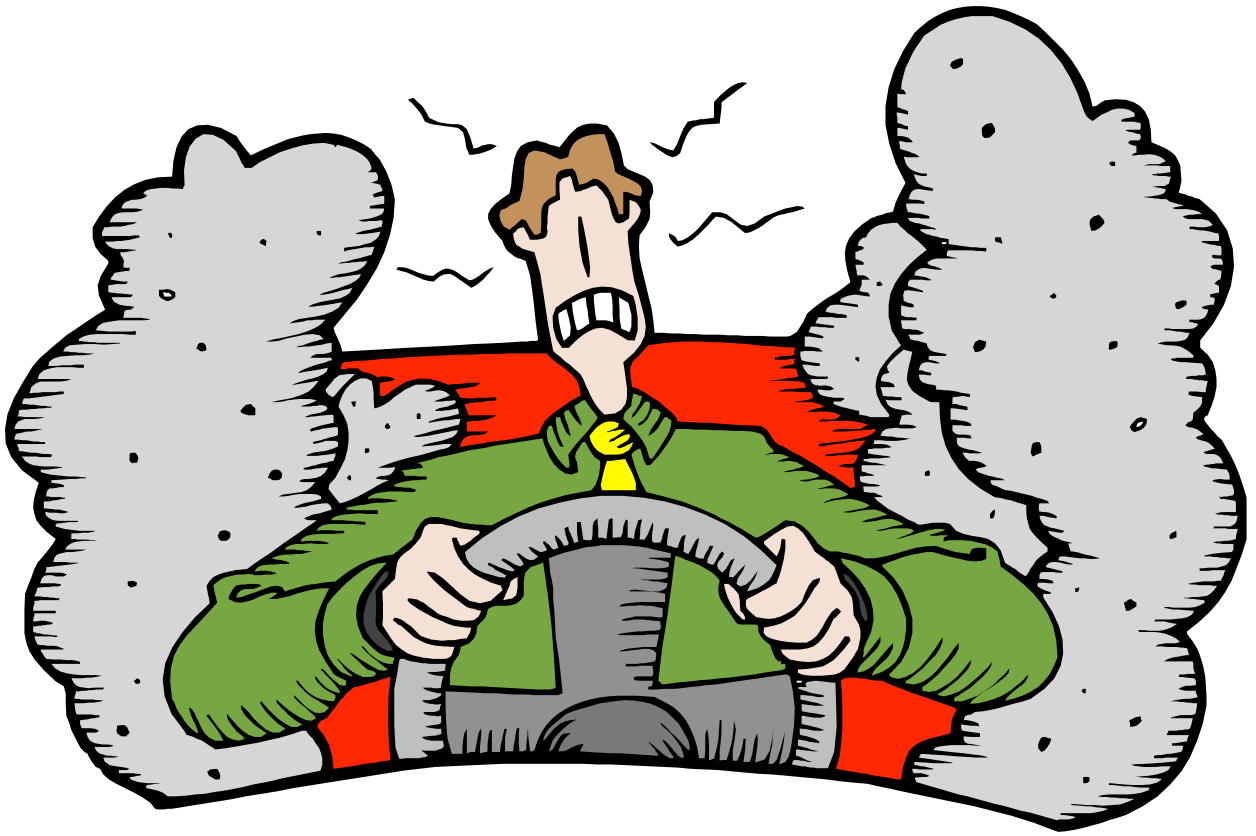


Seminario de Hombres



El Porque de los Conflictos Familiares
Y Como Resolverlos

Pr. Roger Hernández
www.suiglesia.com

Tu Familia de Origen

Marcos 12:30,31: “ Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma ,con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Pero hay un segundo: 'Ama a tu prójimo como a ti mismo Ningún mandamiento es más importante que estos. “

I. Para Que Fuimos Creados:

A. Fuimos creados para _____ a Dios y para estar en _____
Con Dios.

1. Para reflejar a Dios porque fuimos creados en su imagen
Génesis 1:26 “Entonces dijo: "Ahora hagamos al hombre a nuestra imagen. Él tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y los salvajes, y sobre los que se arrastran por el suelo."

a. Para Amar como Ama Dios
1 Juan 4:16 “ Dios es amor”

b. Para Ser hombre y Mujer
Génesis 1:27 “Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó”

2. Para estar en una relación con Dios
Marcos 12 :30 “Ama al Señor tu Dios”

B. Fuimos creados para estar en _____ unos con otros.

1. No para estar solos

Génesis 2:18 "No es bueno que el hombre esté solo. Le voy a hacer alguien que sea una ayuda adecuada para él."

a. Para dirigir juntos
i. Génesis 1:26 “ Dios dijo.....que gobiernen”

b. Para reproducir juntos
i. Génesis 1:28 “Tengan muchos, muchos hijos”

c. Para recrearnos juntos
i. Génesis 2:25 “Tanto el hombre como su mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza de estar así.”

