

**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 Cuenta Bancaria Emocional en el Matrimonio:**  
**Construyendo Confianza y Fortaleciendo la Relación**  
**Guion para vivir encuentro de comunidad**  
Primera quincena de agosto del año 2026.

**I. Oración inicial.**

Señor, te damos gracias por el don de la vida matrimonial. Hoy nos reunimos para aprender y profundizar sobre cómo construir una relación sólida basada en la confianza, el amor y el respeto mutuo.

Te pedimos que nos guíes en este camino, que nos des sabiduría para hacer siempre depósitos en la cuenta emocional de nuestra relación y podamos seguir creciendo juntos como pareja y como familia.

Que tu amor nos inspire a ser siempre fieles, honestos y generosos el uno con el otro. Que cada palabra, cada gesto y cada decisión nuestra, sea reflejo de tu presencia viva en nuestro hogar. Amén.

**Padre Nuestro, Ave María, Gloria.**

**II. Lectura de Reglas y ¿Qué es Compartir?**

Las reglas y qué es compartir debemos leerlas e interiorizarlas en cada Encuentro. Respaldan 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 compartiendo juntos.

**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.



#### IV. Canción. “Debemos Amar” – Ministerio de Música Amadí

[https://www.youtube.com/watch?v=JpjJ1Lp7Ap0&list=RDJpjJ1Lp7Ap0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=JpjJ1Lp7Ap0&list=RDJpjJ1Lp7Ap0&start_radio=1)

#### V. Objetivo.

Reflexionar sobre la importancia de la confianza en el matrimonio por medio de la metáfora de la 'cuenta bancaria emocional', comprendiendo cómo las acciones cotidianas —ya sean positivas o negativas— impactan directamente en la relación de pareja y en la construcción de un amor sólido y duradero.

#### VI. Presentación del Tema.

La cuenta bancaria emocional es una metáfora desarrollada por Stephen R. Covey en su libro Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Esta imagen nos ayuda a comprender cómo se construye y fortalece la confianza en las relaciones humanas. Así como una cuenta bancaria aumenta con los depósitos y disminuye con los retiros, también nuestro matrimonio se fortalece o se debilita con las acciones que vivimos cada día.

La confianza es uno de los pilares fundamentales del matrimonio. Cuando está presente, nos sentimos seguros, acogidos y valorados por nuestro esposo o esposa. Esa confianza no nace de un solo acontecimiento; se construye día a día mediante pequeños gestos de amor, respeto, escucha, honestidad y servicio.

Podemos imaginar que cada matrimonio tiene una cuenta bancaria emocional. Cada palabra de aliento, cada muestra de cariño, cada perdón sincero, cada promesa cumplida y cada momento de diálogo son depósitos que fortalecen nuestra relación y aumentan la confianza entre nosotros. Por el contrario, la indiferencia, la falta de escucha, las palabras que hieren, el incumplimiento de los compromisos o la ausencia de apoyo son retiros que debilitan esa confianza y afectan la comunión entre los esposos.

Como matrimonios de Encuentro Matrimonial Mundial, sabemos que el amor se hace visible en los detalles de cada día. Cada depósito que hacemos en la cuenta emocional de nuestro cónyuge es una manera concreta de responder al llamado de Jesús a amarnos como Él nos ama, fortaleciendo nuestra relación y haciendo visible el amor de Dios en nuestro matrimonio y en nuestra familia.

### Principios para hacer depósitos:

- **Cortesía y respeto:** Son pequeños depósitos diarios que mantienen la cuenta activa; tratar a nuestro cónyuge con consideración refuerza la confianza.
- **Honestidad:** Es un depósito grande y sólido; decir la verdad evita retiros por desconfianza.
- **Cumplir promesas:** Cada promesa cumplida es como un ingreso seguro; demuestra fiabilidad y compromiso.
- **Escucha activa:** Es como depositar atención plena; permite que nuestra pareja se sienta comprendido y valorado.
- **Perdón:** Funciona como un reintegro de confianza; limpia la cuenta de errores pasados y permite seguir acumulando depósitos.

En conjunto, estos principios son las “transacciones positivas” que mantienen la relación con saldo a favor.

### El impacto de los retiros:

Para explicar mejor la metáfora de la cuenta bancaria emocional, los retiros tienen un efecto acumulativo que puede dejar la relación en números rojos, por ejemplo:

- **Indiferencia:** Es como no hacer depósitos; poco a poco se vacía la cuenta porque la otra persona percibe que no es importante en la relación de pareja.
- **Olvido:** Cada vez que olvidamos detalles importantes, como por ejemplo, un aniversario de bodas, un cumpleaños, incluso halagar al otro, se retira confianza; la pareja percibe falta de interés o cuidado.
- **Falta de apoyo:** Es un retiro fuerte, porque en momentos de necesidad y no hay presencia para apoyar, la ausencia pesa más que cualquier depósito previo.

En conjunto, estos retiros minan la seguridad emocional, si se repiten, pueden alejarnos de la comprensión, de la escucha y dejar nuestra relación sin saldo de

confianza, en nuestra cuenta bancaria emocional.

### **Cómo reconstruir la confianza:**

Reconstruir la confianza en nuestra relación es como volver a llenar una cuenta que ha quedado en números rojos. Cada acción honesta, de apoyo, de respaldo emocional, es un depósito especial que ayuda a recuperar el equilibrio en nuestra armonía matrimonial:

- **Reconocer nuestros errores o comportamientos que desagradan:** Es el primer paso para detener los retiros. Admitir nuestros errores o cuando se ha adoptado una actitud hostil, reconociéndola y mejorando, en fin, al reconocer que fallamos abre la puerta a la reparación y muestra humildad.
- **Pedir perdón:** Es un depósito significativo, esto nos permite validar el dolor de nuestro cónyuge y transmite el deseo genuino de sanar nuestra relación.
- **Tomar acciones concretas:** No basta con palabras; cumplir con cambios visibles y consistentes es como hacer transferencias reales que fortalecen el saldo emocional.
- **Crear hábitos diarios de ternura y gratitud:** Son depósitos pequeños pero constantes, como intereses acumulados. Gestos de cariño, palabras de aprecio y muestras de gratitud generan un flujo positivo que mantiene la cuenta siempre activa.
- **Practicar el 10/10:** Dedicar 10 minutos diarios para escucharse mutuamente con atención plena y compartir desde el corazón es uno de los depósitos más poderosos. El 10/10 reconstruye la confianza porque ofrece presencia, validación y conexión emocional auténtica.

En conjunto, estas acciones permiten que nuestra relación, cuando se ha resquebrajado, recupere la confianza entre los dos y se mantenga con un saldo emocional saludable, capaz de resistir las dificultades futuras.

## **VII. Lectura Bíblica.**

Primera Carta a los Corintios, capítulo 13, versículos del 4 al 7 (Biblia Latinoamericana)

**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.



«El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso ni jactancioso, no se engríe; no procede con baja, no busca su propio interés, no se irrita, no toma en cuenta el mal recibido. No se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.»

## **Palabra de Dios, Te alabamos Señor**

**Comentario:** San Pablo nos recuerda que el amor es una decisión que se expresa en acciones concretas. Cada vez que somos pacientes, serviciales, sinceros, comprensivos y sabemos perdonar, estamos fortaleciendo la confianza y haciendo un "depósito" en la cuenta emocional de nuestro matrimonio. En cambio, cuando actuamos con egoísmo, indiferencia o dejamos que el resentimiento permanezca, debilitamos esa confianza.

El amor cristiano no lleva una contabilidad de las ofensas; por el contrario, busca siempre reconstruir, sanar y volver a creer en el otro. La invitación de hoy es preguntarnos: ¿qué tipo de saldo estamos ayudando a construir en nuestra relación? Que esta Palabra nos impulse a convertir cada gesto cotidiano en una oportunidad para hacer visible el amor de Dios en nuestro matrimonio.

## **VIII. Desarrollo. Compartir de los Esposos de forma alternada**

¿Qué gesto o actitud reciente del otro/a ha sido para mí un gran "depósito" en nuestra cuenta emocional? CSMS

Describe alguna situación reciente en la que se haya sentido herido/a, o se ha percibido poco escuchado/a o valorado/a. CSMS

¿Qué cambio concreto me propongo realizar para fortalecer nuestra confianza y hacer nuevos depósitos en nuestra relación? CMSCMR.

