



# LA COMPLEMENTACIÓN HOMBRE Y MUJER

I - TEMA 5

**Objetivo:**

*PENDIENTE DE DESARROLLAR*



## I. Para preparar el encuentro

**Tema:** La complementación hombre y mujer.

**Objetivo:** PENDIENTE DE DESARROLLAR.

### • Introducción

Podemos comenzar con una breve motivación que conecte con la vida cotidiana de los matrimonios:

En nuestra vida conyugal, muchas veces nos preguntamos: ¿por qué mi marido o mi mujer no reacciona como yo creo que debería hacerlo? ¿Por qué me cuesta entender su forma de pensar, de sentir o de amar?

Durante el noviazgo, el enamoramiento tiende a idealizarlo todo. Nos casamos entusiasmados, con ilusión, convencidos de que el amor lo puede todo. Pero es en la convivencia diaria donde las diferencias comienzan a hacerse más visibles, sobre todo cuando llegan las tensiones propias de la vida: el trabajo, la familia, las desilusiones, el cansancio, las decisiones difíciles... Es ahí donde el amor se pone a prueba y donde más necesitamos crecer.

Dios nos ha creado iguales en dignidad, pero distintos en la manera de expresar y vivir el amor. No es un problema, es un regalo... aunque requiere tiempo. Estamos hechos para complementarnos, no para competir.

Cuando aprendemos a reconocer, valorar y acoger nuestras diferencias, el amor se ensancha, y la familia crece en paz y fecundidad. El objetivo es abrir el corazón al misterio de ser hombre y mujer como camino hacia la plenitud.

### • Metáfora inicial

Para comenzar, os proponemos una pequeña dinámica que nos ayude a reflexionar sobre nuestra diferencia como hombre y mujer dentro del matrimonio.

Pedimos a cada pareja que busque una moneda y la observe con atención. Conversamos sobre las dos caras: el anverso y el reverso. ¿Qué cara vale más? ¿Cuál es más importante? La respuesta es evidente: el valor está en las dos juntas. Separadas, no tienen utilidad. Así somos hombre y mujer: distintos, pero inseparables en dignidad y misión. Dios nos ha creado diferentes para complementarnos, no para competir.

### • Intercambio y Proyección :



- El hombre necesita sentirse confiado, respetado y admirado.
- La mujer necesita sentirse cuidada, comprendida y valorada.

Después de presentar el texto, abrir el diálogo con preguntas (en pareja o en el grupo):

1. ¿En qué me siento más comprendido/comprendida por mi cónyuge?
2. ¿Dónde noto más nuestras diferencias y cómo podemos vivirlas como riqueza?
3. ¿Qué necesito de ti para sentirme verdaderamente amado/a?

- **Cierre de la reunión**

Se entrega una tarjeta para que cada uno pueda escribir un compromiso personal.

Cada matrimonio se lleva una acción sencilla para el mes:

- El esposo: un gesto concreto para mostrar a su esposa cuidado y comprensión.
  - La esposa: un gesto concreto para mostrar confianza y aprecio en su esposo.
-



## 2. Contenido del encuentro

Hoy vivimos en un mundo en el que conceptos como ideología de género o cultura woke han cobrado fuerza. Estos enfoques suelen poner el acento en que las desigualdades entre hombres y mujeres son una construcción social, no biológica, y buscan la igualdad en todos los aspectos. Sin embargo, con ello se niega o minimizar las diferencias que van más allá de lo biológico y que son precisamente la base de la complementariedad entre hombre y mujer.

### • **Mirada desde la ciencia**

La neurobiología, la sociología y la psicología muestran con evidencias que existen diferencias reales entre hombres y mujeres: en la percepción espacial, la forma de resolver problemas, los patrones de memoria, los estilos de liderazgo, etc.

Estas diferencias son “en promedio” (no absolutas en cada persona), pero constantes en todas las culturas y momentos históricos.

### • **Mirada desde la familia y la empresa**

En la familia: la madre tiene más habilidad en supervisar el bienestar emocional de los hijos, y el padre en los métodos de interacción lúdica y disciplina. La combinación de ambas fortalezas aporta al crecimiento integral de los hijos.

En la empresa: estudios muestran que la mujer tiene más facilidad para leer contextos amplios y complejos, mientras que el hombre tiende a manejar con más soltura sistemas discretos de entradas y salidas. Cuando se unen, las empresas resuelven mejor los problemas y generan innovación.

Por tanto la complementariedad no es solo religiosa o moral, también es práctica, verificable y fuente de eficacia y creatividad.

### • **Mirada desde nuestra fe**

La fe y la experiencia humana nos muestran que estas diferencias no son una amenaza, ni un obstáculo, ni una forma de desigualdad, sino un don: Dios nos ha creado iguales en dignidad, pero distintos en nuestra manera de ser, de sentir y de amar. Y es en esa diferencia donde encontramos la posibilidad de complementarnos, crecer juntos y realizar plenamente el proyecto de vida y amor al que estamos llamados en el matrimonio y en la familia.



