



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

DINÁMICAS SEMANALES PARA MATRIMONIOS

Un trimestre de 13 semanas para cultivar la relación, semana a semana

“Familia, sé lo que eres.”

San Juan Pablo II, Familiaris Consortio

Antes de empezar

Este cuaderno organiza trece dinámicas semanales, pensadas como un trimestre completo. Cada semana tiene una breve explicación, un ejercicio práctico para hacer juntos, y un resumen de por qué merece la pena dedicarle tiempo.

Aunque lo presentamos como un trimestre de 13 semanas, no está atado a ninguna fecha concreta: podéis empezar lo cualquier día del año, en cualquier año de vuestro matrimonio, y repetirlo tantas veces como queráis. No hay un "momento correcto" para empezar, más allá del que vosotros decidáis.

Sirve igual si ya estáis en terapia de pareja que si todavía no lo estáis: en ningún caso sustituye ese acompañamiento profesional si lo necesitáis, pero puede ser un buen punto de partida o un buen complemento a él.

GARANTÍA PROFESIONAL

Este material ha sido elaborado por profesionales de la psicología, con rigor clínico, integrando ese conocimiento con las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre el amor humano y la Teología del Cuerpo.

El trimestre de un vistazo

Antes de empezar semana a semana, aquí tenéis las 13 dinámicas resumidas en una frase, para que podáis haceros una idea completa del camino antes de empezar.

Semana 1 · Redescubrir el porqué — *recordar por qué os elegisteis.*

Semana 2 · La cita semanal fija — *proteger un tiempo a solas cada semana.*

Semana 3 · Gratitud diaria — *decir en voz alta lo que agradecéis del otro.*

Semana 4 · El servicio silencioso — *un gesto discreto, sin que se note quién lo hizo.*

Semana 5 · Desconexión digital — *una tarde entera sin pantallas.*

Semana 6 · Recordar juntos — *repasar un buen recuerdo compartido.*

Semana 7 · Sueños compartidos — *hablar del futuro, no solo del presente.*

Semana 8 · Oración en pareja — *un momento breve de oración o silencio compartido.*

Semana 9 · El detalle inesperado — *una sorpresa pequeña, sin motivo especial.*

Semana 10 · Reparar una herida pendiente — *cerrar algo que quedó sin resolver.*

Semana 11 · Tiempo con las familias de origen — *acuerdos para un reparto equilibrado.*

Semana 12 · Celebrar los logros — *reconocer en voz alta lo conseguido.*

Semana 13 · Balance y revisión del trimestre — *repasar qué merece la pena mantener.*

Semana 1 · Redescubrir el porqué

Cuando lleváis tiempo casados, es fácil que el porqué original de la relación quede enterrado bajo la rutina: las facturas, los horarios, las tareas de cada día. Esta primera semana del trimestre no busca reinventar nada, sino simplemente recordar en voz alta lo que os llevó a elegirlos, y comprobar si ese porqué sigue vivo o si necesita renovarse.

San Juan Pablo II insistía en que el amor no es solo un sentimiento que se recibe de forma pasiva, sino una decisión que se renueva constantemente. Recordar el porqué original no es nostalgia: es un recordatorio de que elegisteis, y de que podéis seguir eligiendo cada día.

Es posible que, al hacer este ejercicio, notéis que algunas de las razones originales ya no se sostienen igual. Está bien: los matrimonios cambian y maduran, y el porqué de hoy no tiene por qué ser idéntico al del principio, siempre que siga habiendo un porqué claro.

En psicología de pareja esto se relaciona con lo que algunos autores llaman el "mapa de amor": el conocimiento actualizado que cada uno tiene del mundo interior del otro. Ese mapa se desactualiza solo si no se cuida, no porque el amor haya disminuido.

Una pareja que llevaba doce años casada nos contaba que, al hacer este ejercicio, se dio cuenta de que llevaba años sin decirse en voz alta por qué seguía eligiéndose. No hizo falta un motivo dramático para hacerlo: simplemente nunca se había dado el espacio para decirlo.

EJERCICIO: EL PORQUÉ, EN TRES FRASES

Cada uno completa estas frases por separado y después las leéis en voz alta el uno al otro:

Lo que más me enamoró de ti al principio fue

Hoy, lo que más valoro de ti es

Elijo seguir a tu lado porque

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA DINÁMICA?

Antes de empezar un trimestre entero de dinámicas, conviene recordar por qué merece la pena invertir este tiempo en la relación. Sin ese porqué claro, cualquier ejercicio corre el riesgo de sentirse como una tarea más de la lista.

Si os apetece ir un paso más allá esta semana, aquí tenéis un segundo ejercicio:

RONDA RELÁMPAGO: LOS INICIOS

Sin pensarlo demasiado, haceos estas preguntas en voz alta, una detrás de otra, y respondedlas rápido, tal como os salgan. Si queréis, anotad debajo de cada una una palabra clave de la respuesta, para recordarla más adelante:

1. ¿Cuál fue tu primera impresión de mí?

2. ¿Qué canción os recuerda a vuestros inicios?

3. ¿Cuál fue el momento en que pensaste "esto va en serio"?

4. ¿Qué es lo que más te sorprendió de mí al principio?

5. ¿Qué haríais en una primera cita si empezaraís de nuevo hoy?

6. ¿Qué le dirías a la versión de ti que empezaba esta relación?

7. ¿Cuál fue el primer regalo que me hiciste, o que te hice?

8. ¿Qué pensaba tu familia o tus amigos de nosotros al principio?

9. Si tuvieras que resumir nuestros inicios en una sola palabra, ¿cuál sería?

10. ¿Qué fue lo primero que hicisteis juntos que os hizo sentir "pareja de verdad"?

11. ¿Hay algo de vuestros inicios que echáis de menos hoy?

ANTES DE PASAR A LA SIGUIENTE SEMANA: *No pasa nada si algunas respuestas os cuestan más que otras, o si os dais cuenta de que hace tiempo que no os hacíais estas preguntas. Guardad esta primera semana en la memoria: es el punto de partida desde el que vais a medir todo lo que venga después en el trimestre.*



ENTRELAZADOS

ESTO ERA SOLO UNA MUESTRA

“Dinámicas semanales para matrimonios”

Has leído solo el comienzo. El material completo tiene 39 páginas: 13 semanas con dos ejercicios prácticos cada una (mecánicas distintas: rondas relámpago, tarjetas recortables, cartas selladas, líneas del tiempo...), pensadas para repetirse en cualquier trimestre del matrimonio.

¿QUIERES SEGUIR LEYENDO?

Encontrarás el material completo en la sección de Materiales de nuestra web.

El amor vence siempre