

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)

Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.

Carisma: Fe a través de la relación.



TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Guion para vivir encuentro de comunidad

Segunda quincena de junio del año 2026.

I. Oración inicial.

(Ambiente de silencio. Se invita a tomar conciencia de la presencia de Dios entre nosotros)

Señor amado,

Hoy vengo ante Ti con el corazón cargado y la mente inquieta. Pienso que mis fuerzas se agotan y que mis planes no salen como esperaba. Pero sé que Tú eres mi refugio seguro y mi roca firme.

Te entrego mis preocupaciones, mis miedos y mis dudas. Ayúdame a recordar que Tus caminos son más altos que los míos y que, aunque no entienda el porqué de las pruebas, Tú siempre tienes un propósito perfecto.

Dame paciencia para esperar en Tu tiempo, sabiduría para actuar con amor y serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar. Renueva mi espíritu, Señor, y lléname de paz que sobrepasa todo entendimiento.

Confío en que, aun en medio de la frustración, Tú estás obrando para mi bien. Gracias porque nunca me dejas solo y porque en Ti encuentro descanso.

En el nombre de Jesús,

Amén.

II. Lectura de Reglas y ¿Qué es Compartir?

Las reglas y qué es compartir debemos leerlas e interiorizarlas en cada Encuentro. Respalda el respeto que debe existir entre los integrantes de una comunidad de EMM, buscan promover el buen trato y la vida en armonía entre los encontrados para asegurar la permanencia y crecimiento como comunidad.

III. Saludo y Bienvenida.

Saludar con cariño y empatía a los compañeros de comunidad y expresarles los sentimientos que experimentan en ese momento, al saber que este nuevo encuentro significa unidad, alegría y agradecerles por el esfuerzo que han realizado para estar

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



compartiendo juntos.

Expresar los sentimientos que se tienen en ese momento y hacer las comparaciones necesarias para buscar ser alcanzados

IV. **Canción.** [Nada Te Turbe | YouTube Music](#)

V. **Objetivo.**

Ayudar a reconocer la frustración como una experiencia humana y espiritual que puede transformarse, desde la fe, en una oportunidad de crecimiento personal y de pareja; aprendiendo a manejarla con diálogo, desprendimiento, confianza en Dios y un amor más maduro, siguiendo el ejemplo de San Francisco de Asís.

VI. **Presentación del Tema.**

La frustración surge cuando nuestros deseos, planes o expectativas no se cumplen; puede venir de factores externos o de actitudes internas. Desde la fe, refleja nuestra limitación humana ante los propósitos de Dios y aunque duela incluso en la vida de pareja, puede convertirse en una oportunidad de crecimiento.

Desde la psicología, la frustración es una reacción natural ante un obstáculo. No es un signo de debilidad, sino una señal interna que nos recuerda que somos seres con deseos, expectativas y límites. La frustración aparece para mostrarnos que algo necesita ser atendido, comprendido o transformado.

Pero como cristianos, sabemos que no estamos solos frente a ella. La frustración también toca nuestra dimensión espiritual. En la Biblia vemos hombres y mujeres que se frustraron: Moisés, Elías, Pedro, incluso Jesús lloró ante la incomprensión y el dolor humano. Sin embargo, en cada uno de esos momentos, Dios no se alejó; al contrario, se reveló como un Padre que acompaña, fortalece y enseña.

Hoy vivimos tiempos acelerados, exigentes, llenos de incertidumbre. La frustración aparece más rápido y más fuerte que antes. Y muchas veces, sin darnos cuenta, la llevamos al matrimonio, en las expectativas no cumplidas, en los silencios, en las diferencias, en las heridas que aún no sanan. Pero también es cierto que la pareja es el lugar privilegiado donde Dios quiere enseñarnos a crecer en paciencia, humildad y amor. Un amor que lo perdone todo y que lo entregue todo como lo hizo Jesús.

