

## Diez Pasos para Resolución de Conflictos Entre Parejas

*"No busques faltas, busca un remedio."*

—Henry Ford

Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos, pero las parejas saludables encuentran maneras de resolver sus rencillas maritales sin convertirlas en guerras maritales. Las parejas que aceptan y respetan el hecho de que su compañero/a tiene opinión propia tienden a solucionar sus conflictos con éxito y satisfactoriamente.

Siempre que tenga asuntos que no resuelvan, por el contrario, continúen, haga uso de aquellos Diez Pasos y tratar de resolverlos. Este ejercicio aumentará las probabilidades de éxito y poner fin a ciertos asuntos difíciles de resolver.

Aunque parece sencillo el ejercicio de los Diez Pasos, siempre recuerde que no es un juego. Tómese el tiempo necesario en cada paso y dedíquese a un solo asunto a la vez, para de esta forma descubrir nuevas soluciones a viejos problemas.

1. **Decida la hora y lugar en que se llevará a cabo la conversación o discusión.**
2. **Indique el problema o el tema en que estén en desacuerdo.**
3. **¿Cuál es la contribución de cada uno al problema?**
4. **Prepare una lista de los intentos que hayan realizado en el pasado y que hayan tenido éxito al resolver conflictos.**
5. **Utilice la técnica de la contribución espontánea de ideas para resolver el conflicto (brainstorm). Prepare una lista todas las posibles soluciones.**
6. **Discuta y evalúe estas posibles soluciones.**
7. **Hagan un acuerdo de tratar una de las soluciones.**
8. **Hagan un acuerdo de lo que cada uno hará para lograr esa solución.**
9. **Fijen otra reunión. Discutan su progreso.**
10. **Que cada uno recompense al otro a medida que contribuyen hacia la solución.**

## Resolución De Conflictos

**Colosenses 3:19** Maridos, amad a vuestras mujeres y no seáis ásperos con ellas.

**Efesios 4:26** Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo.

**Proverbios 14:29** El que tarda en airarse es grande de entendimiento; el impaciente de espíritu pone de manifiesto su necesidad.

**Proverbios 17:14** El que inicia la discordia es como quien suelta las aguas, ¡abandona, pues, la contienda, antes que se complique!

**Eclesiastés 7:8-9** Mejor es el fin del negocio que su principio; mejor es el sufrido de espíritu que el altivo de espíritu. <sup>9</sup>No te apresures en tu espíritu a enojarte, porque el enojo reposa en el seno de los necios.

**Romanos 12:19** No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios, porque escrito está: "Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor".

**1 Tesalonicenses 5:11** Por lo cual, animaos unos a otros y edificaos unos a otros, así como lo estáis haciendo.

**Romanos 12:17** No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres.

## Auto Control

**Proverbios 25:28** Como ciudad destruida y sin murallas es el hombre que no pone freno a su espíritu.

**Gálatas 5:22-23** Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.

**2 Timoteo 1:7** Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

**Tito 2:2** Que los ancianos sean sobrios, serios, prudentes, sanos en la fe, en el amor, en la paciencia.

**1 Pedro 1:13** Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado.

**2 Pedro 1:5, 6** Por esto mismo, poned toda diligencia en añadir a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad.