

MINISTERIO LD

LA MUJER MULTIPLICA LO QUE RECIBE

AMOR, RESPETO O DOLOR



Consejos bíblicos para el matrimonio cristiano

LA MUJER MULTIPLICA LO QUE RECIBE: AMOR, RESPETO O DOLOR

*Consejos cristianos para esposos que desean
restaurar el corazón de su esposa y edificar un hogar
bajo el carácter de Cristo*

Texto clave

Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella. — Ef. 5:25

MINISTERIO LD

Material de estudio bíblico, familiar y pastoral

Índice

Introducción

Tema 1. El matrimonio fue diseñado para reflejar el amor de Cristo

Tema 2. El esposo no fue llamado a dominar, sino a amar como Cristo

Tema 3. La mujer muchas veces refleja el trato que recibe

Tema 4. La esposa no necesita ser perfecta para ser amada

Tema 5. Palabras que sanan y palabras que destruyen el matrimonio

Tema 6. El liderazgo espiritual del esposo comienza con su propio carácter

Tema 7. Cómo debe tratar el esposo el corazón de su esposa

Tema 8. Cómo la esposa puede ayudar a su esposo a crecer sin destruirlo

Tema 9. Respeto y amor: las dos necesidades que protegen el hogar

Tema 10. Cuando hay heridas: perdón, restauración y límites sanos

Tema 11. El hogar feliz no nace de la suerte, sino de la siembra diaria

Apéndice A. Preguntas de reflexión para parejas

Apéndice B. Límites sanos, abuso y protección

Apéndice C. Plan práctico de 7 días

Apéndice D. Bosquejo para presentar el tema

Fuentes consultadas

Introducción

Este estudio nace de una frase sencilla, pero profunda: la mujer multiplica lo que recibe: amor, respeto o dolor. La frase no pretende absolver a la esposa de su responsabilidad espiritual, ni cargar al esposo con toda la culpa de cada dificultad del hogar. Más bien, busca despertar la conciencia del varón cristiano ante una verdad bíblica: el trato que un hombre da a su esposa tiene una influencia poderosa sobre el ambiente emocional, espiritual y moral del hogar.

La Biblia llama al esposo a amar a su esposa “como Cristo amó a la iglesia” (Ef. 5:25). Esa norma no es pequeña. Cristo no amó con dureza, indiferencia, orgullo o abuso. Amó con entrega, paciencia, pureza, sacrificio y restauración. Por eso, cuando el esposo cristiano pide respeto, paz o alegría en casa, debe preguntarse primero qué está sembrando en el corazón de su esposa.

También se hablará a la esposa. Ella no está llamada a manipular, humillar o controlar al esposo, sino a influir con sabiduría, oración, respeto, firmeza moral y comunicación clara. El propósito no es producir hogares dominados por uno de los dos, sino matrimonios donde ambos aprendan a reflejar el carácter de Cristo.

Desde una perspectiva adventista, el hogar es parte de la misión final. La Creencia Fundamental 23 enseña que el matrimonio debe reflejar “el amor, la santidad, la intimidad

y la permanencia” de la relación entre Cristo y su iglesia. La preparación para el regreso de Cristo no se limita a entender doctrinas proféticas; incluye permitir que el evangelio transforme el carácter dentro de la casa.

Referencia adventista

La Creencia Fundamental 23 enseña que el matrimonio debe reflejar amor, honor, respeto y responsabilidad, como símbolo de la relación entre Cristo y su iglesia.

*Creencias Fundamentales de la Iglesia Adventista, n.º 23:
Matrimonio y familia.*



Base bíblica: Gn. 2:18, 24; Mt. 19:4-6; Ef. 5:31-32; Ap. 14:12.

Desarrollo

El matrimonio no comenzó como una invención cultural, sino como una institución establecida por Dios en el Edén. Antes del pecado, antes de la caída y antes de cualquier sistema humano, Dios declaró que no era bueno que el hombre estuviera solo y formó una compañera idónea para él. Por eso, el matrimonio bíblico no es una lucha de poder, sino una unión de compañía, pacto, amor y misión.

Cristo confirmó este diseño cuando dijo: “lo que Dios juntó, no lo separe el hombre” (Mt. 19:6). Pablo profundizó el misterio al presentar la relación matrimonial como símbolo de Cristo y la iglesia. Esto significa que el esposo y la esposa no solo viven juntos; predicán algo

con la manera en que se tratan. Su hogar puede predicar ternura, perdón y fidelidad, o puede predicar dureza, egoísmo y distancia espiritual.

