

“SANANDO HERIDAS EN EL MATRIMONIO”

TC012 **Tiempo de Conexión:** Oración, Biblia, Tema, En Pareja

Oren antes de empezar.

1. Definición de Perdón

Perdonar es liberar a una persona de una deuda emocional o moral. No significa justificar el mal, sino renunciar al deseo de venganza y permitir que Dios actúe. Es un acto voluntario que abre la puerta a la sanidad personal y a la restauración de la relación.

“Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.” Efesios 4:32 (NTV)

2. El Pasado Tormentoso y las Heridas en la Relación

Cada uno llega a la relación con heridas: traiciones pasadas, abandono, abusos, palabras destructivas, rechazo o experiencias familiares dolorosas.

Además, en la relación misma puede haber:

- Mentiras o infidelidades
- Frialidad emocional
- Falta de respeto o gritos
- Críticas constantes
- Indiferencia en momentos importantes
- Traición de la confianza

Estas heridas, si no se sanan, se acumulan como una carga emocional que impide avanzar. El perdón no borra el pasado, pero permite dejar de vivir prisionero de él.

“Pero olvida todo eso; no es nada comparado con lo que voy a hacer. Pues estoy a punto de hacer algo nuevo. ¡Mira, ya he comenzado! ¿No lo ves?...”

Isaías 43:18–19 (NTV)

3. Autoevaluación Personal

Reflexiona y responde con sinceridad:

1. ¿Guardo resentimiento hacia mi pareja por algo que pasó?
2. ¿He perdonado verdaderamente o solo he guardado silencio?
3. ¿Qué heridas del pasado sigo arrastrando en mi relación?
4. ¿Siento que mi pareja ha sido justa conmigo? ¿Por qué?

5. ¿Soy capaz de hablar de lo que me dolió sin explotar o cerrarme?
6. ¿He pedido perdón por mis errores del pasado?
7. ¿Estoy dispuesto(a) a sanar para no seguir dañando?

4. Preguntas de Conversación en Pareja

Hablen con respeto y sin interrumpirse. Escuchen con el corazón.

1. ¿Recuerdas un momento en que te sentiste herido por mí?
2. ¿Hay algo que nunca has dicho, pero que necesitas expresar?
3. ¿Te he pedido perdón por lo que te hice? ¿Fue sincero?
4. ¿Qué necesitas de mí para sanar?
5. ¿Qué cambios puedes ver en mí desde entonces?
6. ¿Cómo te sentirías si logramos superar esto completamente?
7. ¿Qué significa para ti perdonarme?

"El amor prospera cuando se pasa por alto una ofensa, pero insistir en ella separa a los amigos íntimos."
Proverbios 17:9 (NTV)

Además, Lean en voz alta cada uno de estos versículos, reflexiones y platiquen en pareja.

"Si perdonas a los que pecan contra ti, tu Padre celestial te perdonará a ti; pero si te niegas a perdonar a los demás, tu Padre no perdonará tus pecados."
Mateo 6:14-15 (NTV)

"Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros."
Colosenses 3:13 (NTV)

"El amor no exige lo suyo. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas."
1 Corintios 13:5 (NTV)

"Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas."
Salmo 147:3 (NTV)

"Las personas sabias demuestran comprensión; las personas sensatas pasan por alto la ofensa."
Proverbios 19:11 (NTV)

5. Plan de Acción para Sanar y Perdonar (adaptarlo a su necesidad)

Material desarrollado por y para Centro de Orientación Matrimonial Enlazados. Se permite su reproducción sin modificar.
TC012-Página 2 de 3

(Definan en este momento 1) el día 2) la hora 3) quien toma la iniciativa 4) quien recuerda

Semana 1: Reflexión individual

- Escribe tus heridas y lo que sientes.
- Ora a Dios con tus cargas (*Salmo 55:22*).
- Lee sobre el perdón en los evangelios (*Mateo 18, Lucas 15*).

Semana 2: Conversación guiada

- Compartir en pareja lo que más les dolió.
- Escuchar sin discutir ni justificar.
- Hacer una oración juntos al final, pidiendo perdón y sanidad.

Semana 3: Restauración

- Comprometerse a no usar el pasado como arma.
- Mostrar actos de amor y reparación.
- Volver a orar juntos cada noche.

Semana 4 en adelante: Nueva etapa

- Trabajar en construir confianza.
- Buscar acompañamiento si es necesario (mentor, pastor o consejero).
- Recordar que perdonar es un proceso, no un evento.

Terminen haciendo un compromiso de hacer el plan de acción.

Oren para finalizar.