

## **CURSO PREMATRIMONIAL GRATIS (8)**

### **TEMARIO:**

- 1. Objetivo del curso**
- 2. Los Retos del Matrimonio**
- 3. Conocimiento y aceptación de mi pareja**
- 4. Comunicación y diálogo**
- 5. El amor conyugal y los valores que lo sustentan**
- 6. Misión y fines del matrimonio.**
- 7. La administración del hogar.**

Los contenidos de este curso, se basan en la temática del libro:



(De venta en todos los Centros Culturales Trillas, de la República Mexicana. Para más información, visita: <http://www.trillas.com.mx/> )

Si puedes comprar el libro, te recomendamos leer en él todos estos temas, y realizar los ejercicios que se incluyen en el mismo libro, para que tu aprendizaje sea más completo

# **1. OBJETIVOS:**

- Proporcionar a los novios que planean casarse, y hacer vida en pareja de largo plazo, los elementos de reflexión que les permitan tener mayor certeza sobre el éxito de su vida matrimonial.
- Presentar una estructura temática sintetizada, que facilite la comprensión y en su caso aprendizaje, de los elementos más importantes que intervienen en el éxito de la vida matrimonial.

## 2. LOS RETOS DEL MATRIMONIO<sup>1</sup>

**2.1. Objetivo:** Hacer conciencia de los retos que juntos enfrentarán en su nueva vida matrimonial, para tener un sólido punto de partida en el proceso de reflexión que realizaremos en este curso.

### 2.2. Ideas importantes:

- Para planear nuestro matrimonio, es importante ver hacia el futuro, con claridad, con los pies en la tierra, interpretando correctamente nuestra realidad y haciendo consciencia de los retos que presenta la vida matrimonial en la época actual.
- De entrada, reflexionar en que **el compromiso** de vivir en pareja, con una visión de largo plazo, para ser sólido, *debe hacerse con absoluta libertad y con plena consciencia de todos sus alcances y responsabilidades.*
- Partiendo del análisis de esta realidad, es importante entonces reflexionar en los principales retos que tienen por delante como pareja, como matrimonio; estos pueden analizarse desde los siguientes grupos:
- DESARROLLO HUMANO. Como crecer y promover un desarrollo equilibrado de los dos esposos, independientemente de sus actividades o profesiones. Como complementar y coordinar en la vida cotidiana, sus actividades laborales.
- PSICOLÓGICOS. Aceptar que somos diferentes personalidades, que debemos asumir un conjunto de actitudes adecuadas para la convivencia cotidiana, que nos permitan complementarnos en un marco de respeto a nuestras dignidades y a nuestras diferencias.
- MORALES Y ÉTICOS. Reflexionar sobre nuestros valores personales, y sobre los valores que compartiremos, y sobre todo, respetar nuestras diferencias en este sentido, dado que lo que nos permitirá la sana convivencia, además del respeto, será consensar nuestros valores compartidos para esmerarnos en ser coherentes con ellos.
- DE SALUD. Aceptar que en el matrimonio, somos mutuamente responsables de nuestra salud y de la salud de nuestra pareja; cuidarla, respetarla y tratar de no contagiarla cuando seamos conscientes de algún padecimiento, es

---

<sup>1</sup> Oriza Vargas Jorge A. Matrimonio con Éxito, Editorial Trillas, México, 2004. Capítulo 1, páginas 13 a 18

ahora una nueva responsabilidad. Cuidarse de no llevar al hogar ningún padecimiento por contagio, es una responsabilidad importante en el matrimonio, como lo es que ambos sean responsables de cuidar el medio ambiente y la salud en su propia comunidad.

- **ECONÓMICOS.** Enfrentar juntos la realidad económica en la que nos ha tocado vivir; optimizar nuestros recursos, y administrarlos responsablemente y coordinadamente.
- **SOCIALES.** Nuestras relaciones con nuestros círculos de amistad, y con nuestros familiares, son ahora un reto de coordinación, respeto y aceptación. Nuestra participación ciudadana en los problemas nacionales, es por supuesto una necesidad en todos los países.
- **OTROS:** la relación con los padres de ambos, la sexualidad sana, la coherencia con los valores, la coherencia con la fe, en caso de que esta sea compartida, o el respeto a las creencias de la pareja; la paternidad responsable y la planificación familiar que implica, etc. Todos estos son retos que se presentan en la vida en pareja, y habrá que reflexionar sobre ellos.