La iglesia adventista enseña que el matrimonio fue establecido en Edén y que la relación entre esposo y esposa debe reflejar amor, santidad, cercanía y permanencia. Desde esa base, el hogar cristiano no debe ser un campo de batalla, sino una escuela de carácter. Allí se aprende paciencia, dominio propio, servicio, humildad y fe.

En los últimos días, Dios llama a un pueblo que guarda sus mandamientos y tiene la fe de Jesús (Ap. 14:12). Esa fe también debe verse en el trato doméstico. No basta defender la ley de Dios en público si en privado se pisotean los principios del amor, la paciencia y la misericordia.

Consejo directo para el esposo

El esposo debe comprender que su primera congregación es su hogar. Puede hablar de doctrina, profecía y verdad presente, pero si no aprende a tratar con ternura a su esposa, su testimonio queda debilitado. Amar como Cristo implica tomar la iniciativa para bendecir, proteger, escuchar y restaurar.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede ayudar recordando el propósito espiritual del matrimonio sin convertir cada conversación en reclamo. Puede invitar a su esposo a orar juntos, agradecer las pequeñas evidencias de avance y expresar con claridad lo que necesita para sentirse amada y segura.

Cita de Elena G. de White

“El hogar debe ser todo lo que implica la palabra. Debe ser un pequeño cielo en la tierra.”

Elena G. de White, El hogar cristiano, cap. 1; White Estate, Homeward Bound, 2 de septiembre.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA, al comentar Ef. 5:22-33, presenta el matrimonio como una relación donde la autoridad queda purificada por el amor sacrificial de Cristo, no por el egoísmo humano.

Aplicación práctica

Pregúntense: ¿qué imagen de Cristo está predicando nuestro matrimonio a nuestros hijos, familiares y vecinos?



Base bíblica: Ef. 5:25-29; Col. 3:19; 1 P. 3:7; Mr. 10:42-45.

Desarrollo

Una de las distorsiones más peligrosas del matrimonio cristiano ocurre cuando el esposo confunde liderazgo con dominio. La Biblia no autoriza al esposo a aplastar, silenciar o controlar a su esposa. El modelo del esposo no es el gobernante pagano que impone su voluntad, sino Cristo, quien se entregó por la iglesia.

Ef. 5:25 no dice: “Maridos, mandad a vuestras mujeres”, sino “amad a vuestras mujeres”. La palabra central no es control, sino amor. Y el amor que se exige no es sentimentalismo débil, sino entrega redentora. Cristo amó sirviendo, lavando pies, cargando culpas ajenas y buscando la restauración del pecador.

Col. 3:19 agrega una prohibición clara: el esposo no debe ser áspero con su esposa. La aspereza no siempre aparece como golpes. A veces aparece como sarcasmo, silencio castigador, indiferencia emocional, burla, desinterés, explosiones de ira o frialdad espiritual. 1 P. 3:7 llama al esposo a vivir sabiamente con su esposa y a honrarla. Esto exige atención, comprensión y respeto.

Cristo enseñó que en su reino la grandeza se expresa en servicio. El esposo que quiere guiar su hogar debe comenzar por servir con humildad. La autoridad cristiana no humilla; levanta. No destruye la voz de la esposa; la escucha. No exige respeto mediante temor; lo inspira mediante carácter.

Consejo directo para el esposo

Revise su manera de ejercer influencia. ¿Su esposa le obedece por confianza o se calla por miedo? ¿Su liderazgo produce seguridad o tensión? La cabeza del hogar debe estar primero bajo la cabeza de Cristo.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede apoyar este crecimiento afirmando los actos de servicio de su esposo. Cuando él escucha, ayuda, ora o pide perdón, conviene reconocerlo. El reconocimiento sincero fortalece el carácter más que la crítica constante.

Cita de Elena G. de White

“Ni el marido ni la mujer deben pretender ejercer dominio.”

Elena G. de White, Testimonios para la iglesia, t. 7, p. 47.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA subraya que el amor del esposo debe tomar como medida la entrega de Cristo por la iglesia; por tanto, no puede justificar abuso, imposición o egoísmo.

Aplicación práctica

Durante una semana, el esposo debe hacer una pregunta diaria: ¿cómo puedo servirte mejor hoy?



