



7.0
reconectando
RENOVACIÓN ONLINE
familia unida

Guía de acompañamiento

14 Febrero 2026

¡BIENVENIDOS!



Estamos felices de que hayan decidido confiar en la renovación matrimonial Reconectando 7.0, ya sea por primera vez o por un año más consecutivo.

Les felicitamos por invertir este tiempo para trabajar juntos en el proyecto más importante de su vida, su matrimonio y su familia.

En esta jornada tendremos momentos de predicación y exposición de temas relevantes para la vida matrimonial y familiar, así como momentos en los que podrán tener un espacio para realizar algunos ejercicios de diálogo en pareja. Esperamos que los puedan aprovechar al máximo.

Esta guía que tienes en tus manos, te ayudará en estos momentos.

Al finalizar la exposición de los temas, tendremos el momento de renovación de promesas matrimoniales, les recomendamos vivirlo preparando un espacio con el debido recogimiento en su hogar. ¡Pueden invitar a sus hijos!

Simultáneamente durante la jornada, tendremos un gran grupo de personas en oración por los frutos de este esfuerzo evangelizador, así como un gran equipo disponible por el chat de nuestro canal de Youtube, para responder sus dudas e inquietudes.

¡Que Dios bendiga mucho su amor!

Familia Unida Internacional

¿POR QUÉ RENOVAR?



Todo lo que funciona requiere mantenimiento, siempre ayuda hacer un alto y revisar cómo va nuestro matrimonio. Los invitamos a reflexionar y proyectarse como pareja con una actitud abierta al cambio para ajustar lo que sea necesario. Disfruten un día de especial convivencia y diálogo.

Reciban estos consejos prácticos para que puedan sacar un mayor provecho:

- Elegir un lugar tranquilo y sin distracciones para enlazarse.
- Revisar que tengan una conexión a internet estable en el lugar que han elegido.
- Escuchar las conferencias en pareja.
- Dedicar los momentos marcados en el horario como “dinámica en pareja” para trabajar juntos con la guía de acompañamiento que les proporcionamos.
- Tratar, a medida de lo posible, escuchar de manera continua la Renovación Matrimonial.
- Vivir el momento de renovación de promesas con mucho respeto, creando un ambiente de devoción y recogimiento.

HORARIO

09:00 AM

Bienvenida

09:05 AM

“Te escucho con empatía” – *P. Adolfo Güémez, LC*

Dinámica en pareja

10:00 AM

“Claves de una buena comunicación” – *Marcia Gómez LCSW*

Dinámica en pareja

11:00 AM

“La comunicación y mirada en el matrimonio” – *P. Ángel Espinosa de los Monteros, LC*

Dinámica en pareja

12:00 PM

Rito de renovación de promesas – *P. Javier Caballero, LC*

TEMA 1



TE ESCUCHO CON EMPATÍA

IMPARTIDA POR: P. ADOLFO GÜÉMEZ, LC

¡El Reto de la Validación! (Ejercicios Prácticos y Espirituales)

Les invito a llevarse estos tres retos no como tarea, sino como **oportunidades de gracia** para amar más y mejor.

1. El Reto de los Tres Minutos de Validación Diaria (Stop-Advice):

- **Instrucción:** Durante esta semana, reserven tres minutos de calidad cada noche. Alguien comienza a hablar de cómo le fue o cómo se sintió. La regla inquebrantable es: **¡El otro tiene prohibido dar consejos!**
- **Acción:** La misión del oyente es solo: 1. Identificar la emoción ("Te sientes frustrado..."). 2. Justificarla ("...y es lógico que te sientas así porque..."). 3. Preguntar: "¿Algo más que añadir a ese sentimiento?" Solo si el que habla dice: "Sí, quiero un consejo", se permite el cambio. Practiquen la humildad de solo escuchar y validar.

1. Cazadores de Alegrías y Pequeñas Conexiones (Voltearse Hacia):

- **Instrucción:** La validación no es solo para lo malo. El autor llama a esto *voltearse hacia* las **ofertas de conexión**. Hoy, ponte el chip de "**cazador de alegrías**". Si tu cónyuge llega y te cuenta un chiste, o te muestra un video gracioso, o celebra un pequeño logro (terminó un pendiente, se le antoja un café), **¡responde con entusiasmo!**
- **Acción:** No respondas con un "ah, qué bien". Responde de forma activa: "**¡Me encanta que me cuentes esto! ¡Qué buena idea! ¡Qué padre que te haya ido bien! ¡Tu entusiasmo me contagia!**" La meta es que el 87% de las veces respondamos positivamente, construyendo un ambiente de admiración mutua.

