

A close-up photograph of a man with dark hair and a light beard, wearing a blue and white checkered shirt. He is sitting at a desk, looking down at a laptop screen. His right hand is resting on his forehead, and his eyes are closed, suggesting stress or fatigue. The background is slightly blurred, showing a wooden desk and some office supplies like binders.

Cómo manejar la presión en su matrimonio

A close-up photograph of a man with dark hair and a light beard, wearing a blue and white checkered shirt. He is sitting at a desk, looking down at a laptop screen. His right hand is pressed against his forehead, and his eyes are closed, suggesting he is feeling tired or stressed. The background is slightly blurred, showing a wooden desk and some office supplies like binders.

La presión de la fatiga



Desalentado

Relajado

Exhausto

Organizado

Lleno de esperanza

Lleno de energía



Fuera de control
Pacífico
Con pánico
Extenuado
Desorganizado
En proceso de ajustes



Animado

Sin valor

Cansado

Presionado

Hecho un manojo de nervios

A close-up photograph of a man with dark hair and a light beard, wearing a blue and white checkered shirt. He is sitting at a desk, looking down at a laptop screen. His right hand is pressed against his forehead, and his eyes are closed, suggesting he is tired or stressed. The background is slightly blurred, showing a wooden desk and some office supplies.


**El problema de la fatiga
en su matrimonio.**

1.- ¿Cómo puede darse cuenta cuando su cónyuge está fatigado?

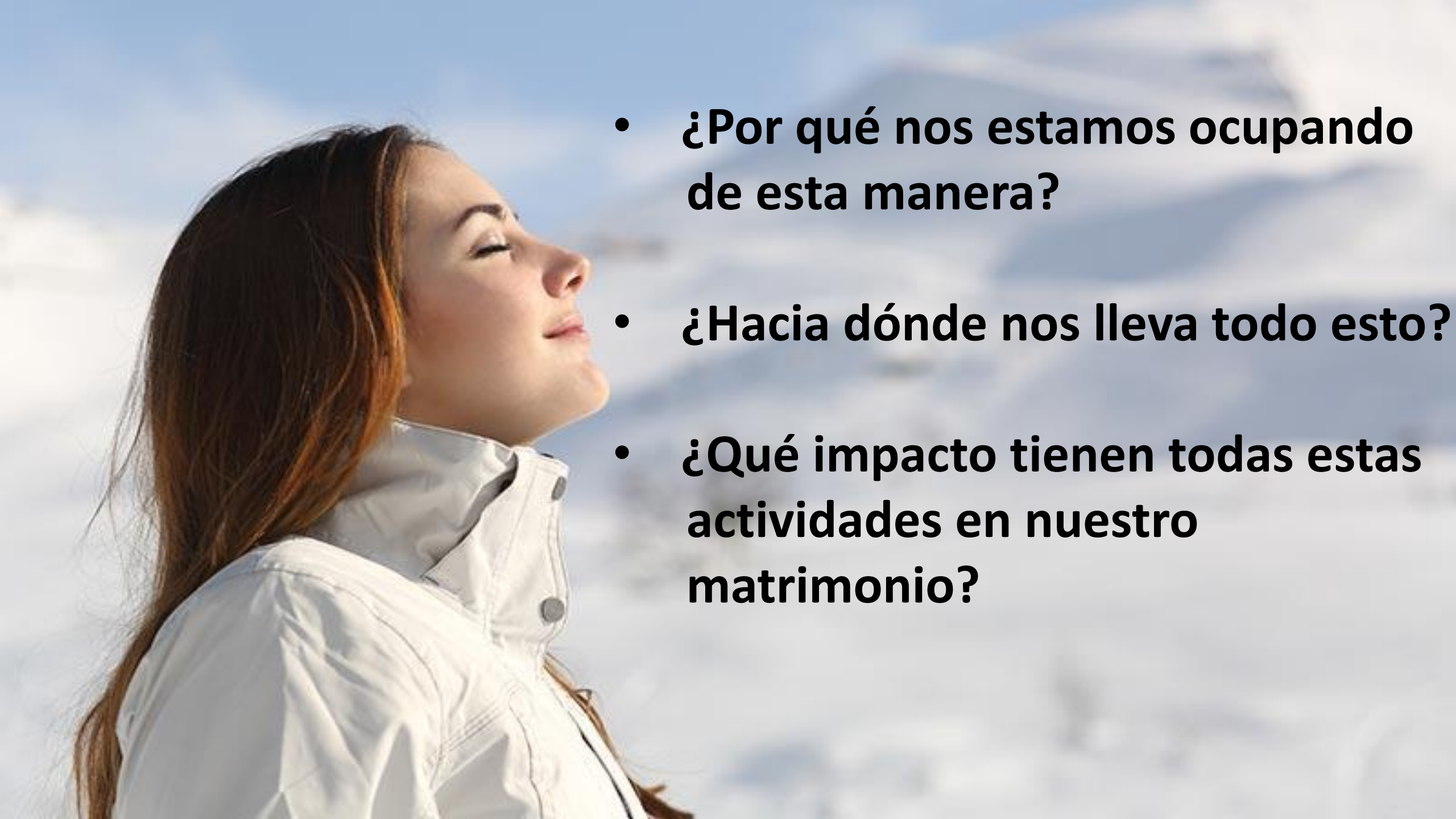
¿Cuáles son las señales de advertencia?