Base bíblica: Pr. 15:1; Pr. 12:18; Pr. 18:21; Lc. 6:31; Gá. 6:7.

Desarrollo

La frase central de este estudio debe entenderse con equilibrio. No significa que la esposa sea irresponsable por su carácter ni que todas sus reacciones sean culpa del esposo. Cada persona responderá ante Dios por sus palabras, decisiones y espíritu. Sin embargo, la Biblia enseña que la siembra tiene cosecha. El trato repetido produce efectos.

Una mujer que recibe ternura, respeto, presencia y seguridad suele florecer con mayor facilidad. Una mujer que recibe críticas, comparación, abandono emocional o dureza puede cerrarse, entristecerse o defenderse. Esto no justifica el pecado de nadie, pero ayuda a comprender

cómo funciona el hogar. Nadie debería sembrar espinas y luego quejarse de no cosechar flores.

Proverbios enseña que la respuesta blanda quita la ira, que hay palabras que hieren como espada y que la muerte y la vida están en poder de la lengua. El matrimonio se construye o se destruye por acumulación. Pequeñas palabras repetidas, gestos diarios, miradas, tonos y silencios forman el clima del hogar.

El esposo cristiano debe preguntarse qué recibe su esposa de él. ¿Recibe oración o solo exigencias? ¿Recibe escucha o solo corrección? ¿Recibe admiración o solo críticas? ¿Recibe protección o inseguridad? La mujer puede multiplicar amor, respeto y alegría, pero también puede reflejar el dolor que ha recibido por años.

Consejo directo para el esposo

No pregunte solamente: “¿por qué mi esposa cambió?” Pregunte también: “¿qué ha recibido de mí durante estos años?” Esta pregunta no es para hundirse en culpa, sino para iniciar una siembra nueva.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede expresar su dolor sin destruir. En lugar de atacar la identidad del esposo, puede describir conductas concretas: “cuando me hablas así, me siento herida”, “necesito que me escuches sin interrumpir”, “me ayudaría que oremos juntos”.

Cita de Elena G. de White

“Sed bondadosos en la palabra y suaves en la acción... vigilad bien vuestras palabras.”

Elena G. de White, Testimonios para la iglesia, t. 7, pp. 47-48.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA conecta la ética cristiana del hogar con el fruto del Espíritu: la vida familiar revela si la verdad está formando un carácter semejante al de Cristo.

Aplicación práctica

Hagan una lista de tres cosas que desean dejar de sembrar y tres cosas que desean empezar a sembrar.



Base bíblica: Ro. 5:8; Ef. 5:25-27; 1 Co. 13:4-7; 1 Jn. 4:19.

Desarrollo

Muchos esposos aman de manera condicional: son tiernos cuando la esposa está tranquila, colaboradora y sonriente, pero se vuelven fríos cuando ella muestra cansancio, tristeza, debilidad o frustración. El evangelio enseña otro camino. Cristo no esperó que la iglesia fuera perfecta para amarla. La amó para salvarla, limpiarla y restaurarla.

Esto no significa aprobar el pecado ni ignorar problemas reales. Significa que el amor cristiano no se apaga al primer defecto. El esposo que ama como Cristo no usa las debilidades de su esposa como excusa para hierla. Tampoco la compara con otras mujeres, no se burla de

su sensibilidad y no la abandona emocionalmente cuando más necesita cuidado.

La esposa también debe crecer. Debe aprender a dominar sus palabras, cultivar mansedumbre y buscar a Dios. Pero el esposo no debe esperar que ella sea perfecta para tratarla con dignidad. El amor bíblico es paciente, benigno, no se irrita fácilmente, no se goza de la injusticia y todo lo espera en el marco de la verdad.

El matrimonio madura cuando ambos dejan de decir: “cuando cambies, te trataré mejor”, y comienzan a decir: “por amor a Cristo, voy a sembrar mejor aunque todavía estemos creciendo”.

Consejo directo para el esposo

No condicione la ternura. Una esposa cansada, confundida o herida no necesita primero un juez; necesita un esposo convertido que sepa hablar verdad con amor.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede ayudar evitando presentar sus necesidades como una acusación total. Frases como “nunca haces nada” o “siempre eres igual” cierran el corazón. La comunicación concreta y respetuosa abre más puertas.

Cita de Elena G. de White

“Haced de Cristo el primero, el último y el mejor en todo.”