TEMA 1



TE ESCUCHO CON EMPATÍA

IMPARTIDA POR: P. ADOLFO GÜÉMEZ, LC

1. El Diario de Gratitud y Empatía (El Puente Hacia el Corazón):

- **Instrucción:** Cada noche, haz este ejercicio personal y silencioso: en un cuaderno, anota tres cosas por las que das gracias a Dios por tu cónyuge hoy. Y luego, un paso más: **revisa un momento de conflicto o tensión del día y pregúntate:** *"Si yo hubiera pasado por el día que él/ella tuvo, ¿hubiera sentido una emoción similar?"*.
- **Acción:** Este ejercicio de empatía profunda te ayuda a ver a tu cónyuge no como un adversario, sino como un **"ser humano con miedos, esperanzas, incertidumbres y dolor"**, tal como nos recuerda el libro. Al hacerlo, mañana tu corazón estará más dispuesto a validar con amor y sin juicio.

Libro de referencia:

Sorensen, M. S. (2018). Te escucho: El Sorprendente Y Sencillo Talento Para Obtener Relaciones Personales Extraordinarias. Autumn Creek Press.

TEMA 2



CLAVES DE UNA BUENA COMUNICACIÓN **IMPARTIDA POR: MARCIA GÓMEZ, LCSW**

Primero, los invitamos a identificar el estilo de manejo de conflicto que tienen en su relación:

EVITATIVOS: No hay mayor intensidad en el conflicto. Interacción de acuerdo en las diferencias.

VOLATILES: Interacción emocionalmente intensa durante el conflicto.

VALIDADORES: Interacción fácil y calmada durante el diálogo de diferencias.

Dialoguen entre ustedes los siguientes puntos.

1. ¿Cómo nos sentimos con nuestro estilo de manejo de conflicto?
2. Si no estamos satisfechos con nuestro estilo de manejo de conflicto, ¿qué podemos reconocer cada uno para mejorar?
3. ¿A qué nos comprometemos después de esta reflexión?

(Recomendación: busquen hacer compromisos pequeños que puedan ser sostenibles y regresen a hacer diálogo periódicamente para ir agregando más compromisos o reforzar los actuales.)

TEMA 2

CLAVES DE UNA BUENA COMUNICACIÓN IMPARTIDA POR: MARCIA GÓMEZ, LCSW

Segundo, recordando que los estilos para manejar los conflictos son sanos y el problema son los 4 jinetes del Apocalipsis, reflexionen si actualmente existe 1 o más en su relación guiándose en las preguntas.



Conducta Crítica:

1. ¿Solemos caer en nombrar adjetivos calificativos cuando nos comunicamos?
2. ¿Solemos generalizar “nunca”, “siempre”, cuando nos comunicamos?
3. ¿Solemos sentirnos heridos cuando el otro se queja de algo?

TEMA 2



CLAVES DE UNA BUENA COMUNICACIÓN **IMPARTIDA POR: MARCIA GÓMEZ, LCSW**

Conducta Evasiva:

1. ¿Alguno de los dos, ante una queja del otro, solemos querer “salir corriendo”?
2. ¿Solemos preferir no hablar de un tema para no “empeorar la situación”?
3. Cuándo uno está hablando ¿alguno de nosotros siente que está “hablando a una pared”?

Conducta Defensiva:

1. ¿Cuándo uno escucha una queja del otro, responde como si tuviera que ganar la discusión?
2. ¿Cuando uno escucha que el otro le acusa de algo, responde como “víctima”, diciendo que nunca podrá cambiar?

Desprecio:

1. ¿Suelen aparecer los comentarios sarcásticos/irónicos cuando nos estamos comunicando?
2. Solemos pensar “mejor lo hago yo porque lo sé hacer mejor”.
3. Ha pasado más de una semana sin que nos agradezcamos una acción o nos hagamos un “cumplido”.

TEMA 3

LA COMUNICACIÓN Y MIRADA EN EL MATRIMONIO

IMPARTIDA POR: P. ÁNGEL ESPINOSA DE LOS MONTEROS LC

1. ¿Qué factores externos consideramos están afectando hoy nuestro matrimonio? (Tiempo, prisa, redes sociales, gente, falta de contenido, etc.)
2. Una vez que hemos detectado estos factores, ¿qué medios podemos poner cada uno para mejorar nuestra comunicación?
3. ¿Qué fortalezas encontramos en nuestra relación? (Fidelidad, transparencia, verdad, calidad, escucha, etc.)
4. Reflexionemos cómo es nuestra comunicación verbal y no verbal en el día a día.
5. Después de haber escuchado esta charla y hecho las reflexiones anteriores, ¿qué nos gustaría mejorar de nuestra relación y qué haremos para lograrlo?

Expositores

reconectando
RENOVACIÓN ONLINE
familia unida



P. Adolfo Güémez, LC



Nació en Celaya, Gto.
Legionario de Cristo desde 1995

EXPERIENCIA ACADÉMICA

Licenciado en Filosofía por la Universidad Anáhuac.

