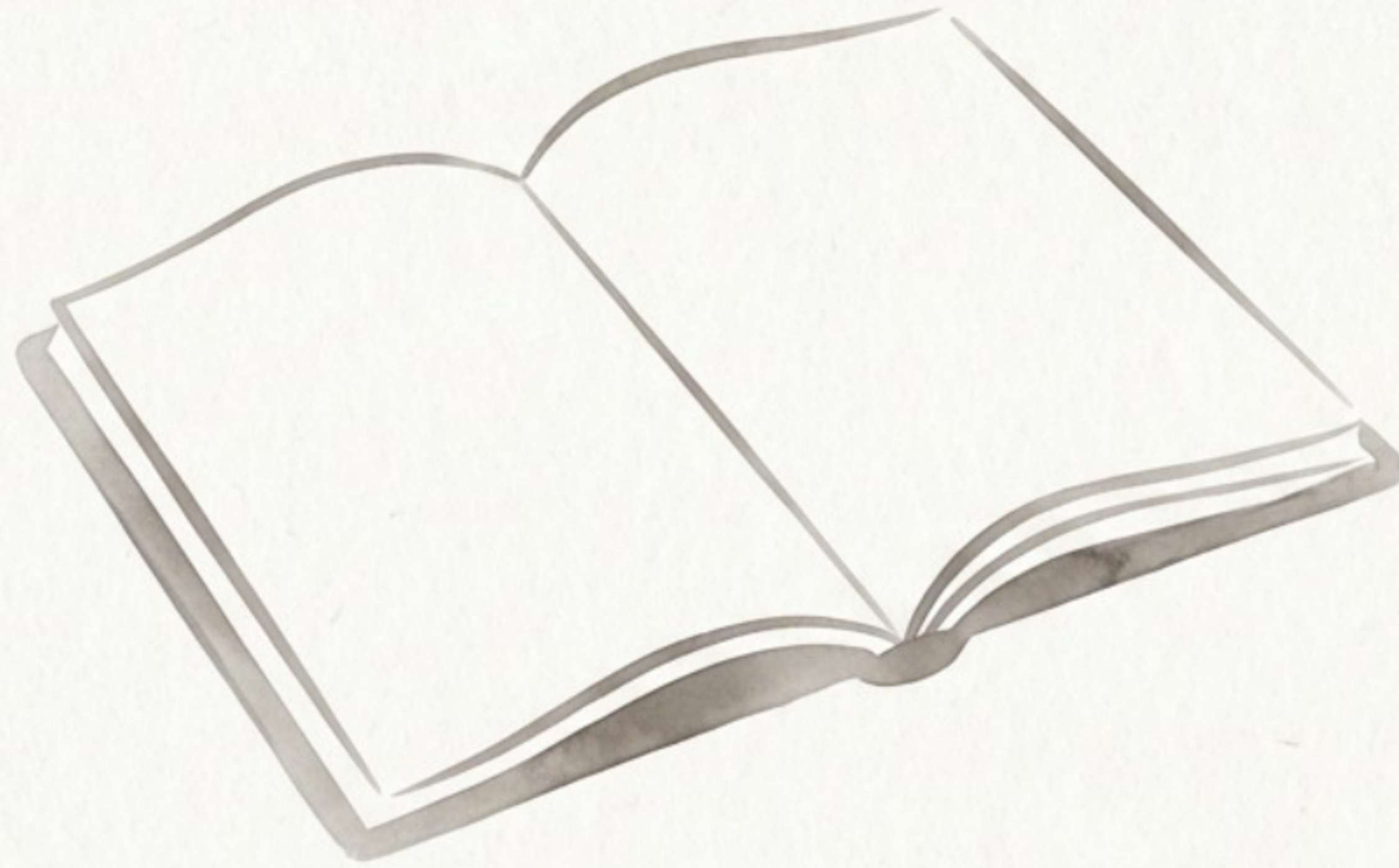




PNAs en el Diálogo Matrimonial

• Estudio Bíblico para Matrimonios •
Renovación de la Mente y Gracia en Cristo

IV. Debería Tóxico

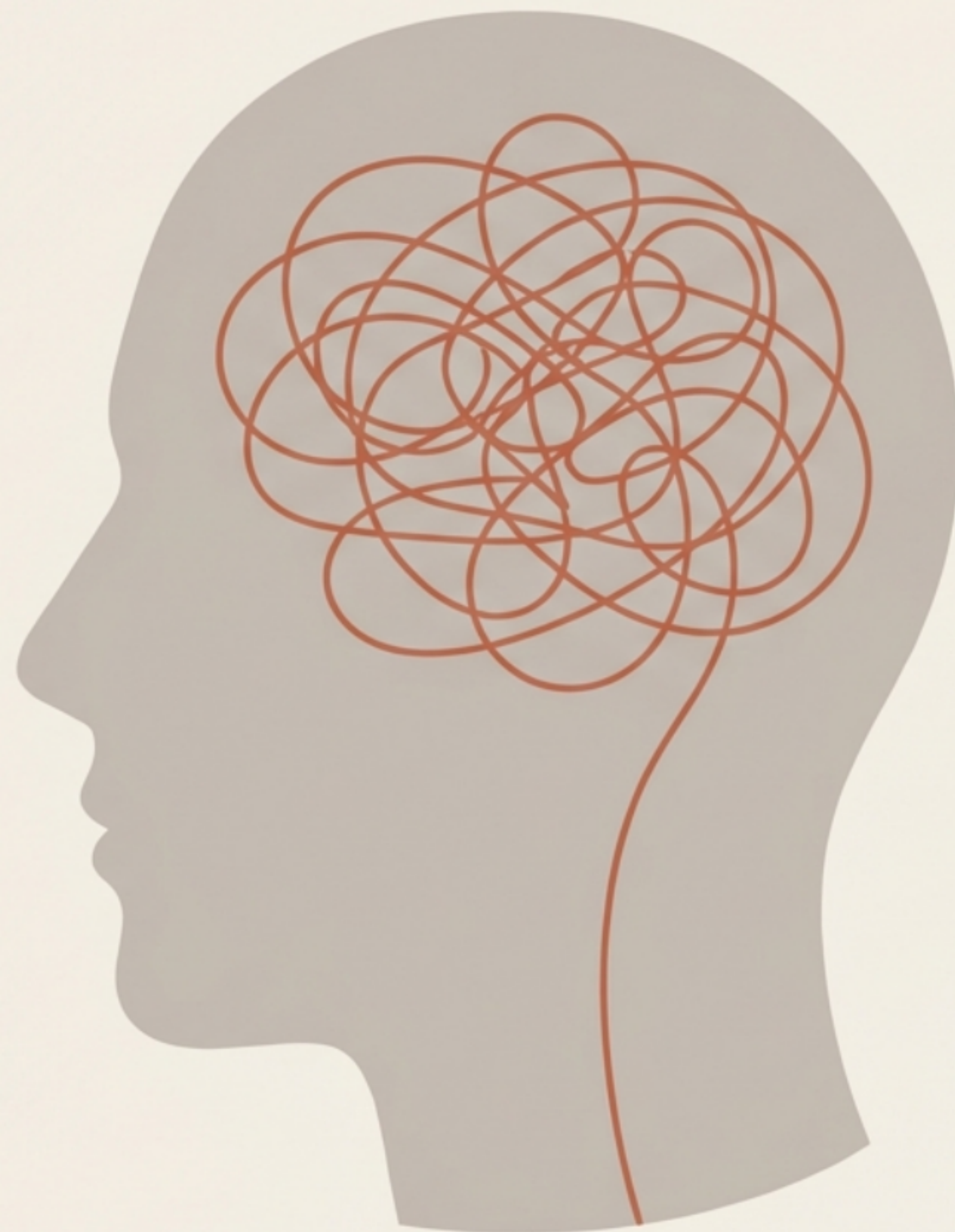


Estudio 4: Libres del “Debería” Tóxico

**Desarmando el PNA de
culpa en el matrimonio.**

¿Qué es el PNA de Culpa?

- El Pensamiento Negativo Automático (PNA) de culpa ocurre cuando pensamos en el matrimonio en términos rígidos de obligación.
- La trampa del "Tengo que": Reduce la relación a un contrato de deberes, generando culpa crónica constante.