Como podemos ver, son diversos asuntos y aspectos de la vida en pareja que tienen por delante a partir de su matrimonio; verlos como retos, implica no minimizar su importancia y comprender que implicarán esfuerzos de superación y coordinación, para lograr salir adelante en cada uno de ellos. Es como un diagnóstico de nuestra realidad, para planear las acciones que deberemos seguir para salir como decíamos, adelante en cada uno de ellos.

**2.3** Después de que ambos lean esta información, dediquen un rato a dialogar sobre cada uno de estos retos o sobre los dos o tres que en su realidad son más importantes. Escriban algún compromiso en cada uno.

Notas:

---

---

---

---

---

---

## 3. Conocimiento y aceptación (el reto psicológico)<sup>2</sup>

### 3.1. Objetivo:

- ✓ Analizar los elementos básicos que definen las diferencias de personalidad en las parejas, para tener las bases que les permitan reflexionar sobre las actitudes que deberán asumir en su vida matrimonial, para convivir adecuadamente.

### 3.2. Ideas básicas:

- Hombres y mujeres somos diferentes y complementarios.
- Es indispensable conocernos bien a nosotros mismos y a nuestra pareja: ***Nuestro temperamento, nuestro carácter, nuestros valores, nuestro nivel de madurez, nuestras capacidades, aptitudes, gustos, preferencias, nuestros defectos, etc.***
- Tener un nivel de madurez importante, es indispensable para llevar una vida en pareja; este nivel de madurez, te permite entre otras cosas, conocerte bien a ti mismo, conocer bien a tu pareja y aceptarla como es; asumir actitudes comprensivas, respetuosas, tolerantes, abiertas a la comunicación y al diálogo, aún en situaciones conflictivas.

### 3,3 ASUMIR EL COMPROMISO MATRIMONIAL, DEMANDA ENTRE OTRAS COSAS:

- Conocerse bien a uno mismo
- Conocer bien a nuestra pareja y aceptarla como es. Aceptar que somos diferentes, pero en esencia, complementarios.
- Actuar con madurez. Desarrollar inteligencia emocional, para tener los recursos que les permitan la mejor convivencia en todo tipo de situaciones (te recomendamos comprar también el libro *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2004).

---

<sup>2</sup> Oriza Vargas Jorge A. *Matrimonio con Éxito*, Editorial Trillas, México, 2004. Capítulo 2, páginas 19 a 28

- Algunas otras actitudes sugeridas pueden ser: respetar la dignidad de nuestra pareja, ser auténticos, honestos y sinceros, generar un clima de confianza y ayuda mutua.

Notas:

---

---

---

---

## 4. Comunicación y diálogo<sup>3</sup>

**4.1. Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en la relación de pareja, y cómo se logra el diálogo, mediante un constante crecimiento del proceso de comunicación.

### 4.2. Ideas básicas.

- ✓ Conocer y comprender que el proceso de comunicación interpersonal, **es permanente** y cada uno, tienen una responsabilidad en dicho proceso.
- ✓ La comunicación no verbal, es tan importante como la comunicación verbal; por eso, debemos ser conscientes de enviar mensajes que favorezcan la mejor comunicación, al servicio de nuestro amor y de nuestro matrimonio.
- ✓ Hacer crecer nuestra comunicación, en calidad y profundidad, nos lleva al diálogo.
- ✓ Tomando en cuenta la importancia de la comunicación en el matrimonio, desarrollar las habilidades del diálogo, nos ayudará a resolver problemas, construir planes, intercambiar expectativas, etc. En fin, fortalecer día a día nuestro amor y darle vigencia a nuestros propósitos de largo plazo.

### 4.3. Algunas actitudes para aprender a dialogar:

- |   |   |
|---|---|
| - Interés   | - Confianza y apertura  |
| - Respeto al otro, a sus ideas, a su forma de pensar, | - Ser autocrítico, reconocer cuando nos equivocamos, darle la razón al otro cuando la tenga |
| - Evitar juicios (basarse en hechos), ser objetivo    | - Escuchar empáticamente y activamente  |
| - Obtener conclusiones y compromisos                  |   |

¿Pueden mencionar algunas actitudes inadecuadas?

¿Cómo actuar para evitarlas?

Notas:

---



---



---



---

<sup>3</sup> Oriza Vargas Jorge A. Matrimonio con Éxito, Editorial Trillas, México, 2004. Capítulo 4, p.37-45,

## 5. El amor conyugal y los valores que lo sustentan<sup>4</sup>

**5.1. Objetivo:** analizar los valores en los que se sustenta el amor conyugal, y reflexionar sobre la importancia de que la pareja los comparta, ya que esta es la base de llevar ese amor, al largo plazo.

### 5.2 Ideas básicas.

- ✓ El amor es el vínculo más importante que ha generado su relación de pareja; por eso es conveniente visualizarlo como un proceso afectivo (sentimientos) y cognitivo (inteligencia, voluntad).
- ✓ El amor puede durar muchos años, siempre y cuando se sustente en la complementariedad y reciprocidad, en la intimidad y en la responsabilidad. Pero al ser un proceso cognitivo, es necesario darle el sustento de valores fundamentales, compartidos por ambos, para enriquecerlo y llevarlo del romanticismo, a la práctica de la vida cotidiana a lo largo de muchos años.
- ✓ Reflexionar sobre todos y cada uno de los siguientes valores: respeto, confianza, servicio, honestidad, responsabilidad, lealtad, perdón.

**5.3. Ejercicio personal.** Escriban cada uno, sus principales valores personales. Ahora, traten de escribir -sin consultar con su pareja- los valores que él o ella, muestra con su conducta cotidiana. Comparen la lista, y ven las diferencias.

**5.4. Ejercicio en pareja.** Intercambien sus escritos, dialoguen, y traten de escribir una lista de al menos 3 valores que se comprometan a compartir con su comportamiento cotidiano.

Al concluir el ejercicio, podrán encontrar sus valores compartidos. Ya no los de ella o los de él, sino los que compartirán como reglas de comportamiento cotidiano, para darle solidez a su amor conyugal.

### Nuestros tres principales valores compartidos:

---



---



---

Notas:

---



---

<sup>4</sup> Oriza Vargas Jorge A. Matrimonio con Éxito, Editorial Trillas, México, 2004. Capítulo 5, p.49-63



## 6. Misión y fines del matrimonio<sup>5</sup>

**1. Objetivo: Reflexionar sobre la misión de su matrimonio, es decir, los objetivos de trascendencia que ambos comparten al contraer matrimonio. Reflexionar sobre el valor de la familia, sobre las relaciones sexuales y la paternidad, en la esencia de esos fines de trascendencia en los que se sustenta el matrimonio.**

### 2. Ideas básicas.

- ✓ El sentido de trascendencia que se deriva del formar una nueva familia, tiene que ver con el proyecto de vida que comparten, en el cual ambos buscan su realización personal y como pareja, y en esta realización, conjuntamente aspiran a la felicidad.
- ✓ Dónde se ven en un futuro lejano, juntos, será una visión que si comparten en el fondo, les permitirá llegar tan lejos como quieran, juntos y con la familia que formarán.
- ✓ Formar una familia en la actualidad, es una responsabilidad social, pues en ella se formarán los individuos del tercer milenio. De lo anterior cobran también un sentido de trascendencia la sexualidad y la paternidad responsable.
- ✓ En la plenitud de la sexualidad, que se sustenta en la intimidad de su amor de pareja, cada uno participa en la felicidad del otro, a partir de las virtudes del amor: renuncia y entrega, al servicio de la persona amada. Además, a partir de la sexualidad, se puede formar una familia, sobre las columnas del amor y de sus valores.
- ✓ Finalmente, con la paternidad responsable, cobra sentido su realización como pareja, y en ella descansa a la vez la formación de una familia que se inserta responsablemente en nuestra compleja sociedad.

