

## COMO SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS DE MANERA SALUDABLE

*Al orgullo le sigue la destrucción;  
a la altanería, el fracaso. **Proverbios 16:18 (NVI)***

**Introducción:** En este mundo todos tendremos desacuerdos ya sea en la familia, en la escuela, en el trabajo, la mayoría de la gente está acostumbrada a reaccionar ante una falta de respeto con agresividad y violencia. Los matrimonios quieren ponerse los guantes, los padres no saben cómo educar a los hijos y lo hacen con gritos y golpes. Uno de nuestros valores son las relaciones saludables, es muy importante que mantengamos buenas relaciones con todas las personas y que arreglemos rápida y bíblicamente todo problema. Muchas veces en los matrimonios no se resuelven los problemas y llega el momento en que la herida se infecta tanto que termina en gangrena y resulta en separación de alguno de los miembros de la familia, el esposo (a) o los hijos, todo por el orgullo y la altanería Hoy aprenderemos las diferentes etapas de los conflictos y como resolverlos.

### 1. ETAPAS DE LOS CONFLICTOS

- **RETRACCIÓN:** es cuando uno de los miembros de la familia tiene temor a causar más conflictos y mejor hablan del tema y comienzan a retraerse: ¡no quiero más problemas! – ¡Mejor no digo nada y me aparto!
- **INFLAMACIÓN:** es cuando la persona no ventila los problemas o no los comunica saludablemente, pero está guardando todo por dentro y se volverá como un volcán que en cualquier momento explotara porque está acumulando estrés, enojo y frustración. A veces pensamos que porque no hablamos el problema ahí termina, pero no es así hay muchos que aunque no hablen están acumulando todo por dentro y en cualquier momento pueden explotar.
- **DESVALORIACIÓN:** Es cuando ya no se soporta a la persona, antes ella era su reina, antes el era su príncipe azul , pero como ya se retrajeron y evitaron los problemas llega un punto que se inflama como un volcán , siguen en la misma casa pero como ya no se valoran el uno al otro, prefieren a los amigos o a otras personas que estar juntos .Si has empezado a desvalorar a tu cónyuge, si ya no tienes ganas de compartir o estar con él o ella, si ya no le admiras o respetas, algo está pasando, hay bacterias que se están metiendo en la relación causando una separación.
- **EXAGERACIÓN:** Después de las etapas anteriores, viene el exagerar los errores de la otra persona, y los vemos como monstruos, es la misma persona pero ahora se ve con ojos de destrucción, antes lo que te gustaba como que hablará mucho ahora es algo que odias, las bromas del esposo antes enamoraban ahora causan vergüenza. En esta etapa se usan las palabras -es que siempre,- es que nunca,- los pequeños errores se hacen grandes.

### 2. ¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS USANDO LA TÉCNICA PELEA? 1 PEDRO 3:8

- **P: PON TUS OJOS EN LOS DE TU PAREJA.** Cuando tengamos un disgusto aprendamos a prestar los ojos, porque si no vemos a la persona en la mente estamos viendo un enemigo. Resiste la tentación de salirte del cuarto o de la casa, primero hay parar y mirar al cónyuge.
- **E: EVITA LAS COSAS DESTRUCTIVAS.** Por ejemplo: cuando estemos en un argumento no le echemos mas leña al fuego, debemos aprender a ser humildes y compasivos, debemos evitar recordar las cosas pasadas, nos saquemos lo que ya perdonamos antes, evitemos salirnos del tema si estamos hablando de la comida no hablemos de los problemas con la suegra. Evitemos maltratar físicamente, no debemos de maltratar físicamente a ningún miembro de la familia, no hay justificación para los golpes en el matrimonio. Debemos dejar a un lado las costumbres y la cultura

de la cual venimos que se usaban los golpes para “arreglar las cosas”. Es mejor pedir un tiempo para tranquilizarse que seguir la discusión y llegar a los golpes.

- **L: LENGUA CONTROLADA Santiago 3:2:** No debemos maltratar verbalmente ya que se cruza una línea en la que ya no hay límites, no debemos gritar y no decir malas palabras. Cuando una persona ofende es porque está descontrolada. Hay que aprender hacer el pacto en el hogar de no usar malas palabras, ni ofensas. Mucha gente está acostumbrada a hablar con obscenidades y groserías, la Biblia nos exhorta a dejar de pecar con nuestra boca porque podemos encender un gran bosque con una pequeña chispita. A veces hacemos más daño con las palabras que con las acciones. ¡En la lengua hay veneno que puede hacer mucho daño!
  - **Debemos aprender a mantener la calma.**
  - **Aprendamos a atacar el problema y no a las personas:** Se dice ¡yo siento que no me pones atención!, **no** ¡es que tú no me pones atención!
  - **Aprendemos a escuchar:** es agradable ser escuchado, calma el enojo y hay comprensión.
  - **Aprendamos a pedir disculpas:** a veces se trata solo de pedir perdón y aceptar el error.
  - **Aprendamos a tomar las cosas personales : Prov. 15:1**
- **E: ESTRECHA LAS MANOS (Efesios 4:26):** todo conflicto debemos terminarlo, no debemos de dar lugar al diablo de empeorar las cosas, no hay que dejar pendiente el problema, es mejor estrechar las manos, cuando ha habido mucho enojo estamos dañados y si lo dejamos así causará más daño. Procura llegar al toque con tu pareja o hijos.
- **A: ALABA A DIOS POR LA VICTORIA;** no tomes los problemas solo como fracasos, sino como oportunidades de conocer a los hijos y al cónyuge, cada que resolvemos un problema nos acerca y nos une como familia. ¡Demos gracias a Dios por la victoria!

**Conclusión:** hay veces que parece que los conflictos no tienen solución, pero cuando ponemos a Dios de por medio, no hay situación o problema que no tenga solución. Permite que Cristo entre a tu hogar hoy y traiga paz y armonía a tu familia. Recíbelo en tu corazón.

ORACIÓN DE SALVACION

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