Bachiller en Teología por el Ateneo Regina Apostolorum en Roma.

Realizo estudios de maestría en Humanidades clásicas en el centro de estudios humanísticos de la Legión de Cristo en Connecticut, USA.

Se ordenó sacerdote el 15 de Agosto de 2008.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Ha escrito seis libros entre los que destacan, "Corazón de Mujer", "9 pasos para Amar Más" y "Caminando Juntos, espiritualidad matrimonial para una época digital."

Es conferencista internacional y está presente activamente en las redes sociales.

Desempeñó sus primeros años de sacerdocio en Chile y Argentina.

Marcia Gómez, LCSW



Psicoterapeuta, obtuvo su grado de maestría por la Universidad de Berkeley.

Amplia experiencia con el modelo de Terapia Individual
Psicodinámica así como Terapia de Familia Sistémica.

Ha estado trabajando como psicoterapeuta por más de 15 años en Estados Unidos exclusivamente con parejas.

Colaboró en la elaboración de "Loving Couples, Loving Children" para parejas de habla hispana.

Actualmente es consultora y Master Trainer del programa para certificaciones del Instituto Gottman.

P. Ángel Espinosa de los Monteros, LC



Ha impartido mas de 4,000 conferencias sobre matrimonio, valores familiares y espiritualidad en diferentes ciudades de México, Estados Unidos, Francia, Italia, España y todo Centro y Sudamérica.

Ha atendido a cientos de matrimonios ofreciendo consejo y programa de crecimiento conyugal y familiar.

Publicó “El anillo es para siempre” traducido a diferentes lenguas y ha dictado más de 20 títulos de conferencias.

Actualmente se dedica a tiempo completo a impartir conferencias y renovaciones matrimoniales en 20 países del mundo.

Renovación de votos

Oración que les guiará el P. Javier Caballero, LC:

Te bendigo con todo mi amor, en el nombre del Padre que te soñó, del Hijo que te salvó y el Espíritu Santo que habita en ti.

Que el Señor te regale paz cuando haya tormenta, luz cuando haya confusión y fuerza cuando el camino se haga cuesta arriba, te bendigo para que nunca te falte alegría para que tu corazón siempre tenga razones para amar, y para que sepas que en cada paso de la vida yo elijo caminar contigo hoy mañana y todos los días que Dios nos regale.



Oraciones



Oraciones Por mi esposa



Señor,

Tú has soñado el proyecto de amor
entre el hombre y la mujer
y, desde el comienzo de la humanidad,
creaste para el varón la compañía ideal,
y su razón de amar, en una mujer.

Permíteme hoy agradecerte por ella: es
mi esposa, aquella mujer que, como
parte de mi ser, debo cuidar y custodiar.

Quiero pedirte por ella, para que en su
corazón no envejezca la capacidad de
amar, que sus sonrisas se multipliquen
como las estrellas en la noche y la luz de
su mirada no pierda el brillo jamás.

Que en sus manos siempre sean nuevas
las caricias que sanan con ternura
y se ocupan día a día de nuestra familia.

Que su corazón no sea encadenado por
la tristeza y que en él fluya, como torrente
de vida, tu Amor.

Que yo sea para ella compañero y amigo
fiel, amante de su alma y admirador de
todas las delicadezas que la hacen bella,
única, irremplazable... mi esposa.

Que sepa amarla y custodiarla,
protegerla y valorarla,
soñarla y hacerla soñar,
Que no empañe jamás su sonrisa
y disfrute del tiempo con ella feliz a mi
lado.

Tómala bien fuerte de la mano,
bendice siempre su vientre de amor,
que es cuna de vida y ternura.
Serénala cuando no encuentre sosiego
y corónala de bendiciones
cada día, al despuntar el alba.

Hazme sereno, y hasta delicado,
para no lastimar su hermosura.

Que sepa abrazarla y darle mis mejores
años
para que, juntos, amándonos,
descubramos la belleza de este amor que
viene de ti y hacia ti va, coronado por este
tiempo de vida juntos,
como compañeros de camino,
amigos del alma y esposos cristianos.

Amén.

Oraciones Por mi esposo



Señor,

hoy quiero hablarte del hombre
que para mi corazón es muy amado,
a quien elegí para ser mi compañero y
mi mejor amigo, a quien preferí y escogí
entre las páginas de mi vida.

Quiero pedirte por su corazón:
míralo con ternura y acaricia sus heridas
más profundas.

Sana su memoria de recuerdos
dolorosos y regálale alegría siempre
nueva para sus labios.

Colma su corazón de amor
para que sus palabras y sus gestos
transmitan, a quienes estamos a su
lado,
la compañía y la seguridad que tanto
necesitamos.

Fortalece sus manos
para que su trabajo sea digno y bueno.
Guía sus pensamientos
para que sus pasos sean bendecidos.

