comparta con el grupo algo que usted disfruta o admira de la personalidad de su esposo(a). ¿Por qué esa característica es especial para usted?
2. ¿Es difícil para usted creer que su relación personal con Dios afecta su matrimonio? ¿Por qué o por qué no?
3. Lea Gálatas 5:22 – 23: “En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas”. (NVI) Cuéntenos de algún momento en que su esposo(a) mostro alguno de los frutos del Espíritu.
4. ¿En la actualidad dónde diría usted que Dios cabe en su matrimonio? ¿Hay algo más que usted puede hacer para ponerlo en el centro de su matrimonio?
5. ¿Qué paso puede usted tomar esta semana para conectarse más a Dios? ¿Cómo este grupo puede ayudarle?

### PREPARESE PARA TERMINAR

Terminen su tiempo en oración. Considere la posibilidad de preguntarle a las parejas si hay una cosa por cual usted podría orar para ayudarlos con su “nosotros”.

### SEGUIMIENTO

Haga un seguimiento esta semana con los miembros de su grupo. Para aumentar la rendición de cuentas y la transparencia, sugerimos que los hombres contacten a los hombres y las mujeres a las mujeres. Hemos proporcionado parte de este contenido en imágenes que puede enviar electrónicamente, sólo para que sea interesante. El contenido se proporciona con los archivos descargados.

#### En Camino a la Casa:

Dígale a las parejas que en el camino a la casa se hagan la siguiente pregunta: ¿Qué puedo hacer o decir esta semana que te haga sentir amado(a)? Puede enviarles un mensaje de texto con las preguntas o enviarles la imagen de “camino a la casa” que se encuentra en sus archivos descargables.

#### Esta semana:

Envíe un correo electrónico / texto y pregúnteles:

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que usted se conecta personalmente con Dios? (Compartan ideas entre ustedes. Una idea puede inspirar a otra persona a conectarse con Dios de una manera nueva.)
- Envíe el siguiente versículo esta semana para animar a cada miembro de su grupo: “Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, tolerancia, bondad, fidelidad, mansedumbre y autocontrol. Contra tales cosas no hay ley” (Gálatas 5: 22-23 NVI).
- ¿Cómo puedo orar por ustedes esta semana?



## Sesión 4: La Mejor Versión de “Nosotros”... Respeto y Amor

### CONCLUSIÓN:

Cuando vivimos el ciclo de una manera positiva estamos viviendo de acuerdo al ciclo de Efesios 5, el ciclo del respeto y el amor.

Escritura: Efesios 5:21, 31-33

Todas las parejas tienen conflictos en algún momento y cada pareja lo maneja de diferente manera. Es durante esos tiempos de tensión o desacuerdo cuando es más probable que quedemos atrapados en un patrón o ciclo. Pero nosotros podemos escoger romper ese ciclo cuando lo entendemos.

### CONSEJOS:

- El objetivo de este estudio de cinco semanas no es lograr que todas las parejas se adapten a algún modelo perfecto de lo que se supone que un esposo y una esposa deben tener. El objetivo es ayudar a las parejas a convertirse en su mejor versión de ‘nosotros’, la mejor versión de ustedes como pareja, con su individualidad, historias, fortalezas y debilidades.
- NOTA: Dependiendo de la discusión en su grupo, es posible que desee considerar la posibilidad de dividir esta sesión en dos semanas, una semana para el ciclo negativo y otra para el ciclo positivo.
- Tome nota de las “pausas” del video para permitirle a las parejas un tiempo para completar las partes designadas “The Chase PDF.” (El Ciclo)
- Envíe la Guía del Participante de esta semana antes de la reunión o imprima suficientes copias para todos y téngalos disponibles cuando se junten (o ambos).

### PROGRAMAR

Si le gustan los horarios, mantenga este más flexible. Escuche a su grupo y vea cómo van las cosas. Lo importante es dar tiempo para el video y a las parejas para la discusión y la conexión.

Rompehielos	10-15 minutos
Vídeo	15 minutos
Discusión	20-30 minutos
“Camino a la Casa”	Configurar 2-3 minutos
Oración	3.5 minutos (Bromeando, tu decides)

### LO QUE NECESITAS

- Video y cable para mostrar el video desde su computador a un televisor (o utilizar un dispositivo de transmisión como Apple TV)
- Snacks
- Tener las guías de los participantes de la semana impresas, esta semana incluye “The Chase” (El Ciclo) en PDF. (Perdón esta es la única vez que le pedimos que imprima tanto) Si utiliza la versión de Word doc de la Guía del Participante para la Sesión 4, se ha proporcionado un documento separado para el ejercicio “The Chase” (El Ciclo) en formato PDF.
- Tenga listas y descargadas las imágenes que va a enviar a los participantes durante su “Camino a la casa” y “Esta Semana”.