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA, sobre 1 Co. 13, muestra que el amor cristiano no es simple emoción, sino principio activo que gobierna la conducta.

Aplicación práctica

Practiquen durante siete días una frase de afirmación diaria, sin sarcasmo y sin esperar respuesta inmediata.



Base bíblica: Pr. 15:4; Pr. 16:24; Stg. 3:5-10; Ef. 4:29; Col. 4:6.

Desarrollo

Una casa puede estar limpia, ordenada y tener alimento, pero si las palabras son ásperas, el corazón del hogar enferma. Muchos matrimonios no se rompen por una sola gran tragedia, sino por miles de palabras pequeñas que fueron dejando heridas: sarcasmos, indirectas, burlas, gritos, comparaciones, amenazas, silencios y tonos humillantes.

La Biblia compara la lengua con un fuego. Con ella se bendice a Dios y se hiere al cónyuge. Eso no puede ser normal en un hogar cristiano. Ef. 4:29 ordena que la palabra edifique y comunique gracia. La pregunta no es solo si algo es cierto, sino si fue dicho con el espíritu de Cristo, en el momento correcto y con la intención correcta.

El esposo debe cuidar especialmente el tono con que corrige. La esposa no es una empleada, una niña ni una enemiga. Es coheredera de la gracia de la vida. Las palabras del esposo pueden darle seguridad o hacerle sentir que nunca es suficiente. Si él habla con desprecio, no debe sorprenderse si ella se cierra. Si habla con ternura y firmeza, puede abrir caminos de confianza.

La esposa también debe cuidar su lengua. La sabiduría no consiste en ganar cada discusión, sino en ganar el corazón para Cristo. Una respuesta blanda puede detener una tormenta; una palabra orgullosa puede incendiar la casa.

Consejo directo para el esposo

Elimine tres hábitos: corregir con sarcasmo, gritar para imponerse y usar errores pasados como armas.

Sustitúyalos por tres hábitos: escuchar, validar y pedir perdón cuando hiera.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede ayudar escogiendo momentos de calma para hablar temas sensibles. Si el esposo se siente atacado desde la primera frase, probablemente se defenderá. La verdad dicha en amor tiene más fuerza.

Cita de Elena G. de White

“No permitáis que haya aspereza en vuestras voces.”

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA relaciona la palabra cristiana con la vida nueva en Cristo: el creyente debe abandonar la comunicación corrupta y practicar una palabra redentora.

Aplicación práctica

Antes de una conversación difícil, oren 1 minuto en silencio. Luego usen esta regla: una queja, una necesidad y una petición concreta.

TEMA 6

EL LIDERAZGO ESPIRITUAL DEL ESPOSO COMIENZA CON SU PROPIO CARÁCTER

Ilustración conceptual realista | Matrimonio, hogar y carácter cristiano

Base bíblica: Jos. 24:15; 1 Co. 11:3; Gá. 5:22-23; Fil. 2:5; 1 Ti. 3:4-5.

Desarrollo

El liderazgo espiritual del esposo no comienza mandando a otros, sino siendo gobernado por Cristo. Un hombre puede decir “yo soy la cabeza”, pero la pregunta decisiva es: ¿Cristo es la cabeza de ese hombre? Si el esposo está dominado por ira, orgullo, egoísmo, vicios, indiferencia espiritual o doble vida, su liderazgo queda dañado.

Josué no dijo: “mi casa servirá a Dios porque yo grito más fuerte”. Dijo: “yo y mi casa serviremos a Jehová”. Esa declaración nace de convicción, ejemplo y decisión. El esposo cristiano debe ser el primero en arrepentirse, el primero en buscar a Dios, el primero en pedir perdón y el primero en proteger la atmósfera espiritual del hogar.

Gálatas presenta el fruto del Espíritu: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza. Si el esposo no está creciendo en esos frutos, necesita volver a la comunión con Cristo. No puede pretender dirigir espiritualmente con un carácter no sometido.

El hogar no necesita un jefe religioso que use la Biblia como martillo. Necesita un hombre quebrantado ante Dios, firme en la verdad, humilde en el trato y constante en la oración.

Consejo directo para el esposo

Comience con su propia vida devocional. No exija culto familiar si usted no busca a Dios en secreto. No pida respeto espiritual si su carácter contradice sus palabras.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede animar sin ridiculizar. Puede decir: “Me daría alegría que esta semana oremos juntos”, o “valoro cuando tomas la iniciativa espiritual”. La afirmación abre espacio para el crecimiento.