La Trampa de las Expectativas Silenciosas

Cuando lo que no se dice se convierte en ley.



Si fuera buena esposa, debería...



Él debería saber lo que necesito
sin que se lo diga...

El resultado de estas expectativas no habladas es un profundo resentimiento cuando el otro fracasa en cumplirlas.

El Ciclo del Resentimiento



El Antídoto



**Pasar de la exigencia silenciosa
a la gracia comunicada.**

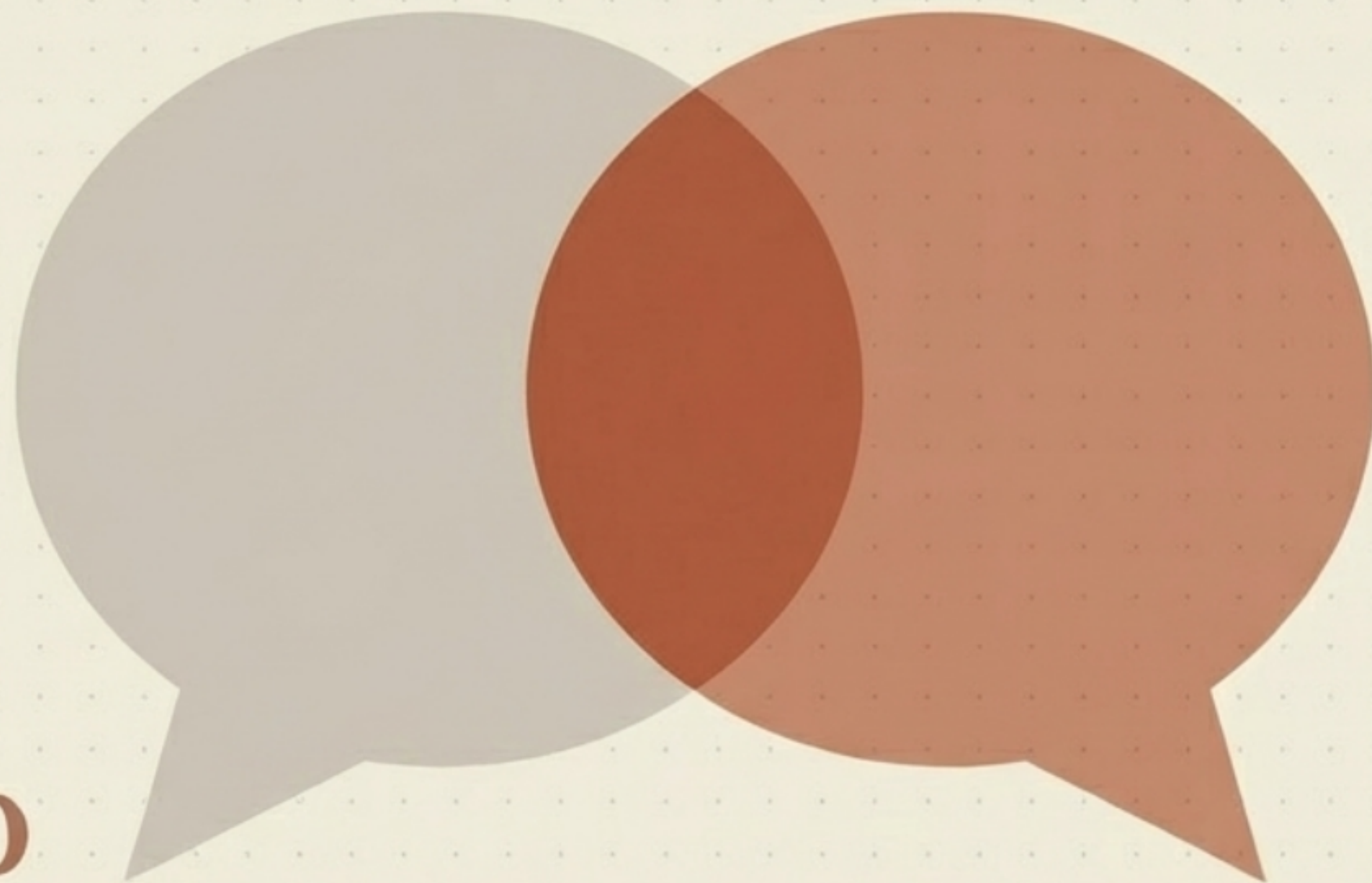
Paso 1: Filtrar las Expectativas

Mandatos Bíblicos Claros

- ✓ Universales para todo creyente.
- ✓ Enfocados en el carácter (amor, perdón).
- ✓ Traen libertad y crecimiento.