Lo que nos constituye como personas es nuestra capacidad de amar. Somos creados a imagen y semejanza de Dios. Él es amor, una comunidad de amor perfecta. Dios nos hizo iguales en dignidad, pero distintos en la manera de expresar y vivir ese amor. También puso esta diferencia en nuestra psicología y en nuestra forma de relacionarnos.

Estas diferencias no son un obstáculo, sino un regalo. Nos permiten complementarnos en lo corporal y en lo espiritual. Cuando el hombre y la mujer son capaces de reconocer, respetar y aceptar esas diferencias, el amor crece y se hace fecundo.

Muchas veces suponemos erróneamente que, si nuestro esposo o esposa nos ama, actuará y sentirá de la misma forma que nosotros cuando amamos. Esperamos que el otro sea como yo, que reaccione como yo reacciono, que piense y sienta como yo. Y cuando esto no ocurre, nos sentimos decepcionados, llenamos la relación de tensiones innecesarias y hasta de resentimiento.

La gran tarea es descubrir qué necesita mi esposo o mi esposa para sentirse amado/a de verdad.

De forma general, podemos decir que:

- El hombre necesita sobre todo un amor basado en la confianza, el respeto, la aceptación y la admiración.
- La mujer necesita principalmente un amor basado en el cuidado, la comprensión y la valoración.

Cuando aprendemos a reconocer estas necesidades fundamentales del otro, nuestras relaciones se facilitan y se hacen más plenas. Para lograrlo, es importante dejar tiempo para rezar y reflexionar sobre lo que mi esposo o esposa espera de mí. Pedir las gracias que nos concede el sacramento del matrimonio para comprender, aceptar y acoger al otro tal como es.

Las diferencias son naturales en toda convivencia humana. Pero no están para dividirnos, sino para ayudarnos a crecer. Como decía el Padre Kentenich: "Las dificultades son tareas".

Por eso, cada diferencia es también una oportunidad: de comprender mejor, de amar mejor y de dejar que Dios actúe en medio de nuestra vida matrimonial y familiar.



- **Antiguo Testamento: Génesis 1,27**

“Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó, varón y mujer los creó.”

Este pasaje constituye el fundamento bíblico de la igual dignidad y la diferencia entre el hombre y la mujer. Según el texto del tema, Dios nos ha creado con la misma dignidad, pero con formas distintas de expresar y vivir el amor. Precisamente esas diferencias; físicas, psicológicas y espirituales, hacen posible la complementariedad: el hombre y la mujer no están llamados a competir, sino a enriquecerse mutuamente. Juntos reflejan de manera más plena la imagen de Dios, que es amor y comunión.

- **Nuevo Testamento: Efesios 5,25**

“Maridos, amad a vuestras mujeres como Cristo amó a la Iglesia y se entregó por ella.”

Este texto ilumina la dimensión de entrega y cuidado en la relación matrimonial. El documento explica que el hombre necesita sentirse respetado y admirado, y la mujer necesita sentirse cuidada y comprendida. San Pablo lleva esto a su máxima expresión: el amor del esposo hacia la esposa debe tener como referencia el amor de Cristo, un amor de donación total, que no borra las diferencias sino que las integra en una unidad fecunda. La complementariedad se hace camino de santidad porque cada uno ama al otro desde su identidad y lo ayuda a crecer.

- **Mirada desde el Magisterio**

La enseñanza de la Iglesia ha subrayado con fuerza la igual dignidad del hombre y de la mujer, así como su vocación a la comunión y a la complementariedad. San Juan Pablo II, en la exhortación apostólica Familiaris Consortio, lo expresó con claridad:

- **Dios nos pensó distintos para encontrarnos**

“Creando al hombre «varón y mujer»[64], Dios da la dignidad personal de igual modo al hombre y a la mujer, enriqueciéndolos con los derechos inalienables y con las responsabilidades que son propias de la persona humana. Dios manifiesta también de la forma más elevada posible la dignidad de la mujer asumiendo Él mismo la carne humana de María Virgen, que la Iglesia honra como Madre de Dios, llamándola la nueva Eva y proponiéndola como modelo de la mujer redimida. El delicado respeto de Jesús hacia las mujeres que llamó a su seguimiento y amistad, su aparición la mañana de Pascua a una mujer antes que a los otros discípulos, la misión confiada a las mujeres de llevar la buena nueva de la Resurrección a los apóstoles, son signos que confirmán la



estima especial del Señor Jesús hacia la mujer. Dirá el Apóstol Pablo: «Todos, pues, sois hijos de Dios por la fe en Cristo Jesús. No hay ya judío o griego, no hay siervo o libre, no hay varón o hembra, porque todos sois uno en Cristo Jesús»<sup>1</sup>.

