



AMOR QUE TRANSFORMA

Guía práctica para fortalecer tu relación de pareja

“El amor verdadero se cuida, se conversa y se cultiva cada día.”

Cómo usar esta guía

Esta guía es **editable y flexible**. Pueden: - Leer una sección por semana - Usarla como conversación de pareja - Adaptarla a su realidad y etapa

No busquen perfección. Busquen **conexión, respeto y crecimiento**.

¿Para qué es esta guía?

Esta guía fue creada como un **acompañamiento práctico** al especial

. No es teoría, es una invitación a **conversar, reflexionar y crecer juntos** como pareja.

Pueden usarla: - Como devocional de pareja - Para una conversación semanal - Como punto de partida para sanar y fortalecer su relación

1. Amar sin perderte

Amor propio y límites saludables

Idea clave: Amar no significa anularte. Una relación sana honra la identidad de ambos.

Preguntas para conversar: - ¿Qué cosas me ayudan a sentirme pleno/a como persona dentro de nuestra relación? - ¿Hay algún límite que necesito expresar mejor? - ¿En qué área siento que necesito más apoyo de tu parte?

Ejercicio práctico: Cada uno complete la frase y compártanla: > “Me siento amado/a cuando mi pareja respeta _____.”

Acuerdo de la semana: Un límite o espacio personal que ambos se comprometen a respetar.

2. Relaciones que sanan

Comunicación y conexión emocional

Idea clave: Las palabras pueden herir o pueden sanar. Elegimos cómo usarlas.

Preguntas para conversar: - ¿Qué actitudes tuyas me hacen sentir escuchado/a? - ¿Cómo solemos reaccionar cuando no estamos de acuerdo? - ¿Qué podemos mejorar en nuestra forma de comunicarnos?

Ejercicio práctico: Esta semana practiquen la *escucha activa*: - Uno habla 2 minutos - El otro solo escucha y luego repite lo que entendió

Acuerdo de la semana: Una frase o gesto que usarán para reconectar después de un conflicto.

3. Cuando el amor duele

Manejo de conflictos y heridas

Idea clave: Los conflictos no definen la relación; cómo los enfrentan, sí.

Preguntas para conversar: - ¿Qué aprendimos de nuestro último conflicto importante? - ¿Cómo solemos pedir perdón? - ¿Hay alguna herida que aún necesite sanidad?

Ejercicio práctico: Completen esta frase sin interrumpirse: > “Cuando discutimos, lo que más necesito de ti es _____.”

Acuerdo de la semana: Una forma concreta de manejar los desacuerdos con más respeto y calma.

4. Preparando el corazón para amar

Crecimiento, compromiso e intimidad

Idea clave: El amor se cultiva intencionalmente, día a día.

Preguntas para conversar: - ¿Qué nos ayuda a sentirnos más conectados emocionalmente? - ¿Cómo cuidamos nuestra relación en medio de la rutina? - ¿Qué sueño o meta queremos construir juntos?

Ejercicio práctico: Escriban cada uno: > “Algo que admiro profundamente de ti es _____.”

Léanlo en voz alta.

Acuerdo de la semana: Un pequeño ritual (oración, cita, conversación, tiempo juntos) que van a establecer.

Compromiso final de pareja

Tómense un momento y completen juntos:

“Como pareja, nos comprometemos a cuidar nuestra relación de la siguiente manera: _____.”

Fecha: _____

Mensaje final

El amor no es perfecto, pero **sí puede ser intencional, sanador y transformador**. Crecer juntos es una decisión diaria.

Al recorrer juntos esta guía, recuerden que **el amor bíblico es un compromiso que se practica cada día**. Significa ser pacientes cuando las diferencias aparecen, bondadosos aun cuando no es fácil, y dispuestos a perdonar, sin guardar rencor ni resentimiento (1 Corintios 13:4-5). Significa regocijarse en la verdad y no en la injusticia, confiando en que Dios obra incluso cuando no entendemos la situación (1 Corintios 13:6). Y sobre todo, significa perseverar, mantener la esperanza y sostenerse mutuamente en medio de las dificultades, porque **el amor que perdura está anclado en la gracia y la fidelidad de Dios, no en nuestras emociones ni en las circunstancias** (1 Corintios 13:7). Que este momento juntos sea un recordatorio de que cada gesto de amor es un reflejo del corazón de Dios en su familia.

Gracias por ser parte de esta experiencia con **Brilla**.

Este recurso puede compartirse libremente como material de apoyo para matrimonios y parejas.