### ROMPEHIELO

Aquí hay un par de preguntas para empezar. . .

¿Cuál era el tema de una de tus peleas más ridículas?

### MIREMOS EL VÍDEO

Verbalmente haga transición al video. Aquí tiene un ejemplo:

“Cada pareja tiene un conflicto y las maneras en que manejamos nuestros desacuerdos tienen mucho que ver con nuestro ‘nosotros’ - nuestras historias, nuestros pensamientos, nuestras inseguridades. Hoy vamos a descubrir una herramienta importante para ayudarles a navegar esos tiempos negativos en su matrimonio y ver cómo sus reacciones alimentan la tensión entre sí”.

---

Puntos principales del video:

Entender nuestros puntos negativos del ciclo es muy importantes para nuestro matrimonio:

- Primer Paso: Identifique sus respuestas negativas.
- Segundo Paso: Descubra las mentiras que están escritas en su corazón.
- Tercer Paso: Descubra las mentiras que están escritas en el corazón de su pareja.
- Cuarto Paso: Identifique las respuestas de su pareja a las mentiras que están escritas en su corazón.

Entender los puntos positivos del ciclo les ayuda a encontrar diferentes maneras de responderse el uno al otro, incluso en el momento del conflicto.

- Primer Paso: Remplace las mentiras escritas en su corazón con la verdad.
- Segundo Paso: Sea responsable por sus respuestas.
- Tercer Paso: Sus cónyugue escoge tomar responsabilidad por las mentiras escritas en su corazón.
- Cuarto Paso: Su cónyugue escoge tomar responsabilidad por sus respuestas.

---

### PREGUNTAS PARA DISCUTIR

No se sienta que tiene que hacer todas estas preguntas. No hay un premio por completar todas las preguntas. . . Bueno, pensamos que no.

1. Comparta con su grupo algo que su cónyugue hace normalmente que le hace sentir respetado o amado.
2. ¿Usted y su cónyugue tienen una personalidad similar o es diferente? ¿Qué desafíos trae esto a su matrimonio?
3. ¿Cuáles son algunos de los obstáculos que pueden presentarse y ser un obstáculo para que haya un respeto mutuo en la pareja?
4. Comparta una razón por la que usted está agradecido (a) por su pareja.
5. Leer Efesios 5:21 “Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo”. (NVI)¿Qué cosa usted puede hacer para someterse a su cónyugue por reverencia a Cristo?

### PREPARESE PARA TERMINAR

Terminen su tiempo en oración. Considere la posibilidad de preguntarle a las parejas si hay una cosa por cual usted podría orar para ayudarlos con su “nosotros”.

### SEGUIMIENTO

Haga un seguimiento esta semana con los miembros de su grupo. Para aumentar la rendición de cuentas y la transparencia, sugerimos que los hombres contacten a los hombres y las mujeres a las mujeres. Hemos proporcionado parte de este contenido en una imagen, sólo para que sea interesante. El contenido se proporciona con los archivos descargados. (Nota: Si decide dividir esta sesión en dos semanas, guarde la imagen “Positive Chase” (Ciclo Positivo) para la semana adicional).



## Sesión 5: La Mejor Versión de “Nosotros”... Practique su Promesa

### CONCLUSIÓN:

La gente con la mentalidad de “nosotros” se pregunta: ¿Qué estoy haciendo para que este matrimonio funcione?

Escritura: Marcos 10:6-9

---

Cuando su cónyuge hace cosas que le desesperan, que no funcionan para usted. Cuando usted hace cosas que le desesperan o que funcionan para él o ella. De una forma a otro, todos nosotros vamos a tener un momento o un punto en nuestro matrimonio en que no está trabajando para nosotros. Pero hay una mejor pregunta que es poderosa para todos los matrimonios, “¿Qué estoy haciendo yo personalmente para que mi matrimonio funcione?”

---

### CONSEJOS:

- El objetivo de este estudio de cinco semanas no es lograr que todas las parejas se adapten a algún modelo perfecto de lo que se supone que un esposo y una esposa deben tener. El objetivo es ayudar a las parejas a convertirse en su mejor versión de ‘nosotros’, la mejor versión de ustedes como pareja, con su individualidad, historias, fortalezas y debilidades.
- Envíe la Guía del Participante de esta semana antes de la reunión o imprima suficientes copias para todos y téngalos disponibles cuando se junten (o ambos).

