

Elias Moitinho, PhD & Denise Moitinho, PhD, EdD

# SESIÓN #4 LA LAVANDERÍA: LIMPIANDO LOS CONFLICTOS TRES PRINCIPIOS BÍBLICOS PARA MANEJAR EL CONFLICTO DE UNA MANERA SALUDABLE

## Participe en el Autoexamen

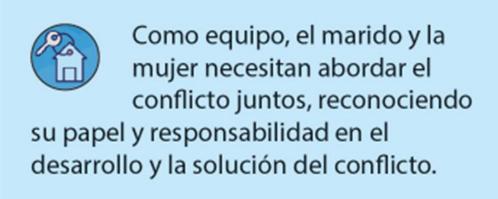
"¡Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano" (Mateo 7:5)

# Tenga una Actitud como la de Cristo

"Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia" (Colosenses 3:12)

#### Promueva Interacciones Llenas de Gracia

"soportándose los unos a los otros y perdonándose los unos a los otros, cuando alguien tenga queja del otro. De la manera que el Señor los perdonó, así también háganlo ustedes" (Colosenses 3:13, NIV)



## EL PERDÓN: LIMPIANDO LAS MANCHAS DEL CONFLICTO

"Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo." Efesios 4:32 NVI

## UN MODELO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

#### **PASO 1: AUTOCONTROL**

- "TIME-OUT" (TIEMPO FUERA)
  - DESESCALAR
  - O PROTEGER EL LA RELACION
  - CALMARSE
- DURING TIME-OUT
  - o ORAR
  - O CAMINAR
  - ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE.
  - O HACER EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
  - CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

## **PASO 2: COMUNICACIÓN**

- HABLE USANDO "YO"
- USE LA TECNICA
  - o "ME SIENTO . . . CUANDO TU . . . PORQUE . . .
- ESCUCHA A TU CÓNYUGE CON EMPATÍA
- UTILIZA LA ESCUCHA ACTIVAS

# **PASO 3: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

- MODELO DE COLABORACIÓN
- EMPIECE CON LA ORACIÓN
- TERMINAR CON ORACIÓN

#### **EL PROCESO**

- 1. ESTABLEZCAN UNA HORA Y UN LUGAR PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- 2. DEFINAN EL PROBLEMA EN TÉRMINOS DE NECESIDADES, NO DE SOLUCIONES
- 3. HAGAN UNA LISTA DE POSIBLES SOLUCIONES
- 4. DISCUTAN CADA SOLUCIÓN SUGERIDA
- 5. ACUERDEN UNA SOLUCIÓN DE "TODOS GANAN"
- 6. DECIDAN QUIÉN VA A HACER QUÉ (SEA ESPECÍFICO)
- 7. EVALÚEN EL PROGRESO
- 8. CELEBREN SU TRABAJO DURO

**CONTENIDO BASO EN EL LIBRO** 

EL HOGAR DE TUS SUEÑOS: CÓMO CREAR UN MATRIMONIO CRISTIANO ÍNTIMO