La tolerancia a la frustración no significa aguantarlo todo en silencio, ni resignarse, ni

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



hacerse el fuerte. Significa aprender a mirar la realidad con serenidad, a reconocer nuestras emociones sin miedo, y a permitir que Dios transforme ese momento difícil en un espacio de crecimiento personal y matrimonial.

Cuando la frustración se vive desde la fe, deja de ser un muro y se convierte en un puente: un puente hacia la comprensión, el diálogo y la misericordia; hacia un amor más parecido al de Cristo, que no huye ante la dificultad, sino que la abraza y la transforma. Y esto no es teoría: lo vemos, por ejemplo, en la vida de San Francisco de Asís, que no nació santo, sino joven, soñador y ambicioso, buscando seguridad en lo material, en el éxito y en la aprobación; pero el Señor lo fue conduciendo por un camino donde la frustración se convirtió en maestra. Veamos el ejemplo de San Francisco de Asís:

1. La frustración de sus sueños rotos.

Francisco quería ser caballero, un hombre admirado. Se preparó para la guerra, invirtió dinero, tiempo y orgullo. Pero en el campo de batalla fue capturado, enfermó y regresó a casa derrotado.

Ese momento fue para él una frustración profunda, sus planes, su identidad y su futuro se derrumbaron, diríamos que Francisco vivió una crisis de expectativas. Desde la fe, entendemos que Dios estaba abriendo espacio para algo nuevo.

2. La frustración con su propio vacío interior.

Al volver a Asís, Francisco descubrió que nada lo llenaba, ni las fiestas, ni el dinero de su padre, ni los honores. Esa sensación de vacío es una de las frustraciones más humanas, cuando lo que tenemos no basta para lo que el corazón anhela. En vez de huir, Francisco se atrevió a escuchar esa incomodidad. Y ahí comenzó su transformación.

3. El encuentro con Cristo pobre.

Un día, rezando ante el crucifijo de San Damián, escuchó, Francisco, repara mi Iglesia, ese llamado lo descolocó. No sabía cómo hacerlo, no tenía recursos, y su familia no lo apoyaba. Pero en lugar de frustrarse y abandonar, Francisco eligió confiar.

Cuando su padre lo desheredó públicamente, Francisco vivió una de las mayores humillaciones de su vida. Sin embargo, él respondió con una libertad sorprendente, Desde ahora, puedo decir con verdad, Padre nuestro que estás en el cielo, en ese

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



instante, la frustración se transformó en desprendimiento, y el desprendimiento en libertad interior.

4. Amar la pobreza: no como carencia, sino como camino.

Francisco no amó la pobreza por masoquismo ni por desprecio a lo material. La amó porque descubrió que la riqueza del mundo no da seguridad, solo la ilusión de control. La pobreza para él fue un camino para, vivir confiado en Dios, valorar lo esencial, y amar sin condiciones.

La pobreza franciscana es, en el fondo, una respuesta madura a la frustración: soltar lo que no puedo controlar para abrazar lo que sí puedo transformar.

5. ¿Qué nos enseña hoy San Francisco?

Vivimos en un mundo que nos empuja a acumular, dinero, títulos, bienes materiales, seguridades y cuando no lo logramos, aparece la frustración. Francisco nos recuerda que la frustración no es un enemigo, es una invitación, el desprendimiento no es pérdida, es libertad. La verdadera seguridad no está en lo que tenemos, sino en quién nos sostiene.

Cuando soltamos lo superficial, descubrimos lo esencial, el amor, la fe, la relación, la presencia de Dios.

6. Aplicación para la vida matrimonial.

En el matrimonio, muchas frustraciones nacen de expectativas no cumplidas, yo esperaba que fueras así, yo quería que esto saliera de tal manera, yo pensé que tendríamos más, o viviríamos mejor. San Francisco nos invita a, liberar la necesidad de controlar, aceptar la realidad con humildad, valorar lo que sí tenemos, y confiar en que Dios es nuestro proveedor por excelencia, así como lo hace con los animales del campo.