### 3. Reflexionen y dialoguen en pareja.

Comenten sus puntos de vista sobre la familia que desean formar. ¿Cuál sería la misión de su propia familia? ¿Buscarán tener hijos? ¿cuándo? ¿cuántos? (si así fuese); ¿qué métodos de control natal utilizarán de común acuerdo, para planificar su familia consensuadamente?

Notas sobre sus conclusiones:

---



---



---

<sup>5 5</sup> 6, p.65-75

## 7. La administración del hogar<sup>6</sup>

**1. Objetivo: Proporcionarles herramientas administrativas de fácil comprensión, que les permitan hacer uso racional de sus recursos, y optimizar la administración de su hogar.**

### 2. Ideas básicas.

- ✓ Las funciones administrativas que se aplican en el ámbito de las organizaciones, también tienen aplicación en el hogar; se hace necesario *planear, organizarse, coordinarse y controlar*.
- ✓ Es necesario revisar cuidadosamente las reglas que deberán establecer para compartir la administración de su hogar. **Los planes** que juntos tracen, deberán ser previamente dialogados y acordados por consenso; **la organización** detallada del hogar, presupone definición de funciones y responsabilidades, dividirse tareas y actividades; esto surge de *una coordinación sustentada en valores* como el servicio, la comprensión, la honestidad y la equidad, entre otros. Finalmente, será necesario establecer **mecanismos de control**, pues la época actual, de crisis económica, induce fuertes presiones hacia los hogares; presiones de una sociedad de consumo, que con frecuencia genera diversos problemas y conflictos en todos los matrimonios y familias.

**3. Ejercicio sobre el presupuesto doméstico.** Traten de hacer un ejercicio de presupuestación mensual. En él detallarán (de preferencia en una hoja de cálculo en computadora) los gastos, clasificados conforme a los que son fijos, y los que son variables, realizando un ejercicio a la vez de jerarquización, que detalle lo indispensable, lo necesario e importante, y lo diferencie con claridad de lo superfluo. Analicen también las políticas de gasto, por ejemplo, qué con efectivo, que con tarjetas o con cheques, cuánto podremos disponer para ahorrar o para invertir a largo plazo. En fin, estas son sólo unas ideas, y como una empresa, los montos que obtengan tendrán que checarsse con respecto al ingreso real de la pareja, pero siempre buscando conclusiones por consenso.

### Algunas conclusiones:

---



---



---



---

<sup>6</sup> Oriza Vargas Jorge A. Matrimonio con Éxito, Editorial Trillas, México, 2004. Capítulo 8 p.83-90

## CONCLUSIONES

Casarse en la actualidad es un verdadero reto, si tomamos en cuenta la compleja sociedad en la que vivimos, y la pérdida de valores fundamentales que caracteriza a dicha sociedad.

Por eso, el éxito de los matrimonios contemporáneos depende de algunos aspectos importantes que proponemos en el curso, y que les pedimos consideren de manera importante; para concluir, subrayamos algunos de ellos:

- Compartir por parte de los novios, una visión similar del futuro que juntos tienen por delante, y del valor de la familia, de su familia, en el contexto social actual.
- Coincidir en un conjunto de valores fundamentales, y compartirlos, como sustento estructural de sus relaciones interpersonales.
- Tener un suficiente desarrollo de su **inteligencia o madurez emocional**; definitivamente, el matrimonio no es para personas inmaduras.
- Y sobre todo, basar su relación en un amor auténtico, un amor que sepa tener en el ser amado, un sentido importante de su propia realización; un amor generoso, que de y se entregue antes que espere recibir; un amor que sepa comprometerse hacia el largo plazo, que sepa madurar, y que sepa asumir su responsabilidad en la felicidad del ser amado.