2. ¿De qué maneras cree usted que la fatiga ha afectado la calidad de su matrimonio?

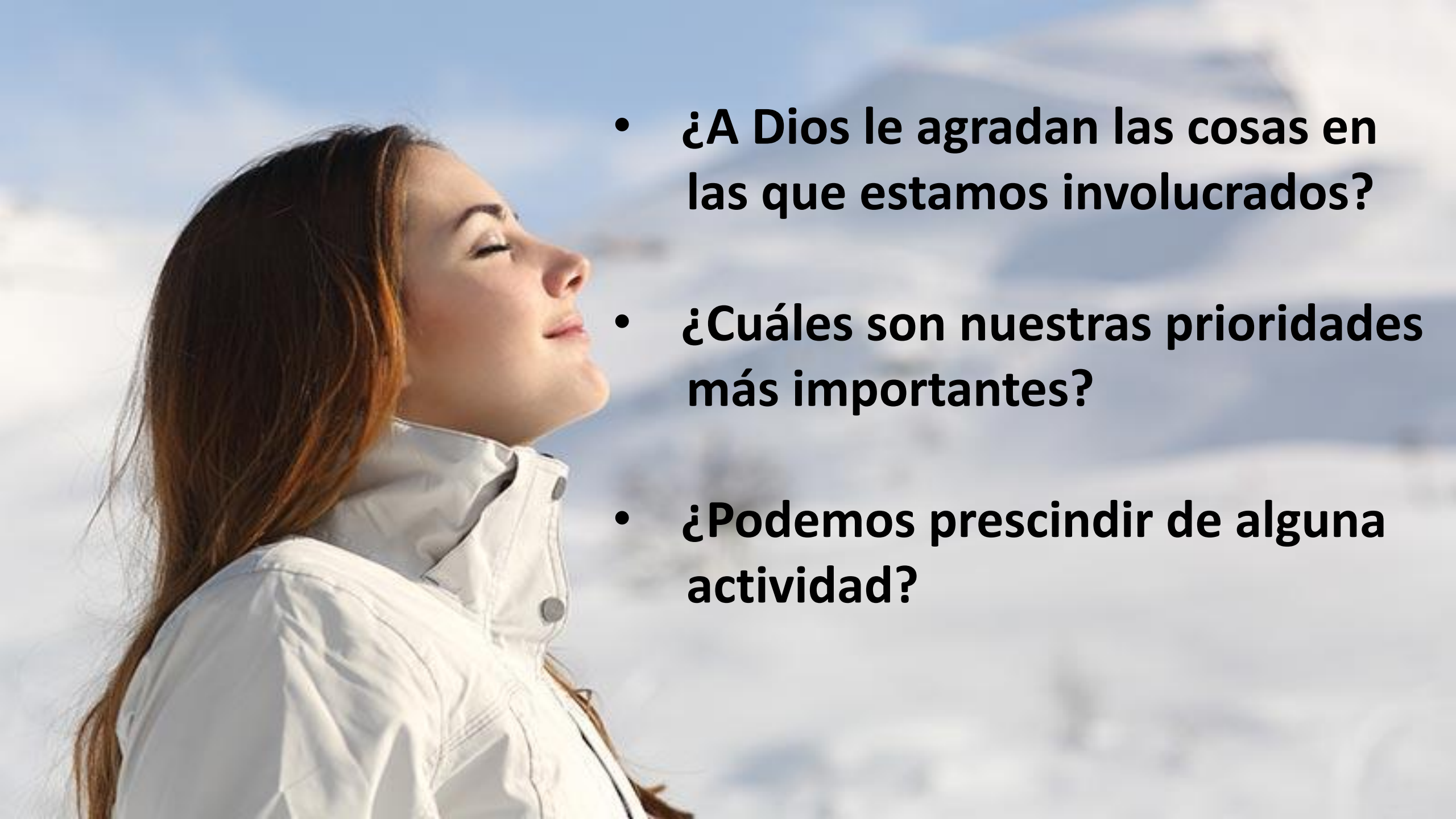
3. ¿Qué hábitos o rutinas han establecido como pareja para proteger a su matrimonio del agotamiento?