Expectativas Culturales / Personales

- ✗ Basadas en tradiciones o familias de origen.
- ✗ Enfocadas en roles rígidos o tareas específicas.
- ✗ Traen agotamiento y frustración.



Paso 2: La Práctica del Diálogo

- **Hablar, no asumir:** Dialogar abiertamente sobre necesidades y límites.
- **Sustituir la exigencia:** Cambiar la demanda silenciosa por una invitación clara.
- **Crear seguridad:** Permitir que el cónyuge conozca el estándar real para poder alcanzarlo juntos.

Paso 3: Regresar al Evangelio



Culpa Impuesta

El matrimonio visto como una deuda interminable que siempre se está pagando.

Gracia Recibida

El matrimonio construido sobre el perdón y la aceptación que Cristo ya nos otorgó.

El Cimiento: Identidad Segura



“Ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús.”
— Romanos 8:1 (NBLA)

El fin de la culpa crónica. Si Dios ha retirado la condena sobre tu vida, no tienes el derecho de mantener a tu cónyuge bajo constante juicio.

La Limpieza: Soltar la Amargura



“Sea quitada de ustedes toda amargura... Sean más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, así como también Dios los perdonó en Cristo.” – Efesios 4:31-32 (NBLA)

El resentimiento es el resultado directo de las expectativas fallidas. La gracia nos permite soltar ese registro de deudas.

El Revestimiento: Nuevos Hábitos



“Vístanse, pues, como escogidos de Dios... de tierna compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia... Sobre todas estas cosas, vístanse de amor, que es el vínculo de la unidad.” — Colosenses 3:12-14 (NBLA)

La gracia no es pasiva. Requiere vestirse intencionalmente con actitudes que protegen y nutren la relación cada día.

El Nuevo Vestuario del Matrimonio

El Revestimiento (Colosenses 3) —
Acción revestida de amor.

La Limpieza (Efesios 4) — Perdón y sanidad.

El Cimiento (Romanos 8) — Identidad sin condena.

El matrimonio no se sostiene por la perfección en el cumplimiento de las reglas, sino por la constante aplicación de la gracia.