C. Fuimos creados para _____, amadores, capaces de amar a Dios, amar nuestra pareja, y a nosotros mismos, vivir la vida al máximo... (Nowen 1990)

II. Pero... todos somos _____.

A. Adán y Eva pecaron y hubo quebrantamiento.

1. Escogieron la muerte por sus acciones, y no la vida.

Génesis 2:16, 17 “le dio esta orden: "Puedes comer del fruto de todos los árboles del jardín, menos del árbol del bien y del mal. No comas del fruto de ese árbol, porque si lo comes, ciertamente morirás."

2. El resultado fue _____. Ellos dejaron de reflejar a Dios y rompieron su relación con El y entre ellos.

3. Ellos _____.

a. Se escondieron de Dios

b. Se escondieron el uno del otro.

c. Se escondieron de si mismos

d. Comenzaron a vivir en la casa de la vergüenza (Nouwen 1990)

Génesis 3:7-10 “En ese momento se les abrieron los ojos, y los dos se dieron cuenta de que estaban desnudos. Entonces cosieron hojas de higuera y se cubrieron con ellas.

El hombre y su mujer escucharon que Dios el Señor andaba por el jardín a la hora en que sopla el viento de la tarde, y corrieron a esconderse de él entre los árboles del jardín. Pero Dios el Señor llamó al hombre y le preguntó:

--¿Dónde estás?

El hombre contestó:

--Escuché que andabas por el jardín y tuve miedo, porque estoy desnudo; por eso me escondí.”

4. Ellos _____.

- a. Adán culpo a Eva.
- b. Eva culpo a Satanás.
- c. Su relación se volvió una de protección personal y defensiva, no amor.

Génesis 3:12 “El hombre contestó:

--La mujer que me diste por compañera me dio de ese fruto, y yo lo comí.”

- d. Tratar de mantener una buena relación sería difícil.

Génesis 3:16 “Pero tu deseo te llevará a tu marido, y él tendrá autoridad sobre ti.”

B. Nosotros también somos personas dañadas.

1. Desde que nacemos venimos dañados

Romanos 5:12 “Así pues, por medio de un solo hombre entró el pecado en el mundo y por el pecado entró la muerte, y así la muerte pasó a todos porque todos pecaron”

2. Estamos dañados o atribulados por otros

- a. Pareja
- b. Familia
- c. Amigos
- d. Otros

3. Nos dañamos de dos maneras: (Lasser 1996)

- a. _____: emocional, físico, sexual, espiritual.
- b. _____: emocional, físico, sexual, espiritual

4. Somos dañados y atribulados por _____.

5. ¿Como tu fuiste dañado cuando creciste en tu familia?

[_____] [_____] [_____] [_____]

C. Nos mantenemos dañados. Nos herimos a nosotros mismos y nos alejamos de otros.

Jeremías 2:13 “Mi pueblo ha cometido un doble pecado: me abandonaron a mí, fuente de agua viva, y se hicieron sus propias cisternas, pozos rotos que no conservan el agua”

1. Esta bien que tengamos necesidades. Todos hemos sido dañados.

2. Esta bien que tengamos sed.

3. NO esta bien que reaccionemos como Adán y Eva:

- a. Que nos olvidemos de Dios
- b. Que nos vayamos a cavar nuestras propias cisternas.

4. ¿Por qué cavamos nuestras propias cisternas? Somos _____.

- a. Por Defensa Propia. Nos escondemos.
- b. Porque queremos controlar- Acusamos
- c. No confiamos en otros.
- d. No confiamos en Dios.