A woman with long brown hair, wearing a white jacket, is shown in profile, looking upwards with her eyes closed. She is standing in a snowy, mountainous landscape under a clear blue sky. The background features snow-covered mountains and a bright, sunny atmosphere.


Parada de descanso 1: Reorientación



- **¿Por qué nos estamos ocupando de esta manera?**
- **¿Hacia dónde nos lleva todo esto?**
- **¿Qué impacto tienen todas estas actividades en nuestro matrimonio?**



- **¿A Dios le agradan las cosas en las que estamos involucrados?**
- **¿Cuáles son nuestras prioridades más importantes?**
- **¿Podemos prescindir de alguna actividad?**

A woman with long brown hair, wearing a white jacket, is shown in profile, looking upwards with her eyes closed. She is standing in a snowy, mountainous landscape under a clear blue sky. The background is slightly blurred, emphasizing the woman in the foreground.

¿Se han tomado algún tiempo como pareja y se han hecho estas preguntas, alguna vez?

Parada de descanso 2:
Cancelación



Lea Lucas 10: 38-42. ¿De qué clase de presiones evitables estaba Jesús tratando que Martha se liberara?

¿Cuáles son algunas actividades y preocupaciones en el pasado que agobiaron tanto su vida como su matrimonio y que usted sabía que eran innecesarias?

¿Qué decisiones podría tomar para disminuir las actuales responsabilidades, expectativas o compromisos que le están afectando?

Parada de descanso 3:
Arrepentimiento



¿Qué nos dice el Salmo 32: 3-5 sobre el efecto del pecado no confesado?