### PROGRAMAR

Si le gustan los horarios, mantenga este más flexible. Escuche a su grupo y vea cómo van las cosas. Lo importante es dar tiempo para el video y a las parejas para la discusión y la conexión.

Rompehielos	10-15 minutos
Vídeo	15 minutos
Discusión	20-30 minutos
“Camino a la Casa”	Configurar 2-3 minutos
Oración	3.5 minutos (Bromeando, tu decides)

### LO QUE NECESITAS

- Vídeo y cable para mostrar el video desde su computador a un televisor (o utilizar un dispositivo de transmisión como Apple TV)
- Snacks
- Tener las guías de los participantes de la semana impresas.
- Tenga listas y descargadas las imágenes que va a enviar a los participantes durante su “Camino a la casa” y “Esta Semana”

### ROMPEHIELO

Aquí hay un par de preguntas para empezar. . .

¿Cuál es uno de sus recuerdos favoritos del día de su boda?



### MIREMOS EL VÍDEO

Verbalmente haga transición al video. Aquí tiene un ejemplo:

“Hoy estamos analizando nuestro último “Core 4 Habit” (4to. Habito fundamental) - Practique su promesa. El día de nuestra boda, prometimos muchas cosas. Es posible que ni siquiera nos hayamos dado cuenta de lo que realmente prometimos hasta que nos topamos con una situación en la que realmente teníamos que cumplir esa promesa. Hoy, vamos a ver cómo cambiar nuestra mentalidad para practicar más consistentemente todo lo que prometimos”.

Puntos principales del vídeo:

La mentalidad de “YO” constantemente se pregunta: ¿Este matrimonio está funcionando para mí?

La mentalidad del “NOSOTROS” constantemente se pregunta: “¿Qué estoy haciendo yo, para que este matrimonio funcione?”

### PREGUNTAS PARA DISCUTIR

No se sienta que tiene que hacer todas estas preguntas. No hay un premio por completar todas las preguntas. . . Bueno, pensamos que no.

1. Como pareja ¿cuál ha sido hasta ahora uno de los puntos más importantes para llevarse de este estudio?
2. Hablen de algún momento en que se hayan enfrentado a un desafío muy grande que los haya hecho unirse más.
3. Leer Marcos 10:9(NVI): “Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre”. ¿Su pareja y usted han llegado a un acuerdo donde la separación no es una opción? Si, si lo hicieron, ¿Cómo afecto esto su relación?
4. En el video, Ted dice “Después de trabajar muchos años con parejas y de muchas investigaciones, les puedo decir sin ninguna duda, para la mayoría de las parejas el divorcio no es la solución de sus problemas maritales y a menudo solo hacen los problemas peores”. ¿En qué área está usted tentado a poner más atención de si su cónyuge hace o no lo que le corresponde, en vez de que tan bien está usted amando a su pareja?
5. ¿Que puede hacer usted esta semana para estar en el equipo de su pareja – para servirle, apreciarle y comunicarle su amor por él o por ella?

### PREPARESE PARA TERMINAR

Terminen su tiempo en oración. Considere la posibilidad de preguntarle a las parejas si hay una cosa por cual usted podría orar para ayudarlos con su “nosotros”.

### SEGUIMIENTO

Haga un seguimiento esta semana con los miembros de su grupo. Para aumentar la rendición de cuentas y la transparencia, sugerimos que los hombres contacten a los hombres y las mujeres a las mujeres. Hemos proporcionado parte de este contenido en imágenes que puede enviar electrónicamente, sólo para que sea interesante. El contenido se proporciona con los archivos descargados.

#### En Camino a la Casa:

Dígale a las parejas que en el camino a la casa se hagan la siguiente pregunta: ¿Qué fue lo que más te llamo la atención de esta sesión?

Puede enviarles un mensaje de texto con la pregunta o enviarles la imagen de “camino a la casa” que se encuentra en sus archivos descargables.

#### Esta semana:

Envíe un correo electrónico / texto y pregúnteles:

- Anime a los miembros del grupo a preguntarle a su cónyuge: “¿Qué puedo hacer para mejorar nuestro matrimonio en una determinada área?” (Dinero, comunicación, sexo, etc.)
- También, en otro momento de esta semana, aliéntelos a preguntarse: ¿Qué estoy haciendo para que este matrimonio funcione?
- Envíe el siguiente versículo esta semana para animar a cada miembro de su grupo: Jesús respondió: “Pero al principio de la creación Dios los hizo varón y hembra.” Por eso el hombre dejará a su padre ya su madre y se unirá a su esposa, y los dos se convertirán en una sola carne. Ya no dos, sino una sola carne. Por lo tanto, lo que Dios ha unido, que nadie se separe” (Marcos 10: 6-9 NVI).