Caminemos juntos como parejas, comunidad y movimiento, no para evitar la frustración porque es parte de la vida sino para aprender a vivirla con sabiduría, a manejarla con madurez, y a convertirla en una oportunidad para crecer como personas, como esposos y como hijos de Dios apoyándonos los unos a los otros.

VII. Lectura Bíblica. Segunda Carta a los Corintios, capítulo 12, versículos del 9 al 10.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



“Te basta mi gracia, mi mayor fuerza se manifiesta en la debilidad”. Con mucho gusto, pues, me preciaré de mis debilidades, para que me cubra la fuerza de Cristo. Por eso acepto con gusto lo que me toca sufrir por Cristo: enfermedades, humillaciones, necesidades, persecuciones y angustias. Pues si me siento débil, entonces es cuando soy fuerte. **Palabra de Dios. Te alabamos Señor**

VIII. Desarrollo. Ambos cónyuges comparten.

1. En nuestra vida de pareja, ¿cuál ha sido una situación en la que sentí una gran frustración porque nuestros planes no salieron como esperábamos, y cómo logré con la ayuda de Dios transformar ese momento en una oportunidad para crecer juntos? Comparta sus sentimientos.

2. Así como San Francisco tuvo que soltar sus seguridades para descubrir la libertad interior, ¿qué seguridades o expectativas he tenido que dejar ir en nuestro matrimonio para amar de manera más sencilla, más libre y parecida al amor de Cristo? ¿CSMS?

IX. 10/10. Pregunta.

Antes de dialogar, recordemos: para Encuentro Matrimonial Mundial, el diálogo no es solo una técnica, es una opción de vida.

Hoy, pensando en nuestra vida juntos, ¿qué situación reciente me ha generado frustración? ¿Qué necesito de ti para enfrentar esa frustración con más paz, más amor y más confianza en Dios? ¿CSMS?

X. Compartir Abierto.

En nuestra vida matrimonial, ¿qué experiencia de frustración hemos vivido recientemente y cómo descubrimos o estamos aprendiendo a descubrir la presencia de Dios en medio de esa dificultad?

XI. Avisos.

- Recordemos vivir la oración de unos por otros como un valor, ya que desconocemos las luchas que puede estar afrontando cada uno y es la oración medio eficaz de remedio y consuelo.
- Hagamos realidad el mandato de vivir en comunidad, invitemos matrimonios a vivir su Fin de Semana. Hagámoslo de forma espontánea y alegre, por ejemplo a

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



la salida de la Santa Misa al ver algún matrimonio candidato.

- Tengamos presente que podemos encontrar información útil en nuestras redes sociales.

XII. Oración Final.

Señor Jesús, hoy te damos gracias por este espacio que nos regalaste como matrimonios.

Gracias por permitirnos mirar de frente nuestras frustraciones, no como derrotas, sino como oportunidades para crecer en el amor.

Danos, Señor, un corazón paciente, capaz de reconocer sus límites sin miedo y de confiar en que estás presente incluso en lo que no entendemos.

Ayúdanos a ver en nuestra pareja un regalo, no un obstáculo; una compañía, no una carga; un camino hacia ti, no hacia nosotros mismos.

Que tu Espíritu Santo nos dé la gracia de transformar la frustración en diálogo, la impaciencia en ternura, la rigidez en comprensión, y el dolor en un amor más maduro y parecido al tuyo.

Te entregamos nuestras vidas, nuestras heridas y nuestros sueños. Hace de nuestro matrimonio un lugar donde tu paz habite, donde tu amor sane, y donde tu presencia nos recuerde cada día que no caminamos solos.

Amén.

Oración por las vocaciones.

Oh, Jesús, Pastor eterno de las almas, danos muchos y santos sacerdotes, religiosas, religiosos y familias cristianas comprometidas.

Amén

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.