## **IX. DIÁLOGO 10/10**

El 10/10 de hoy busca ayudarnos a identificar los depósitos y retiros emocionales que fortalecen o debilitan nuestra relación y a comprometernos con nuevas formas de sumar amor y confianza cada día.

¿Cómo me siento cuando hago un 'depósito emocional' (dar un ejemplo) y cómo me siento cuando realizo un 'retiro' (dar un ejemplo)? AQMC

## **X. Dinámica. Para reforzar el 10/10, se realiza la siguiente dinámica: "La Cuenta Bancaria del Amor"**

### **1. Preparación previa (tener el material listo):**

#### **✓ Material por cada pareja**

- 20 tarjetas impresas y recortadas:
  - **10 verdes** = Depósitos
  - **10 rojas** = Retiros
- 1 sobre, cajita o espacio en la mesa para colocar las tarjetas.

#### **✓ Contenido de las tarjetas**

##### **Depósitos (verdes):**

1. Escuchar con atención a tu cónyuge.
2. Cumplir una promesa hecha.
3. Dar las gracias por un gesto cotidiano.
4. Orar juntos antes de dormir.
5. Mostrar ternura con un abrazo o beso.
6. Ser honesto, aunque cueste.
7. Recordar una fecha especial.
8. Apoyar en una tarea difícil.
9. Pedir perdón con sinceridad.
10. Reconocer y valorar los esfuerzos del otro.

##### **Retiros (rojas):**

1. Ignorar cuando tu cónyuge habla.
2. Olvidar el aniversario de bodas.

3. Mentir en un asunto importante.
4. No ofrecer ayuda cuando tu pareja lo necesita.
5. Hablar con falta de respeto.
6. No cumplir una promesa.
7. Mostrar indiferencia ante sus sentimientos.
8. Criticar sin ofrecer apoyo.
9. Guardar silencio en lugar de dialogar.
10. Restar importancia a lo que tu cónyuge valora.

## 2. Lectura inicial (textual)

- **Cada matrimonio tiene una cuenta bancaria emocional.**
- **Los depósitos** son gestos de amor, respeto y apoyo.
- **Los retiros** son indiferencia, olvido o falta de apoyo.
- **La confianza** es el saldo que se acumula con cada acción.
- Esta dinámica **no evalúa** quién lo hace mejor; busca **tomar conciencia** de cómo los pequeños gestos fortalecen o debilitan la relación.

## 3. Desarrollo del juego de tarjetas (10 minutos)

1. El matrimonio facilitador **lee en voz alta** cada una de las situaciones (depósitos y retiros).
2. Cada pareja **escoge** las tarjetas que representan acciones que viven actualmente.
3. Colocan las tarjetas **sobre la mesa, en un sobre o en una cajita**, separando depósitos y retiros.
4. Al finalizar, observan “el saldo” y se comprometen a realizar más acciones positivas para fortalecer la confianza en su relación.

## XI. Compartir abierto.

**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.



- Cada pareja comparte un depósito concreto que quiere hacer en los próximos días (ejemplo: un gesto de ternura, cumplir una promesa, escuchar con más atención). Compartir sentimientos.
- El matrimonio que guía la charla, al terminar el compartir, les recuerda que, en la vida matrimonial, como en la fe, los pequeños actos constantes son los que mantienen la cuenta bancaria con saldo positivo.

## **XII. Avisos.**

- Recordemos vivir la oración de unos por otros como un valor, 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 la salida de la Santa Misa al ver algún matrimonio candidato.
- Tengamos presente que podemos encontrar información útil en nuestras redes sociales.

## **XIII. Oración Final.**

Señor, te damos gracias por el don de la vida matrimonial. Ayúdanos a ser conscientes de la importancia de la confianza en nuestra relación. Que sepamos hacer depósitos constantes en la cuenta emocional del otro, llenándola de amor, respeto, honestidad y perdón. Danos la sabiduría para reconocer cuándo hemos hecho un retiro y la humildad para restaurar lo que hemos dañado. Guíanos para construir matrimonios fuertes, basados en tu amor y en tu gracia. Amén.

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.**