Toma su mano y guíalo cada día
para que, como padre y esposo,
sea fiel a tus mandamientos
y su sola presencia inspire
fuerza, valentía y seguridad.

Que su familia pueda recurrir a él como
sostén y guía, fuerza y ayuda en
cualquier situación.

Que nuestros hijos descubran en él
un modelo perfecto de amor y seguridad;
que en sus brazos aprendan el valor del
trabajo y la fidelidad y que por sus
palabras beban honestidad y
responsabilidad.

Bendice su trabajo y las manos que día a
día no se cansan; que todos sus caminos
sean bendecidos.

Que yo descubra en él, como esposa,
el amor verdadero y eterno que siempre
anhelé.

Dame capacidad de entenderlo,
valorarlo y amarlo, sin pretender
cambiarlo.

Que corrija con prudencia y camine a su
lado respetando su individualidad y
diferencias.

Que lo ame y cada día lo conduzca,
con mis oraciones y ejemplo,
hacia nuestro fin, que es el Cielo,
donde nuestro amor será eterno.

Amén.

Oraciones Por los hijos



Te presentamos, Señor, el fruto de nuestro amor;
nuestra unión hecha vida por tu gracia;
regalo tierno y misterioso que acogimos
con alegría: nuestros hijos.
Cada uno es un don y una tarea.

Ayúdanos a descubrir, como padres, su misión.
Ilumínanos para guiarlos siempre hacia el bien.
Fortalece nuestra voluntad en ser pacientes.
Danos sabiduría para enseñarles el amor.

Te pedimos caridad y unidad como padres:
que los dos sepamos aportar a nuestros hijos
los regalos que, como padre y madre, ellos necesitan;
que compartamos juntos esta tarea,
con la misma unión de la cual fueron fruto.

Danos tu luz para que les regalemos raíces,
para que su vida sea sólida en la virtud.
Danos generosidad y esperanza para darles alas,
para que, a su tiempo, vuelen a su nido
y formen una nueva familia como la nuestra.

Que sepamos vencer heridas del pasado.
Que tengamos la humildad para aprender de ellos.
Que vivamos con ellos la alegría de la comunión.
Que perseveremos en el amor.
Que podamos ver a los hijos de nuestros hijos.

Son tuyos, Señor, te los presentamos un día más.
Que les regalemos el don de la fe vivida con coherencia
para que su vida sea una ofrenda agradable a ti.
Míralos, son tus hijos, llévalos en tu Corazón,
como también nosotros los llevamos en el nuestro.

Amén.

Oraciones

Matrimonio en dificultad

Venimos, Señor, con un corazón abierto,
con la esperanza de sanar nuestra
comunidad,
la que firmamos con alegría e ilusión
el día de nuestro matrimonio.

Ha pasado ya tiempo desde que iniciamos
esta aventura con confianza y amor:
nos hemos reído, abrazado y besado,
pero ahora nos reconocemos enfermos.

Sí, enfermos de amor: ya no sentimos
lo que al inicio fue un paraíso de pasión.
Ahora, cada día es un lento avanzar
en la conquista de nuestro corazón herido.

Ayúdanos a perseverar en nuestra entrega,
que, donde haya infidelidad,
uno sepa perdonar, y el otro, reparar;

que, donde haya odio,
pongamos una gota de amor;

que, donde haya silencio y rencor,
pongamos una palabra de esperanza;

que, donde haya miedo y violencia,
pongamos un gesto de cariño.

Enséñanos a vivir las tres "Ces" del
matrimonio: cariño, comunicación y
comprensión.

Cariño forjado con la voluntad
y no sólo con el sentimiento;
que la esposa sienta el calor de los detalles;
que el esposo sienta el consuelo del
reconocimiento.

Comunicación que se haga desde dentro;
palabras que, más que hablar, escuchen;
corazón que se una al del otro en silencio;
miradas que recuerden la del primer día.

Comprensión que es quererse como somos;
tomarse de la mano y mirar juntos en la
misma dirección; desprenderse de todo
afecto que no sea recto;
crecer para ser mejores, no sólo mayores.

Líbranos de las sirenas egoístas de nuestros
sueños, de todo lo que perturba el dar sin
buscar recibir. Crea en nosotros un corazón
nuevo, como el tuyo.

Por último, te pedimos fuerza para levantar
juntos la mirada hacia la prueba más
grande de amor que nos diste;
que mirando al crucifijo nos recuerdes
que el vino mejor siempre está por llegar,
si juntos nos esforzamos por llenar esas
seis tinajas del agua de nuestra humanidad.

Amén.



familia unida
CONSULTORÍA • FORMACIÓN

Búscanos en todas nuestras plataformas como:

Familia Unida Internacional



998 764 5021

contacto@familiaunida.org
www.familiaunida.org