Cita de Elena G. de White

“Vuestro amor mutuo será de acuerdo con el orden celestial.”

Elena G. de White, Testimonios para la iglesia, t. 7, p. 46.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA interpreta el fruto del Espíritu como evidencia práctica de una vida controlada por Dios, no simplemente como emoción religiosa.

Aplicación práctica

El esposo debe escoger una práctica espiritual pequeña y constante: oración diaria por su esposa, culto familiar breve o lectura bíblica compartida.



Base bíblica: 1 P. 3:7; Cnt. 2:10-14; Pr. 31:28-29; Ef. 5:28-29.

Desarrollo

El corazón de la esposa no se cuida solo con dinero, techo o comida. La provisión material es importante, pero muchas mujeres viven en casas provistas y aun así se sienten solas, invisibles o emocionalmente abandonadas. 1 P. 3:7 llama al esposo a vivir con su esposa sabiamente y a darle honor.

Honrar significa reconocer valor. El esposo honra a su esposa cuando la escucha, la mira, la toma en cuenta, le habla con ternura, respeta sus cargas, agradece su trabajo y evita tratarla como algo garantizado. También la honra cuando defiende su dignidad delante de los hijos y no permite que la burla o el desprecio entren al hogar.

Efesios enseña que el esposo debe sustentar y cuidar a su esposa como a su propio cuerpo. Nadie que piensa sanamente se golpea para sanar una herida. Nadie se humilla para sentirse amado. Del mismo modo, el esposo no puede herir emocionalmente y luego exigir cercanía. El corazón se cuida con presencia. A veces la esposa no necesita una solución inmediata; necesita que el esposo escuche sin interrumpir, sin minimizar y sin convertir su dolor en debate. El amor maduro aprende a estar presente.

Consejo directo para el esposo

Pregunte a su esposa qué la hace sentirse amada. No asuma que usted ya lo sabe. Para algunas es ayuda práctica; para otras, palabras, tiempo, oración, protección emocional o detalles pequeños.

Cómo puede ayudar la esposa

La esposa puede ayudar explicando sus necesidades de manera concreta. En lugar de decir “no me amas”, puede decir: “me siento amada cuando me escuchas sin mirar el celular” o “necesito que conversemos 15 minutos sin distracciones”.

Cita de Elena G. de White

“El esposo debe cuidar a su esposa como Cristo cuida a la iglesia.”

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA, sobre 1 P. 3:7, enfatiza que la vida espiritual del esposo se ve afectada por la manera en que trata a su esposa.

Aplicación práctica

Hagan una lista de cinco acciones concretas que comunican amor. Luego practiquen una por día.

TEMA 8

CÓMO LA ESPOSA PUEDE AYUDAR A SU ESPOSO A CRECER SIN DESTRUIRLO

Ilustración conceptual realista | Matrimonio, hogar y carácter cristiano

Base bíblica: 1 P. 3:1-4; Pr. 14:1; Pr. 31:10-12; Ef. 4:15; Stg. 1:5.

Desarrollo

La esposa puede ejercer una influencia poderosa sobre el esposo, pero esa influencia debe ser cristiana, no manipuladora. La Biblia presenta a la mujer sabia como alguien que edifica su casa. Edificar no significa callar ante el pecado ni soportar injusticias sin límites; significa actuar con sabiduría, verdad, oración y carácter.

1 P. 3:1-4 no autoriza al esposo a ser irresponsable ni manda a la esposa a aceptar abuso. El pasaje muestra el poder de un espíritu cristiano, manso y respetuoso, especialmente cuando el esposo necesita ser ganado por el testimonio de la vida. La mansedumbre bíblica no es debilidad; es fuerza bajo el control de Dios.

La esposa ayuda a su esposo cuando no lo humilla en público, no lo compara con otros hombres, no usa la intimidad del matrimonio como arma, no ridiculiza sus intentos de cambiar y no responde pecado con pecado. Pero también ayuda cuando habla con claridad, establece límites sanos, pide ayuda cuando hay peligro y se niega a normalizar la violencia.

Una esposa sabia no cambia a su esposo por presión humana. Lo ayuda a mirar a Cristo. Lo anima cuando hay avance, ora por él cuando hay lucha y habla verdad cuando hay desviación.