PNAs en el Diálogo Matrimonial

• Estudio Bíblico para Matrimonios •
Renovación de la Mente y Gracia en Cristo

V. Poner Etiquetas

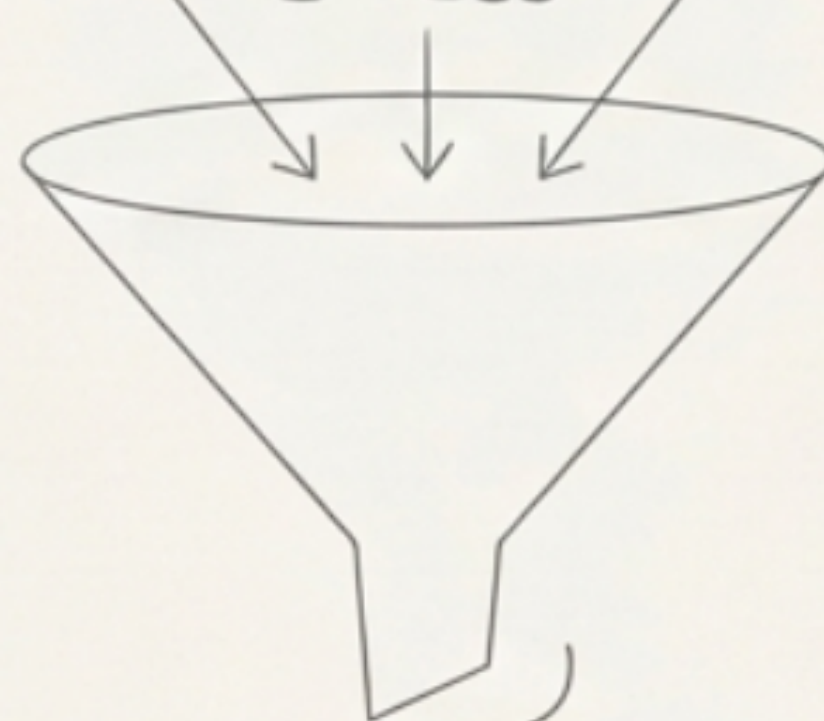
Estudio 5 PNA de Poner Etiquetas

Cambiando la comunicación destructiva por palabras que edifican y restauran.



Cómo Reducimos la Identidad a un Solo Fallo

Poner etiquetas globales significa definir a nuestro cónyuge por sus errores. Esto reduce su compleja identidad a una sola palabra limitante.



Eres egoísta

Eres fría

Es un irresponsable

El Uso de Etiquetas Cierra la Puerta al Cambio

Cuando atacamos la identidad en lugar de la conducta, eliminamos la esperanza de mejora y estancamos la relación.



Definir al cónyuge con una etiqueta cierra automáticamente la puerta a la transformación.



La Contradicción de Bendecir y Maldecir

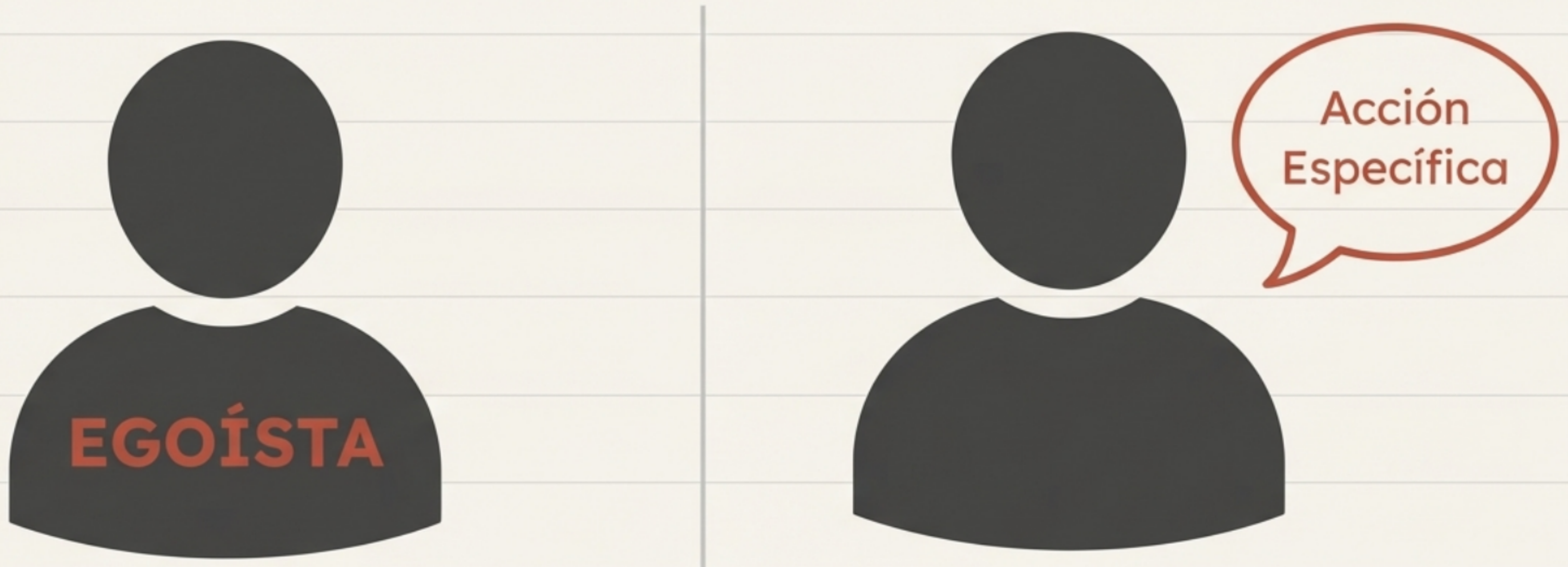
La Escritura nos advierte sobre la profunda inconsistencia de alabar a Dios mientras atacamos con palabras a quienes reflejan Su naturaleza.