5. Por eso nos quedamos solos, viviendo en casas hechas de miedo.

D. Traemos nuestras heridas a nuestras relaciones y herimos y alejamos a otros.

1. Compartimos lo que sabemos.

a. Si nos abusaron, abusamos. (Culpamos)

b. Si nos abandonaron, abandonamos. (Nos escondemos)

2. Herimos a nuestra pareja:

Veneno

Antídoto

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

d. _____

d. _____

2. Pasamos nuestros pecados de una generación a otra.

E. En vez de ser quien Dios quiere que seamos, con INTIMIDAD- viviendo como personas completas, en relación con Dios y otros (CASA DEL AMOR), vivimos con DISTANCIA, viviendo como personas heridas, separados de Dios y de otros (CASA DEL MIEDO).

III. Necesitamos ayuda para ser restaurados.

A. Necesitamos _____.

1. Dios se inclino a Adán y Eva.

Génesis 3:21 “Dios el Señor hizo ropa de pieles de animales para que el hombre y su mujer se vistieran “

2. Dios cubrió su vergüenza.

3. Dios comenzó el proceso de redimir dándonos _____ (un favor no merecido)

a. Dios hizo un sacrificio de un animal, una imagen clara de lo que El haría cuando sacrifico a su Hijo, Cristo Jesús, quien nos redime de la maldición.

4. Dios se acercó a nosotros para llevarnos a donde debemos estar.

a. A reflejar a Dios

b. A estar en una buena relación con Dios.

c. A estar en una buena relación con nuestra pareja.

d. Para que sea posible que tengamos una CASA DE AMOR, con nuestra pareja.

B. Necesitamos _____.

1. Fuimos dañados por una relación. Seremos restaurados por una relación.

2. No podemos sanar solos.

Santiago 5:16 “ Por eso , confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados”

Preguntas de Aplicacion

1. Preséntate. Comparte algo interesante de ti mismo.
2. ¿Cómo te sientes hoy? Triste, feliz, deprimido,
3. ¿Cuál es tu miedo más grande de tomar esta clase?
4. ¿Qué esperas que suceda después que termines esta clase?
5. ¿Cómo fue tu niñez? Descríbela

Resolución de Conflictos

I. Conflicto es _____ en la familia.
Juan 16:33 “En este mundo tendréis aflicción”.

A. Todos los matrimonios experimentan conflicto.

1. Cuando escogemos la pareja, con ella vienen una serie de conflictos que lucharemos con ellos para siempre. (Gottman, 2000)

- a. Estrés
- a. Relaciones con la familia de tu pareja
- b. Finanzas
- c. Sexo
- d. Padres
- e. Trabajo en la casa
- f. Diferencias personales

2. Las parejas contentas tienen estos mismos conflictos pero han descubierto una manera de _____ los conflictos y _____ de conflictos a resolver conflictos.

- a. Ven el conflicto como parte de su relación]
- b. Aceptan sus problemas
- c. Los dos aceptan su parte de culpa
- d. Tienen un buen sentido del humor al lidiar con los problemas
- e. Entienden la perspectiva del otro.
- f. Se mantienen hablando de sus problemas
- g. Han aprendido a vivir a pesar de sus problemas.
- e. No se sienten desesperados.

3. Los matrimonios que se rompen tienen los MISMOS conflictos, pero no han descubierto formas de cómo manejar los conflictos o recuperarse de los problemas.

- a. Se mantienen en un mismo lugar
- b. Se sienten cada vez más frustrados
- c. Se sienten heridos y rechazados por su pareja
- d. Se sienten que no hay salida
- e. Se dan por vencidos.

4. Gottman es capaz de predecir el divorcio cuando ve a dos personas discutir.

- a. Comienzan acusándose.
- b. Critica
- c. Defensiva
- d. No respetan
- e. No apoya

B. ¿Que de los conflictos en TU familia?

1. ¿Que cosas son fuente de constante conflicto?
2. ¿Qué pasa?
3. ¿Qué predictores del divorcio estás experimentando?
4. ¿Cómo te sientes? ¿Sin esperanza? ¿Sin salida?

II. Tu Puedes Cambiar:

A. Esta abierto a que el conflicto es acerca de _____.

1. Yo tengo conflicto con mi familia. Otros no tienen el mismo problema.
2. ¿Porque es que me molesto tanto cuando tengo conflictos?
Mateo 7:3-5
3. Principio Importante: Primero la viga, después la astilla.