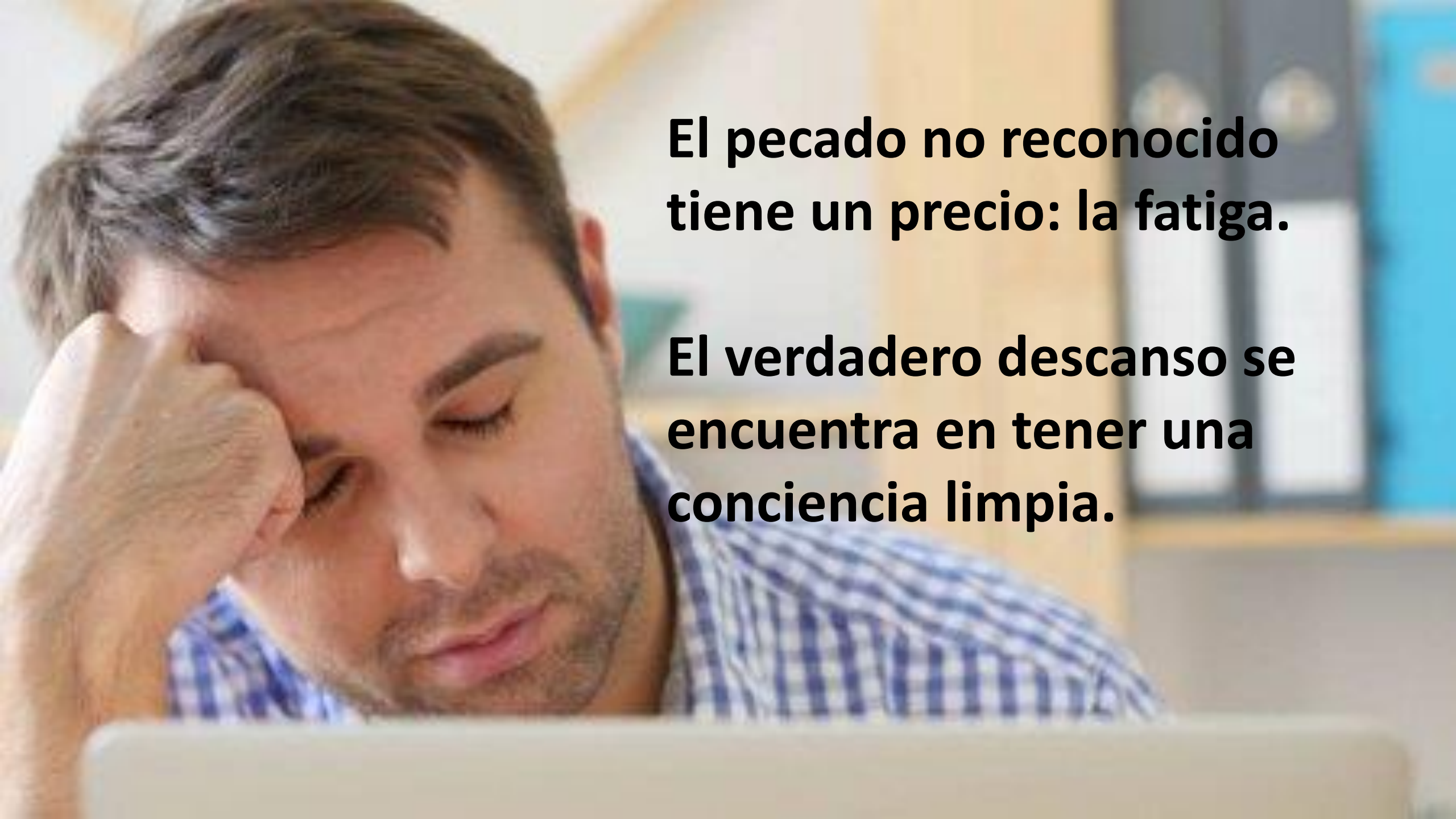


¿Cuáles son algunas maneras en que las personas dedican mucho tiempo y energía para buscar conciliar o sacar excusas por los comportamientos pecaminosos?



¿De qué maneras la confesión humilde les ha salvado a usted y a su cónyuge del dolor y ha conservado la energía para su matrimonio?





**El pecado no reconocido
tiene un precio: la fatiga.**

**El verdadero descanso se
encuentra en tener una
conciencia limpia.**