Consejo directo para el esposo

Reciba las observaciones de su esposa sin ponerse inmediatamente a la defensiva. Tal vez Dios esté usando su voz para mostrarle áreas de carácter que usted no quiere mirar.

Cómo puede ayudar la esposa

Use cuatro herramientas: oración, momento oportuno, palabras respetuosas y peticiones concretas. No ataque la identidad del esposo; hable de conductas que necesitan cambiar.

Cita de Elena G. de White

“Ambos deben cultivar el espíritu de bondad.”

Elena G. de White, Testimonios para la iglesia, t. 7, p. 47.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA advierte que la sumisión cristiana nunca debe separarse del principio superior de obediencia a Dios y del carácter redentor del evangelio.

Aplicación práctica

La esposa puede escribir una carta breve: tres cosas que agradece, dos necesidades que desea expresar y una petición espiritual concreta.



Base bíblica: Ef. 5:33; Ro. 12:10; Fil. 2:3-4; 1 Co. 13:5.

Desarrollo

Ef. 5:33 resume dos necesidades cruciales del matrimonio: el esposo debe amar a su esposa y la esposa debe respetar a su esposo. No se trata de que el hombre solo necesite respeto y la mujer solo necesite amor; ambos necesitan ambas cosas. Sin embargo, Pablo destaca una dinámica que suele ser muy sensible en la convivencia.

Cuando una esposa se siente amada, segura y valorada, le resulta más natural responder con respeto. Cuando un esposo se siente respetado y apreciado, le resulta más natural abrirse al amor y al cuidado. El problema aparece cuando ambos esperan que el otro empiece. Ella dice: “lo respetaré cuando él me ame bien”. Él dice: “la amaré

cuando ella me respete”. Así se forma un círculo de deuda.

El evangelio rompe ese círculo. Cristo no esperó que el pecador diera el primer paso perfecto. Él tomó la iniciativa de amar. Por eso el esposo cristiano, como representante del amor de Cristo, debe atreverse a sembrar aunque el terreno esté cansado. La esposa, por su parte, puede mostrar respeto sin negar problemas reales, hablando con dignidad y evitando desprecio.

Respeto no es silencio ante el mal. Amor no es permisividad ante el pecado. Ambos son expresiones de un carácter transformado.

Consejo directo para el esposo

Ame de manera visible. No dé por sentado que su esposa debe saberlo. Expresa amor con palabras, acciones, protección, ayuda y presencia espiritual.

Cómo puede ayudar la esposa

Respete de manera sabia. No necesita llamar bueno a lo malo, pero puede hablar sin desprecio, reconocer esfuerzos sinceros y evitar la humillación pública.

Cita de Elena G. de White

“Cada uno debe procurar la felicidad del otro.”

Elena G. de White, Testimonios para la iglesia, t. 7, p. 46.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA presenta Ef. 5:33 como un llamado a relaciones recíprocas gobernadas por Cristo y no por orgullo herido.

Aplicación práctica

Cada cónyuge complete esta frase: “Me siento amado/respetado cuando...” y compártanla sin discutir.



Base bíblica: Mt. 18:21-22; Ef. 4:31-32; Col. 3:13; Ro. 12:18; Sal. 34:14.

Desarrollo

Muchos matrimonios no comienzan este estudio desde cero. Llegan con heridas, palabras dichas, lágrimas acumuladas, promesas incumplidas, desconfianza o distancias largas. Por eso es necesario hablar de perdón, restauración y límites sanos.

El perdón cristiano es real, pero no debe ser usado para encubrir abuso. Perdonar no significa permitir violencia, adulterio continuo, manipulación, amenazas, humillación o irresponsabilidad persistente. La restauración bíblica requiere arrepentimiento, confesión, frutos dignos y cambios verificables. Donde hay peligro, se debe buscar ayuda pastoral, familiar y profesional, y proteger a la víctima.

Ef. 4 llama a quitar amargura, enojo, gritería y maledicencia. Esto no es opcional para el esposo ni para la esposa. La gracia no solo perdona; también transforma. Un cónyuge que pide perdón pero repite el mismo patrón sin buscar ayuda está confundiendo disculpa con arrepentimiento.

La iglesia adventista ha condenado toda forma de abuso físico, sexual y emocional. Por eso, un estudio cristiano para parejas debe ser claro: Cristo restaura hogares, pero no bendice la violencia ni la indiferencia ante el sufrimiento.

