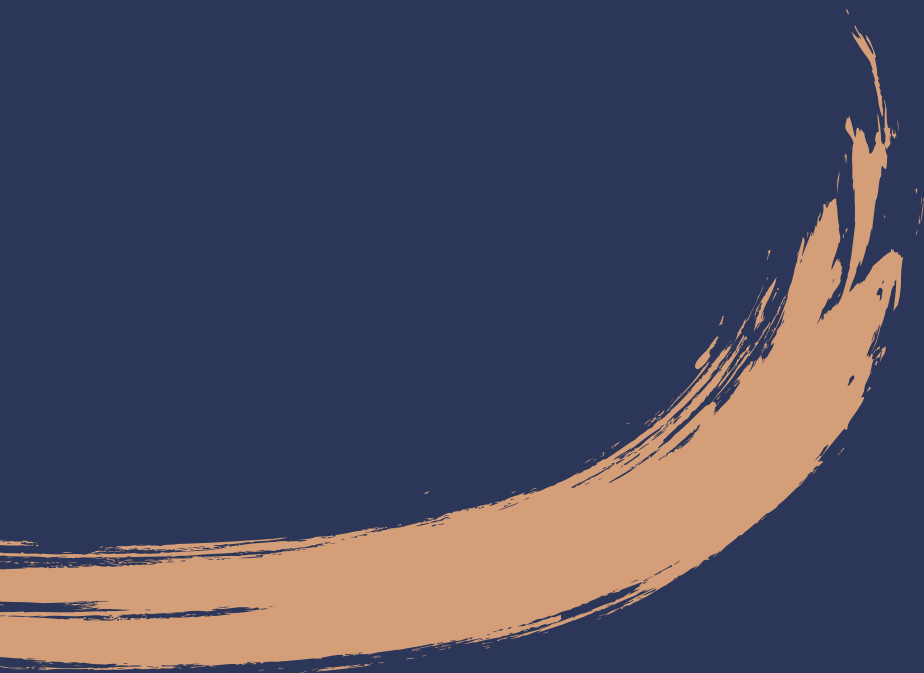
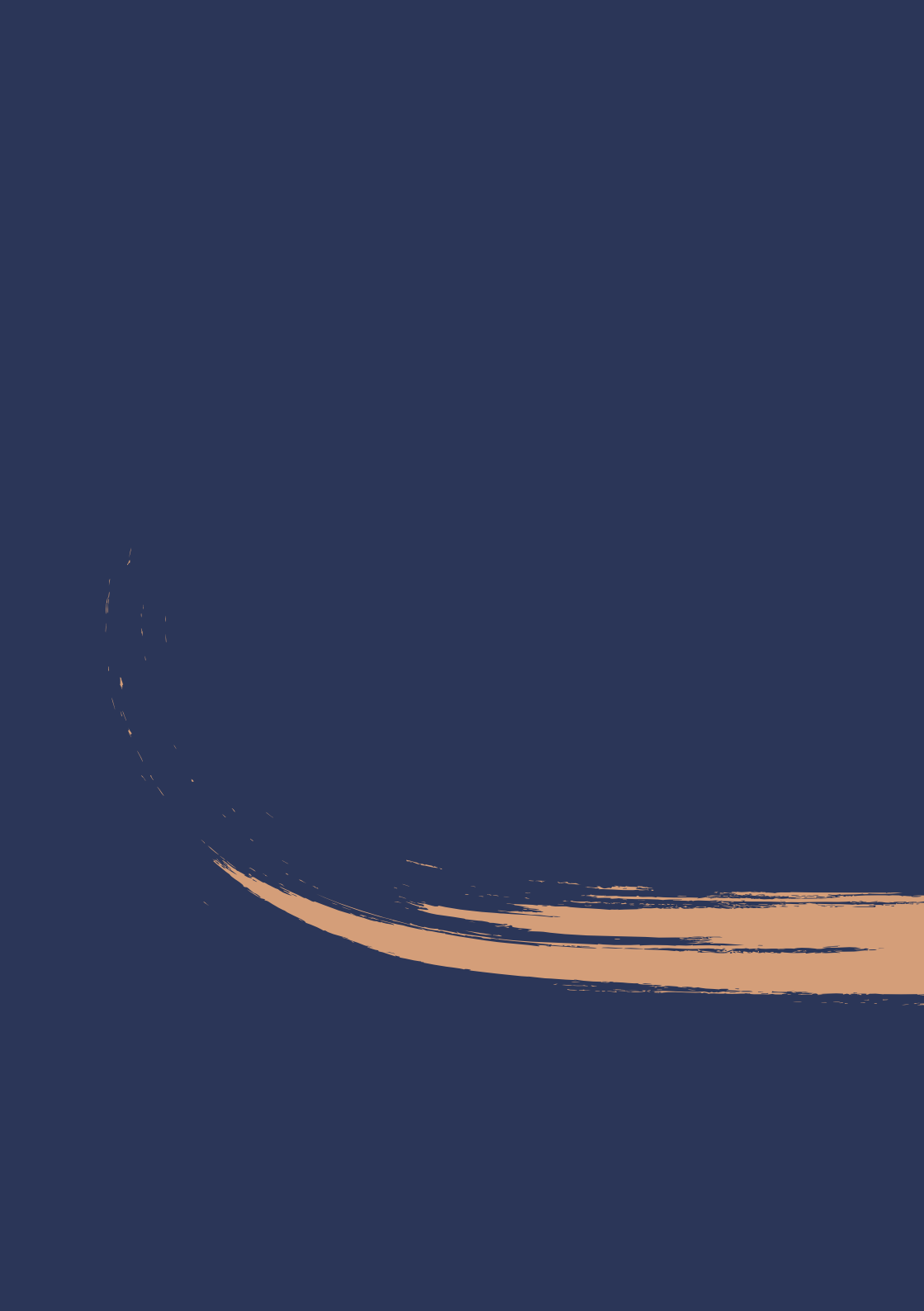