B. Aceptate y amate a ti mismo, así no te sentirás tan herido, tan rechazado, tan a la defensiva.

C. Cultiva la apreciación en tu matrimonio.

D. Ten una reunion semanal

E. Practica el dialogo

F. Separa discusión de problema de resolución de problemas.

G. Si se suben los animos, llama un TIME-OUT. (Esta bien que pares por un tiempo pero tienes que volver al asunto)

H. Busca ayuda si te sientes que no ves la salida.

III. Reconoce _____ detrás de tus problemas “sin solucion”.

A. La clave para resolver los problemas “sin solucion” es reconocer que tu conflicto es un síntoma de problemas mas profundos. Cuando no has solucionado esos problemas mas profundos de sentimientos de estima propia baja nunca vas a poder solucionar nada.

1. No dices lo que necesitas y lo que sientes en tu vida. En vez de eso criticas.

2. No oyes a tu pareja que te entiende cuales son tus necesidades y sentimientos. En vez de eso te pones a la defensiva.

B. Las necesidades comienzan cuando eres nino.

1. La necesidad de seguridad.

2. La necesidad de identidad.

3. La necesidad de pertencer.

4. La necesidad de ser amado.

5. La necesidad de ser especial.

6. La necesidad de que me tomen en cuenta.

C. Estas necesidades se profundizan en nosotros y se expresan cuando tenemos conflictos.

D. ¡ALTO! La intimidad con tu pareja esta a solo unas palabras.

IV. Los pasos para resolver los problemas “sin solucion”.

A. Problema-_____

1. Toma tiempo para explorar la situación. Escribe el problema, Usa la Rueda del Conocimiento.

a. _____ - ¿Qué quieres discutir?

b. _____-¿Qué oiste y viste?

“Cuando tu....”

c. _____-¿Qué sientes acerca de los hechos?

“Yo me senti...”

Triste

Enojado

Con miedo

¿Qué mas sentiste?

Enojado -Triste-Con miedo

Triste- Enojado- Con miedo

d. _____ - ¿Qué pensamientos estan detrás de lo que sientes?

“Yo creo...”

¿Que historia te estas inventando acerca de tu esposa?

e. _____-¿Cuales son tus necesidades y deseos?

“Yo quiero/deseo...”

Estos son las necesidades que dan gasolina al conflicto.

pasado? f. _____ ¿Cómo has tratado este problema en el

“Yo actúe de esta manera...”
¿Cómo te has escondido?
¿Cómo has criticado?

2. Arregla el _____.
 - a. Pide el diálogo
 - b. Pide que la situación se resuelva
 3. Comienza _____.
 4. Toma _____.
 - a. Habla por ti, no por tu pareja.
 - b. Usa frases que comiencen con “yo” no con “tu”
 - c. Usa la rueda.
 5. Mantén tus frases _____.
 6. No te muevas a otros problemas hasta que te oigan y te entiendan.
 7. El oyente responde...
 - a. Resume lo dicho (no defensiva, no sin apoyo)
 - i. El desafío es mantenerte calmado
 - ii. Como puedes mantener la calma en medio de la tormenta
 - iii. No puedes resolver el problema si quieres pelear o volar.
 - iv. Lo que dice la ciencia.
 - v. Esta bien tomarse un TIME-OUT.
 - vi. Necesitas volver a retomar la conversación hasta resolver.
 8. Cambia los roles.
 9. ¿Te sientes atrapado? Espera, que el conflicto va a volver.
 - a. ¿Tienes dificultad expresándote?
 - b. ¿Tienes dificultad escuchando?
 - c. ¿Tienes dificultad reaccionando mal?
 - d. Examínate y descubre cuál es la necesidad que tienes.
 - e. Cada conflicto tiene una necesidad que no está siendo suplida.
- B. Problema-_____.
1. Deseos- Pon tus deseos en la mesa.
 - a. ¿Que quieres de tu esposa? ¿Cómo puede ella apoyarte en tu deseo?
 - b. Acepta que tu esposa no va a poder suplir TODOS tus deseos/necesidades.
 - c. Necesitas a otras personas además de tu pareja.
 2. Acciones- Piensa en las posibilidades.
 - a. En que están de acuerdo. En que no.
 - b. Que sentimientos son iguales. Cuales no.
 - c. Que deseos son similares. Cuales no.
 - d. Que acciones son similares. Cuales no.
 3. Hagan acciones que ambos puedan aceptar. Eso se llama compromiso.
 4. Hagan un tiempo para volver a analizar la situación. Eso se llama Evaluación y Celebración.

La Rueda de la Solucion

