



## CÓMO MANTENER UNA RELACION SALUDABLE

*1 Ped. 3:8-9 En fin, vivan en armonía los unos con los otros; compartan penas y alegrías, practiquen el amor fraternal, sean compasivos y humildes. 9 No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto; más bien, bendigan, porque para esto fueron llamados, para heredar una bendición. NVI*

### Preguntas De Interacción

- ¿Qué entiendes cuando escuchas la frase relación saludable?
- ¿Cómo podemos tener relaciones saludables a pesar de los problemas?
- ¿Cómo podemos tener éxito en la vida espiritual?

### Nuestros valores:

1. Fe en las personas (incluyendo Ganar almas)
2. Trabajo en equipo (incluyendo sentido de urgencia)
3. Relaciones saludables (incluyendo la Familia)
4. Empoderamiento (incluyendo Rendir cuentas)
5. Excelencia (incluyendo Relevancia)

**Introducción:** Las relaciones con otras personas pueden ser difíciles y es necesario trabajar intencionalmente en ellas. Entre más cercanía tengamos con las personas más posibilidades tenemos de enfrentar problemas, diferencias o malos entendidos. Hoy estudiaremos el valor de las **Relaciones saludables, ya sea en la familia, cónyuge, los hijos, hermanos, amigos, compañeros,** debemos entender que No fuimos creados para vivir aislados, estamos diseñados para vivir en comunidad, por lo tanto es muy importante aprender a resolver todo conflicto rápida y bíblicamente, con gracia, valentía, respeto y dignidad sin dar lugar al resentimiento o murmuración. Cultivaremos intencionalmente buenas relaciones. **Para ello debemos tomar en cuenta lo siguiente:**

### 1. TRABAJAR LA PAZ Mat. 5:9 NVI.

- a. **Jesús nos dijo "dichosos los que aman la paz".** Trabajar por la paz no es darle la vuelta a los problemas, huir de las pláticas candentes cuando estas son necesarias, o simplemente hacerse del "ojo gordo" como si nada estuviese pasando.
- b. Por supuesto que hay que saber discernir cómo, dónde y cuándo hablar para resolver un conflicto y mantener relaciones saludables en el hogar, en el equipo, el trabajo, la escuela o la iglesia.
- c. El Señor nos invita a trabajar la paz con todas las personas, no a buscar más problemas, o hacer de las diferencias motivo para pelear, buscar la paz no es buscar quien tiene la razón, sino que se puede hacer para que vuelva la calma en medio de la tormenta.

### 2. ESCUCHAR A DIOS PRIMERO. Fil. 4:6.

- a. Cuando tenemos un problema o diferencia con alguna persona, lo primero que hay que hacer es dedicar un tiempo para orar por la persona y pedirle a Dios que te nos la sabiduría para tratar con la situación.
- b. Esto producirá paz y claridad en nuestra mente y nos permitirá mantener la calma y ser comprensivos. Debemos poner la queja con Dios primero y luego con la persona.

### 3. ESCUCHAR A LA PERSONA CON LOS OÍDOS DE JESUCRISTO. Ecles. . 5:1-2

- a. Si Dios tiene la paciencia de escucharnos y eso nos hace sentir mejor, debemos aprender también a escuchar igualmente a la persona con sinceridad. Comúnmente cuando una persona está ofendida explota, grita, pelea y no escucha a la otra parte. En Cristo debemos aprender a callar y escuchar y valorar lo que la otra persona tiene que decir.
- b. Todos los seres humanos tenemos la necesidad de sentirnos comprendidos y que nuestros sentimientos (reales o irreales) sean validados o apreciados y no ridiculizados.
- c. Usar frases como "no sabía que te sentías de esta manera, entiendo, debe ser muy desgastante emocionalmente", puede lograr muchísimo y abrir el corazón de la persona para una plática que apunte a mejorar y sanar la relación. *Fil. 2:4*

#### 4. ATACAR AL PROBLEMA, NO A LA PERSONA.

- a. *Recuerde que el diablo es el acusador. Usted no querrá ser socio del diablo acusando a su hermano. (Apoc. 12:10).*
- b. Se puede atacar a un objeto, por ejemplo: se puede colocar una pequeña mesa cerca y que las personas afectadas puedan mirarla pretendiendo que ésta representa el problema a tratar. Cuando se apunte con el dedo hay que hacerlo hacia la mesa no hacia la persona.
- c. Cuando tenemos una plática debemos evitar las palabras acusadoras tales como "siempre, nunca, todos, nadie, TU me humillaste cuando...tú, tú, tú" y use más "frecuentemente, rara vez, algunos, YO me sentí humillado cuando...yo, yo, yo". Nota: si deciden quemar el problema que la mesita era sólo un símbolo, no necesitan quemar la mesa!!!! Ataque el problema y al diablo, no a la persona.

#### 5. APUNTAR A LA RESTAURACIÓN MÁS QUE A PROBAR QUIEN TIENE LA RAZÓN.

*Prov. 15:1*

- a. Es más importante decidir hacer trabajar la relación que imponer nuestra razón. Para mantener relaciones saludables debemos aprender a perdonar y a dejar de pelear por nuestros derechos o razones.
- b. Hay que considerar qué es más importante ganar un argumento o ganar la guerra, queremos la felicidad de nuestro matrimonio o la razón en la corte de divorcio.
- c. No se trata de demostrar de qué cuero salen más correas sino como sanar la relación...

**Conclusión: Practiquemos hoy el valor de las relaciones saludables : trabajando la paz, escuchando a Dios y las personas primero, atacando el problema, apuntando a la restauración y perdonando toda ofensa que nos este impidiendo vivir en paz con aquellos que nos rodean. Comienza hoy teniendo una relación saludable con Dios a través de Jesucristo haciendo de corazón la siguiente oración.**

#### ORACIÓN DEL PECADOR

*Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.*

#### Anuncios de la semana:

- **Practica el valor de las relaciones saludables:** Si tienes alguna diferencia o problema con alguien procura perdonar y arreglarla lo antes posible.