Consejo directo para el esposo

Si ha herido a su esposa, no exija que ella sane rápido. Escuche el dolor, confiese sin excusas, cambie conductas concretas y acepte acompañamiento si es necesario.

Cómo puede ayudar la esposa

Si hay daño serio, busque ayuda. La prudencia no es falta de fe. Puede perdonar delante de Dios y, al mismo tiempo, establecer límites para proteger su vida, su dignidad y la de sus hijos.

Cita de Elena G. de White

“No tratéis de obligaros mutuamente a hacer vuestra voluntad.”

Ellen G. White, Testimonies for the Church, t. 7, p. 48.

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA, al tratar la ética cristiana, no separa perdón de transformación moral. El arrepentimiento genuino produce frutos visibles.

Aplicación práctica

Identifiquen una herida que necesita conversación. Definan si puede hablarse en pareja o si requiere un consejero, pastor o profesional.



Base bíblica: Gá. 6:7-9; Sal. 126:5-6; 1 Co. 13:4-8; Miq. 6:8; Ap. 14:12.

Desarrollo

Un hogar feliz no aparece por accidente. Se cultiva. La Biblia enseña que todo lo que el hombre sembrare, eso también segará. Esta ley espiritual opera en la vida personal y también en el matrimonio. Nadie puede sembrar indiferencia durante años y esperar intimidad profunda; nadie puede sembrar dureza y esperar ternura espontánea.

Pero la buena noticia es que, por la gracia de Cristo, la siembra puede cambiar. Un esposo que antes fue frío puede aprender a ser tierno. Una esposa que antes respondió con desprecio puede aprender a hablar con respeto. Un matrimonio que antes vivió en distancia puede comenzar a caminar hacia la restauración.

La siembra diaria incluye cosas pequeñas: saludar con afecto, escuchar sin celular, orar antes de dormir, pedir perdón sin justificarlo todo, ayudar sin que se lo pidan, reconocer lo bueno, hablar con paciencia, evitar el sarcasmo, proteger la reputación del cónyuge y buscar a Cristo juntos.

Desde una perspectiva adventista, la preparación para el cielo incluye el carácter que se forma en lo cotidiano. El hogar puede convertirse en una pequeña escuela del reino de Dios. Allí se aprende a amar como Cristo ama, a obedecer por fe, a servir sin aplausos y a esperar la venida del Señor con una vida transformada.

Consejo directo para el esposo

Comience hoy. No prometa cambios gigantescos y lejanos. Siembre un acto de amor concreto, repetido y verificable. La constancia comunica seguridad.

Cómo puede ayudar la esposa

Acompañe el cambio con esperanza, pero también con verdad. Celebre lo bueno, dialogue lo necesario y mantenga los ojos en Cristo, no en una fantasía de perfección instantánea.

Cita de Elena G. de White

“La restauración y elevación de la humanidad empiezan en el hogar.”

Nota del Comentario Bíblico Adventista: El CBA relaciona la perseverancia cristiana con la obra continua del Espíritu. La siembra espiritual requiere paciencia, disciplina y fe.

Aplicación práctica

Elijan un compromiso de 30 días: oración diaria breve, una palabra de afirmación, una conversación sin pantallas o un acto de servicio.

Apéndice A. Preguntas de reflexión para parejas

Este apéndice puede usarse en una charla de parejas, en consejería pastoral o como ejercicio privado.

1. ¿Qué cosas recibe mi cónyuge de mí con mayor frecuencia: amor, respeto, paciencia, indiferencia, críticas o dolor?
2. ¿Qué palabras mías han sanado y cuáles han herido?
3. ¿Qué acción concreta puedo practicar esta semana para que mi cónyuge se sienta más seguro?
4. ¿Qué necesidad no he sabido expresar con claridad?
5. ¿Qué patrón de comunicación necesitamos abandonar?
6. ¿Qué significa para nosotros orar juntos sin convertir la oración en sermón contra el otro?
7. ¿Qué fruto del Espíritu necesita crecer más en nuestra relación?

Regla para conversar: hablar en primera persona, no interrumpir, no usar el pasado como arma y cerrar con una oración breve.

Apéndice B. Límites sanos, abuso y protección

La Biblia llama al perdón, pero no llama a encubrir violencia. El amor cristiano no aprueba el abuso físico, sexual, emocional, económico o espiritual. Si una persona está en peligro, debe buscar ayuda inmediata de familiares confiables, líderes responsables y servicios profesionales o autoridades competentes según el caso.