Con la lengua bendecimos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a las personas, creadas a imagen de Dios. De una misma boca proceden bendición y maldición. — Santiago 3:9-10 (NBLA)





Separando Quiénes Son de lo que Hicieron

El antídoto principal es hablar exclusivamente de conductas específicas en el tiempo, protegiendo así la identidad global del cónyuge.



La acción no define al individuo.

Matriz de Diagnóstico de Lenguaje Matrimonial

 Identidad Global (El Error)	 Conducta Específica (El Antídoto)
Eres indiferente.	Ayer fuiste indiferente cuando te hablé.
Eres muy desordenada.	Esta mañana olvidaste recoger esto.
Siempre eres un irresponsable.	Me dolió que no cumplieras este compromiso.

Nota: Especificar el momento y la acción reduce la actitud defensiva.

Los Tres Pilares de la Comunicación Edificante

Sustituir las etiquetas requiere un nuevo marco mental basado en cómo Dios nos ve y nos llama a interactuar.



La Naturaleza

Recordar que son creados a Imagen de Dios.



El Estado

Reconocer que en Cristo, son una nueva criatura.



El Filtro

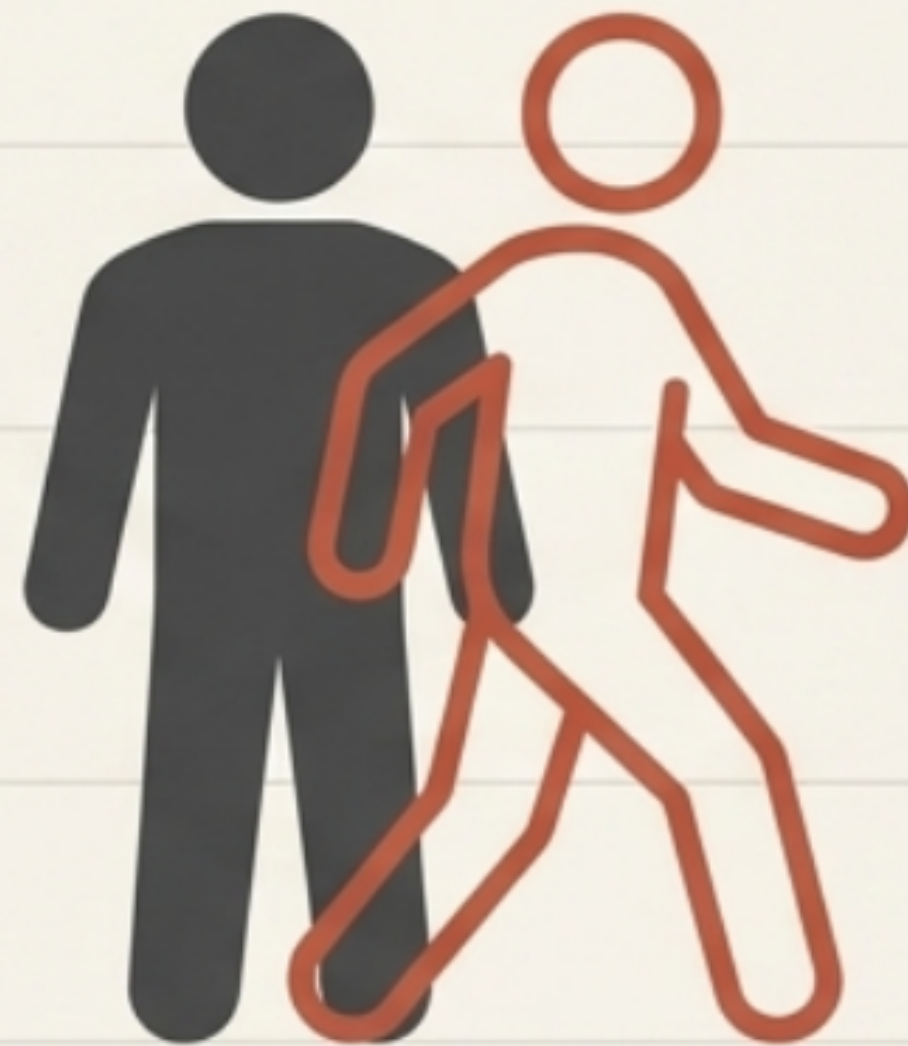
Usar palabras que siempre busquen edificar.