Sesión 3

Resolución de Conflictos





RECUERDA



Completa las siguientes oraciones para que tu pareja las lea:

'Desde que tuvimos la conversación de 'Conocerme, conocerte' (páginas 18-19),
he apreciado que hayas atendido mi necesidad de.....
cuando tu.....

Cuando me escuchaste durante la conversación de "escuchar
eficazmente" (página 32) me sentí.....

Sesión 3 – Resolución de Conflictos

En cada matrimonio, el conflicto es inevitable, todas las parejas tienen desacuerdos. Pero eso no significa que nos hayamos casado con la persona equivocada o que la relación esté condenada al fracaso.

Nos casamos con alguien con diferentes orígenes, deseos, prioridades, opiniones y personalidad.

- no es bueno tratar de forzar a nuestra pareja a hacer las cosas a nuestra manera
- con las herramientas adecuadas, abordar el conflicto puede fortalecer la relación
- en el matrimonio, estamos del mismo lado, del mismo equipo

Necesitamos preguntarnos: “¿Hay formas en que necesito cambiar por el bien de nuestra relación?”

Cuatro principios para manejar conflictos

1. Recuerda las cualidades positivas de tu pareja

Sigue mostrando aprecio por lo que amas (y admiras) de tu pareja (incluso aunque puedas estar en desacuerdo sobre varios temas).

Cuanto más nos concentramos en las cosas que apreciamos, el uno del otro, más nos apreciamos el uno al otro.

Háganlo un hábito diario.

Ningún matrimonio puede sobrevivir sin respeto mutuo y sin un intercambio de palabras positivas y alentadoras.

CONVERSACIÓN 1

10 minutos



DEMOSTRANDO APRECIO

Escribe seis cosas que aprecias de tu pareja. (Se específico: puedes agradecerle por lo que hace, o demostrarle tu aprecio por quién es. Trata de hacer una mezcla, buscando particularmente las cosas que puede haber dado por sentado).

Por ejemplo: *"Me encanta la forma en que te llevas tan bien con otras personas". "Me encanta la forma en que eres tan cariñoso conmigo". "Gracias por trabajar tan duro para mantener a nuestra familia". "Gracias por hacer de nuestro hogar un lugar tan acogedor para estar ". "Realmente aprecio que llenes el auto con combustible".*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Cuando ambos hayan terminado, intercambien lo que cada uno ha escrito.

2. Reconozcan que las diferencias son buenas

No traten de cambiarse el uno al otro.

Aprendan a aceptar las diferencias de temperamento, personalidad, educación y valores.

Mantengan el sentido del humor

Vean su matrimonio como una alianza en la que combinan sus fortalezas y se apoyan el uno al otro en sus debilidades.

“Por tanto, acéptense mutuamente, así como Cristo los aceptó a ustedes para gloria de Dios.”