Señales que requieren atención seria: amenazas, golpes, control extremo, aislamiento, humillación pública o privada, manipulación usando textos bíblicos, intimidación, destrucción de objetos, infidelidad persistente sin arrepentimiento, abuso sexual, adicciones no tratadas o miedo constante dentro del hogar.

Un esposo que dice amar como Cristo no puede usar la Biblia para dominar. Una esposa que desea restaurar su hogar no debe confundir paciencia con permitir destrucción. La restauración bíblica requiere verdad, arrepentimiento, protección, responsabilidad y frutos de cambio.

La declaración adventista sobre abuso y violencia familiar afirma la dignidad de cada ser humano y rechaza toda forma de abuso físico, sexual y emocional. Esta claridad es necesaria para que el llamado al perdón no sea usado como una cadena sobre la víctima.

Apéndice C. Plan práctico de 7 días para comenzar una nueva siembra

Día 1. Orar por el carácter propio antes de pedir cambio en el otro.

Día 2. Decir una frase honesta de gratitud.

Día 3. Escuchar 15 minutos sin interrumpir ni corregir.

Día 4. Pedir perdón por una conducta concreta, sin excusas.

Día 5. Hacer un acto de servicio que alivie la carga del cónyuge.

Día 6. Leer juntos Ef. 5:25-33 y comentar qué revela de Cristo.

Día 7. Conversar sobre una meta espiritual del hogar para los próximos 30 días.

Este plan no sustituye consejería cuando existen heridas profundas, violencia o crisis graves. Es una herramienta para hogares que desean comenzar una siembra nueva.

Apéndice D. Bosquejo para exposición

Tema central: La mujer multiplica lo que recibe: amor, respeto o dolor.

Texto clave: Ef. 5:25.

Objetivo: llamar al esposo a amar como Cristo y enseñar a la esposa a influir con sabiduría, respeto y verdad.

Bosquejo breve:

1. El matrimonio predica algo acerca de Cristo.
2. El esposo no fue llamado a dominar, sino a amar sacrificialmente.
3. La esposa suele reflejar el ambiente emocional que recibe, aunque sigue siendo responsable ante Dios por su carácter.
4. Las palabras pueden sanar o destruir.
5. La esposa puede ayudar sin humillar y sin permitir el pecado.
6. Donde hay heridas, el perdón debe caminar con verdad, arrepentimiento y límites sanos.
7. El hogar feliz se cultiva con una siembra diaria.

Llamado final: “Señor, comienza tu obra en mí. Haz de nuestro hogar una pequeña escuela de tu reino.”

Fuentes consultadas

- Biblia: Gn. 2:18-25; Mt. 19:4-6; Ef. 5:21-33; Col. 3:19; 1 Pe. 3:7; 1 Co. 13; Gá. 5:22-23; Gá. 6:7-9; Ap. 14:12.
- Elena G. de White, El hogar cristiano. Consejos sobre matrimonio, hogar, afecto, cortesía y vida familiar.
- Elena G. de White, Testimonios para la iglesia, tomo 7, sección sobre responsabilidades de la vida matrimonial, pp. 45-50.
- Elena G. de White, El ministerio de curación, capítulo sobre el ministerio del hogar, pp. 349-352.
- Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día, notas sobre Ef. 5:21-33; Col. 3:19; 1 Pe. 3:7; 1 Co. 13; Gá. 5:22-23.
- Iglesia Adventista del Séptimo Día, Creencia Fundamental n.º 23: Matrimonio y familia.
- Asociación General de la Iglesia Adventista, declaración oficial sobre el matrimonio, votada el 23 de abril de 1996.
- Instituto de Investigación Bíblica de la Iglesia Adventista, estudio sobre la sumisión en Efesios 5.
- Ministerio Adventista de la Familia, declaración sobre abuso y violencia familiar.
- Campaña adventista contra la violencia, recursos para prevención y protección de la dignidad humana.

Llamado final

Señor, comienza tu obra en mí. Enséñame a sembrar amor, respeto y verdad. Haz de mi hogar una pequeña escuela del reino de Cristo.

Gracias a tu apoyo puedo generar más material de estudio, tener habilitado el curso de teología, estudios por Zoom, todo gratuito...para que el mensaje llegue más lejos. Maranatha!

“...de gracia recibisteis, dad de gracia”. Mat. 10:8



[Freddy Silva](#)

[Descargar más libros](#)