Restaurando la Visión Bíblica del Cónyuge

No podemos etiquetar permanentemente a alguien a quien Dios está transformando activamente. Su identidad primaria no es su error, sino su redención.

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron, ahora han sido hechas nuevas.”

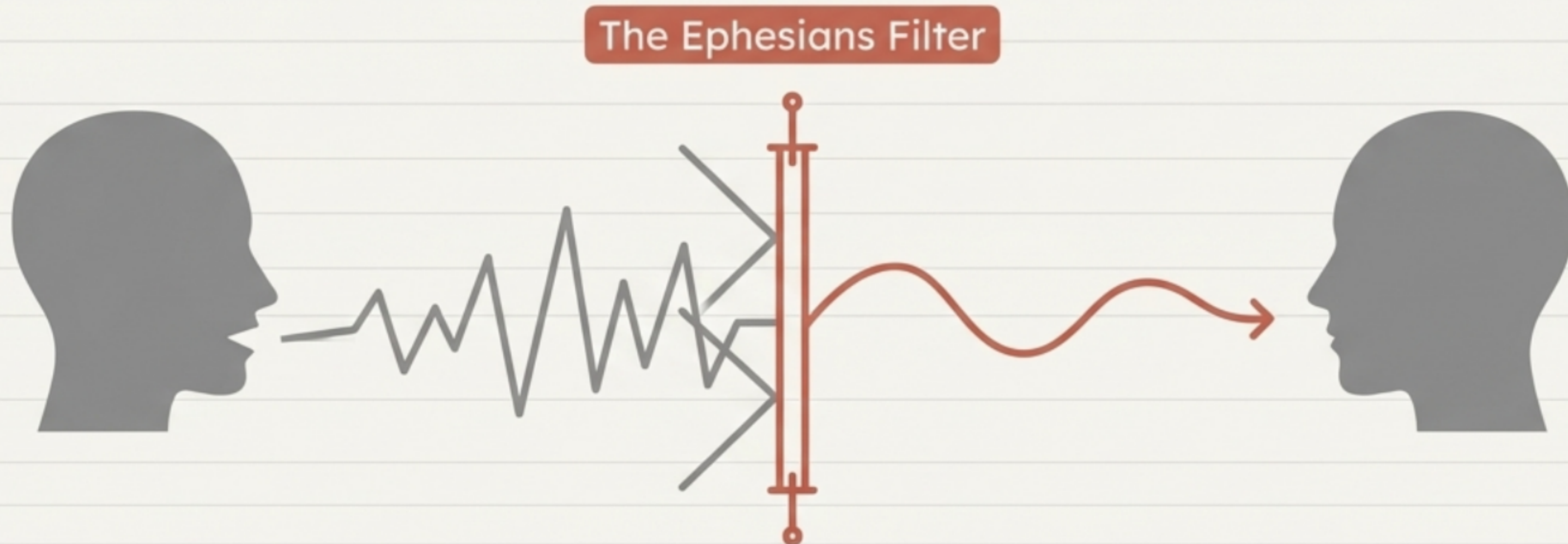
— 2 Corintios 5:17 (NBLA)



Filtrando Nuestras Palabras para Edificación

Corregir conductas específicas es necesario, pero el vehículo de esa corrección siempre debe ser la gracia constructiva.

“No salga de la boca de ustedes ninguna palabra mala, sino solo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento.” — Efesios 4:29 (NBLA)



El Propósito Final de la Corrección

El objetivo del matrimonio no es ganar el argumento mediante etiquetas que destruyen, sino abordar las fallas temporales con palabras que construyen.

- ✓ Atacar el problema, no a la persona.
- ✓ Hablar de lo que hicieron, recordando quiénes son en Cristo.
- ✓ Edificar, aun en el momento de corregir.