– ROMANOS 15:7

CONVERSACIÓN 2

10 minutos



RECONOCIENDO NUESTRAS DIFERENCIAS

Analiza cada tema y a lo largo de la línea, marca dónde están tus preferencias y las de tu pareja. (Por ejemplo N = Nicky; S = Sila)

Dinero	S	N
	<i>Gastar</i>	<i>Ahorrar</i>
Puntualidad	S	N
	<i>Llegar con tiempo de sobra</i>	<i>Llegar justos</i>

TEMA

PREFERENCIA

Ropa	Casual	Formal
Desacuerdos	Discutir	Mantener la paz
Vacaciones	Buscar aventuras	Buscar Descanso
Dinero	Gastar	Ahorrar
Personas	Pasar tiempo con otros	Pasar tiempo a solas
Celular	Hablar por horas	Solo para agendar cosas
Planificación	Hacer planes y cumplirlos	Ser espontáneo dejarse llevar
Puntualidad	Con tiempo de sobra	Con poco tiempo
Tiempo libre	Salir	Quedarse en casa
Dormir	Acostarse tarde	Levantarse temprano
Deportes	Entusiasta	Desinteresado
Orden	Mantener el orden bajo control	Relajarse y vivir en desorden
Televisión	Dejarla encendida	Apagarla

Muéstrense mutuamente lo que han escrito, luego busquen un tema donde sus diferencias puedan ser una fuente de fortaleza para su relación.

3. Busquen una solución de “nosotros”

Reconozcan cuando es un mal momento para discutir.



La regla de las 10 de la noche

La regla de las 10 de la noche puede ser puesta en juego por ti o por tu pareja si tienen una discusión tarde por la noche. Significa que el argumento debe pausarse y posponerse hasta un momento mejor.

Cinco pasos prácticos:

1. Enfóquense en el tema

- No pongan el problema entre ustedes, pónganlo frente a ustedes.
- Discutan sobre el tema, no se ataquen mutuamente.

2. Utiliza frases en primera persona

- Evita los clichés (“Tú siempre...”, “Tu nunca...”)
- Describe tus sentimientos (“Yo no me siento valorado cuando...”)

3. Escúchense mutuamente

- Tomen turnos para hablar (que el que hable sujete un pañuelo como en el ejercicio de la Sesión 2, para saber de quién es el turno)

4. Busquen soluciones posibles

- Hagan una lista si es necesario.

5. Decidan cual es la mejor solución y miren si funciona

- Si no funciona, intenten otra solución de la lista.

Si te has dado cuenta de que la ira es un problema para ti, no tengas miedo de buscar ayuda. Pídele a tu líder de curso información sobre dónde encontrarla.

“¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo?... ¡Hipócrita!, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano.” – MATEO 7:3,5

CONVERSACIÓN 3

30 minutos



UTILIZANDO LOS CINCO PASOS

1. Identifica los mejores momentos y los peores momentos para discutir.

Nuestro mejor momento es.....

Nuestro peor momento es.....

2. Dile a tu pareja cuál de los cinco pasos crees que es el más importante para ti.

3. Cada uno elija un problema que causa, o podría causar, conflicto entre ustedes

Mi tema:

Tu tema:

4. Tomando un problema a la vez, toma turnos para expresar tu punto de vista.

El que habla debe sostener algo, como un pañuelo, para recordar de quién es el turno.

5. Elijan uno de los problemas

Juntos intercambien ideas sobre posibles soluciones.

(No descarten nada en esta etapa. Tengan en cuenta que algunas soluciones pueden involucrar a uno o ambos haciendo un cambio).

Elijan la mejor solución por el momento ...

Aceptamos revisar la solución en.....semanas.

6. Ahora tomen el otro problema

Juntos intercambien ideas sobre posibles soluciones.

Elijan la mejor solución por el momento ...

Aceptamos revisar la solución en.....semanas.

4. Apoya a tu pareja

Cuando esperamos que nuestra pareja satisfaga todas nuestras necesidades, inevitablemente fallamos y nos lastimamos, lo que hace que nuestro matrimonio caiga en espiral.

Concéntrate más en satisfacer las necesidades de tu pareja en lugar de esperar que satisfagan las tuyas.

**Pregúntale a tu pareja:
“¿Cómo puedo mejorar tu día?”**

Cuando buscamos a Dios para satisfacer nuestras necesidades de amor incondicional, podemos enfocarnos más fácilmente en las necesidades de los demás (ver el siguiente diagrama).



Esto describe a un esposo y una esposa con Dios en el centro de su relación. Para obtener más información sobre la fe cristiana, consideren hacer Alpha juntos: visite alpha.org/latam para obtener más información.

“Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia.” – SALMO 46:1

Orar el uno por el otro nos ayuda a conectarnos regularmente

- Cinco o diez minutos diarios son mejores que una hora al mes
- Pregúntense mutuamente “¿Por que preocupación tuya puedo orar hoy?”
- Hay que basarnos en las promesas de Dios en la Biblia y empezar con gratitud.
- Entre más cercana sea nuestra relación individual con Dios, más cercana será nuestra relación como pareja como en el diagrama de la pagina anterior.
- Si alguno de los dos ha hecho enojado al otro, pidan perdón antes de comenzar a orar.

“

La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente.

ECLESIASTES 4:12

Si no te sientes cómodo orando, busca otras formas de apoyar a tu pareja diariamente.

CONVERSACIÓN 4

5 minutos



APOYÁNDOSE MUTUAMENTE

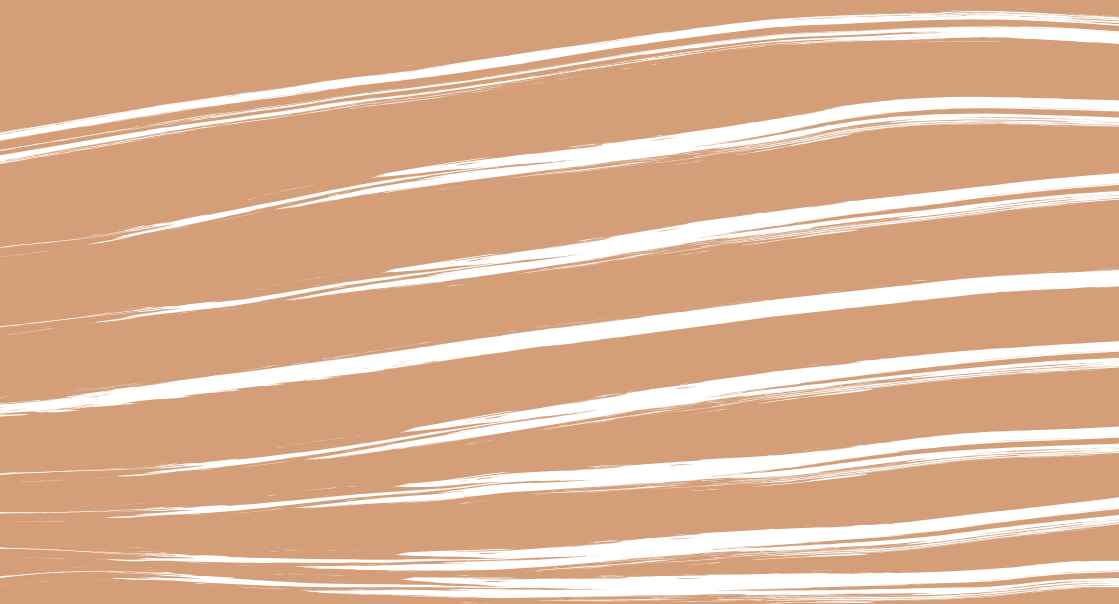
Pregúntale a tu pareja si hay algún tema que le preocupa en este momento.


Luego, si se sienten cómodos, oren el uno por el otro en voz alta o en silencio. De lo contrario expresen su apoyo de alguna otra manera.

¿Qué podrías hacer a diario para conectar y apoyar más a tu pareja?



Continuando con la conversación





“El problema con algunos matrimonios no es que discutan demasiado, es que no discuten lo suficiente. No se dejan saber cómo se sienten”.

— Rob Parsons OBE

Planifiquen una cita juntos



Mañana



tarde



Noche

Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab	Dom

Mi turno / tu turno para organizar lo que hacemos.

Esta semana

podríamos.....

¿Anota qué podrías hacer para que tu pareja sienta que es la persona más importante para ti?



Iniciador de conversación para su próxima cita:

Hablen acerca de cuándo más se han reído juntos y de cómo pueden crear deliberadamente más momentos de risa juntos.





Esta semana planeo...

(Escribe algo amable que puedes hacer para mejorar la semana de tu pareja).



¿Cuál de las diferencias entre nosotros es más obviamente complementaria?



¿Cuándo es un buen momento / dónde es un buen lugar para discutir problemas que nos causan conflictos?



El problema principal que nos causa conflicto es en torno a ...

El Apéndice 1 contiene conversaciones adicionales para abordar áreas específicas de conflicto. Vayan a la(s) página(s) relevante(s) para su(s) área(s) de conflicto:

Dinero y bienes: página 146

Tareas domésticas: página 149

Cómo pasar el tiempo libre: página 152

Crianza de los hijos: página 155