Esto significa que las diferencias entre varón y mujer no son casuales ni secundarias, sino que forman parte del designio de Dios para que puedan encontrarse en un proyecto de comunión de amor.

### • Misión de la familia

*“En el designio de Dios Creador y Redentor la familia descubre no sólo su «identidad», lo que «es», sino también su «misión», lo que puede y debe «hacer». El cometido, que ella por vocación de Dios está llamada a desempeñar en la historia, brota de su mismo ser y representa su desarrollo dinámico y existencial. Toda familia descubre y encuentra en sí misma la llamada imborrable, que define a la vez su dignidad y su responsabilidad: familia, ¡«sé» lo que «eres»<sup>2</sup>*

Así, hombre y mujer no solo se complementan en su vida de pareja, sino que están llamados a ser testigos visibles del amor de Dios, especialmente en la misión de padres.

### ◦ Reciprocidad

*“Otro desafío surge de diversas formas de una ideología, genéricamente llamada gender, que «niega la diferencia y la reciprocidad natural de hombre y de mujer. Esta presenta una sociedad sin diferencias de sexo, y vacía el fundamento antropológico de la familia. Esta ideología lleva a proyectos educativos y directrices legislativas que promueven una identidad personal y una intimidad afectiva radicalmente desvinculadas de la diversidad biológica entre hombre y mujer. La identidad humana viene determinada por una opción individualista, que también cambia con el tiempo»<sup>[45]</sup>. Es inquietante que algunas ideologías de este tipo, que pretenden responder a ciertas aspiraciones a veces comprensibles, procuren imponerse como un pensamiento único que determine incluso la educación de los niños. No hay que ignorar que «el sexo biológico (sex) y el papel sociocultural del sexo (gender), se pueden distinguir pero no separan»<sup>3</sup>*

En una cultura que a menudo tiende a diluir las diferencias entre hombre y mujer, el Papa Francisco nos recuerda que la reciprocidad natural entre los

<sup>1</sup> JUAN PABLO II. Exhortación apostólica Familiaris Consortio. Nº 22

<sup>2</sup> JUAN PABLO II. Exhortación apostólica Familiaris Consortio. Nº 17

<sup>3</sup> PAPA FRANCISCO, Exhortación Apostólica Amoris Laetitia Nº 56



sexos es parte esencial del diseño de Dios. No se trata de roles rígidos ni de desigualdad, sino de una diversidad querida por Dios que permite la complementariedad, la comunión y la fecundidad.

Este pasaje de Amoris Laetitia nos invita a reflexionar sobre cómo ciertas ideologías contemporáneas, aunque nacen de aspiraciones legítimas, pueden acabar negando la riqueza de lo masculino y lo femenino, y con ello, vaciar el fundamento antropológico de la familia. La diferencia entre hombre y mujer no es un obstáculo, sino una llamada a encontrarse, enriquecerse y construir juntos

### o **El amor que gira en torno al tú: camino hacia la plenitud**

*"El amor verdadero gira constantemente en torno al tú: se interesa por el tú y por su bien. No gira primaria ni constantemente en torno al propio yo; no busca la propia satisfacción sino el beneficio y el crecimiento del tú a quien se regala, trátese de Dios o del prójimo. Esto lo expresa clásicamente el Señor cuando habla de la fecundidad del amor: "Quien pierde su vida...", es decir, quien se entrega totalmente a un tú personal, -si yo como esposo me doy a mi mujer o como mujer me entrego a mi marido, llevado no por una emoción sensible, pasajera, sino por un sincero interés en el tú, en su crecimiento- entonces, "quien pierde su vida la ganará" (Mt. 10, 39). Llego a ser una personalidad plenamente realizada- eso es lo que quiere decir el Señor- sólo si me entrego y me doy indivisamente a un tú personal, si me preocupo de su bien, de su crecimiento, de su provecho, y yo mismo me voy poniendo cada vez más en un segundo plano".<sup>4</sup>*

El Padre Kentenich nos ofrece aquí una visión exigente y plenificante del amor verdadero: aquel que deja de girar en torno al propio yo y se orienta plenamente hacia el tú. En el matrimonio, esto se traduce en una entrega concreta, diaria, que no busca la propia satisfacción, sino el crecimiento del otro. La plenitud no se alcanza cuando todo nos resulta cómodo, sino cuando aprendemos a vivir desde el interés sincero por el bien del otro en su totalidad. Es ahí, en esa entrega desinteresada, donde el amor se vuelve fecundo y la vida se llena de sentido.

---

<sup>4</sup> PADRE JOSÉ KENTENICH; Lo que Puede el Amor, 16 de junio 1963