

EL HOGAR DE TUS SUEÑOS

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)



Como equipo, el marido y la mujer necesitan abordar el conflicto juntos, reconociendo su papel y responsabilidad en el desarrollo y la solución del conflicto.

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
 - PROTEGER EL LA RELACION
 - CALMARSE
- **DURING TIME-OUT**
 - ORAR
 - CAMINAR
 - ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE.
 - HACER EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
 - CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

PASO 2: COMUNICACIÓN

- **HABLE USANDO “YO”**
- **USE LA TECNICA**
 - “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