

Resolviendo Conflictos

TC007 **Tiempo de Conexión:** Oración, Biblia, Tema, En Pareja.

Oren antes de empezar

1. ¿Qué es un conflicto?

Un conflicto es una diferencia de opinión, valores o necesidades que genera tensión entre la pareja. No siempre es algo negativo; los conflictos bien manejados pueden fortalecer las relaciones.

Romanos 12:18 (NTV): "Hagan todo lo posible por vivir en paz con todos."

Proverbios 17:14 (NTV): "Iniciar una pelea es tan fácil como abrir una compuerta; así que detén la discusión antes de que estalle el conflicto."

Santiago 3:18 (NTV): "Y los que procuran la paz sembrarán semillas de paz y recogerán una cosecha de justicia."

2. Causas comunes de conflicto en la pareja.

- Falta de comunicación o malentendidos
- Expectativas no expresadas
- Falta de empatía
- Heridas del pasado no resueltas
- Diferencias en valores o prioridades
- Manejo del dinero, crianza, tiempo, intimidad, etc.

Santiago 4:1 (NTV): "¿De dónde surgen las guerras y las peleas entre ustedes? ¿Acaso no surgen de los malos deseos que combaten en su interior?"

Proverbios 15:18 (NTV): "Las personas que pierden los estribos con facilidad provocan peleas; los que se mantienen serenos las detienen."

3. Formas erróneas de resolver conflictos

- Gritar, culpar o usar sarcasmo
- Guardar silencio o evitar el problema
- Atacar el carácter en lugar del problema
- No perdonar o sacar cosas del pasado
- Querer "ganar" en lugar de restaurar la relación

Proverbios 29:11 (NTV): "Los necios dan rienda suelta a su enojo, pero los sabios calladamente lo controlan."

Efesios 4:31 (NTV): "Líbrense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas, calumnias y toda clase de mala conducta."

Proverbios 15:1 (NTV): "La respuesta apacible desvía el enojo, pero las palabras ásperas encienden los ánimos."

4. Principios bíblicos para resolver conflictos

Hablar con amor y verdad – Efesios 4:15 (NTV): “En cambio, hablaremos la verdad con amor y así creceremos en todo sentido hasta parecernos más y más a Cristo.”

Escuchar antes de responder – Santiago 1:19 (NTV): “Todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse.”

Perdonar como Cristo perdona – Colosenses 3:13 (NTV): “Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros.”

Buscar reconciliación, no tener la razón – Mateo 5:24 (NTV): “Deja tu sacrificio allí en el altar, anda y reconcíliate con esa persona. Luego ven y presenta tu sacrificio a Dios.”

Actuar con humildad – Filipenses 2:3-4 (NTV): “No sean egoístas; no traten de impresionar a nadie. Sean humildes, es decir, considerando a los demás como mejores que ustedes. No se ocupen solo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás.”

Proverbios 19:11 (NTV): “Las personas sensatas no pierden los estribos; se ganan el respeto pasando por alto las ofensas.”

5. Estrategias prácticas: Resolución en 4 pasos

Método: “Veo, pienso, siento, ¿qué vamos a hacer?”

Paso 1: VEO

Describe lo que observas, sin juzgar.

“He notado que usas el celular durante la cena”

Juan 7:24 (NTV): “No juzguen según las apariencias; juzguen con rectitud.”

Paso 2: PIENSO

Expón tu interpretación o preocupación.

“Pienso que eso nos está quitando tiempo de calidad como pareja”

Proverbios 18:13 (NTV): “Precipitarse a responder antes de escuchar los hechos es a la vez necio y vergonzoso.”

Paso 3: SIENTO

Expresa cómo te afecta emocionalmente.

“Me siento ignorado(a) y triste cuando eso sucede”

Colosenses 3:12 (NTV): “Dado que Dios los eligió para que sean su pueblo santo y amado por él, ustedes tienen que vestirse de tierna compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia.”

Paso 4: ¿QUÉ VAMOS A HACER?

Busquen soluciones juntos.

“¿Podríamos dejar el celular a un lado en la cena y hablar más?”

Amós 3:3 (NTV): “¿Pueden dos personas andar juntas sin estar de acuerdo en la dirección?”

Consejos adicionales

- Escucha activamente
- Ora juntos antes o después de una conversación difícil
- Evita discutir cuando estás muy enojado(a)
- Haz pausas si el conflicto escala
- Agradece después de resolver

1 Tesalonicenses 5:11 (NTV): “Así que anímense y edifíquense unos a otros, tal como ya lo hacen.”

Efesios 4:26 (NTV): “No pequen al dejar que el enojo los controle. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados.”

6. Reflexión final

Los conflictos no deben destruir una relación. Son oportunidades para madurar, crecer y aprender a amar como Jesús lo hace. Si ambos están dispuestos a cambiar, perdonar y comunicarse con humildad, Dios puede usar el conflicto para unirlos más que nunca.

Mateo 5:9 (NTV): “Dios bendice a los que procuran la paz, porque serán llamados hijos de Dios.”

Hebreos 12:14 (NTV): “Esfuércense por vivir en paz con todos y procuren llevar una vida santa, porque los que no son santos no verán al Señor.”

Preguntas para conversar en pareja

- Amor, cuando tenemos conflictos, ¿cuáles notas que se repiten más seguido entre nosotros?
- ¿Sientes que a veces yo uso formas equivocadas para resolver problemas, como levantar la voz o guardarme las cosas?
- De los pasos “veo, pienso, siento, ¿qué vamos a hacer?”, ¿cuál crees que me cuesta más aplicar, y cuál te cuesta más a ti?

- Esta semana, ¿cómo podríamos practicar juntos más humildad y perdón en nuestras diferencias?
- ¿Qué versículo de los que vimos hoy sientes que más nos puede ayudar a resolver mejor nuestros conflictos?
- ¿Te gustaría que empecemos a orar juntos antes de hablar cuando tengamos un problema?
- ¿Qué compromiso podemos hacer hoy, tú y yo, para enfrentar nuestros conflictos de una manera más sana y con la ayuda de Dios?

Terminen Orando...