

Cómo Resolver Conflictos

2 Cultivar

Resumen: Al principio, lo mejor es acercarse individualmente a la persona con quien tienes un conflicto (Mateo 18:15-16). Si sabes que alguien está enojado(a) contigo, tú debes tomar la iniciativa de resolver el problema (Mateo 5:21-26). En esta lección, encon-

Lea Mateo 18:15-16.

“Si tu hermano peca contra ti, ve a solas con él y hazle ver su falta. Si te hace caso, has ganado a tu hermano. Pero, si no, lleva contigo a uno o dos más, para que ‘todo asunto se resuelva mediante el testimonio de dos o tres testigos’”.

Se puede confrontar a los demás de forma sabia y efectiva.

Repasa los hechos:

- Siempre parte por exponer los hechos del caso.
- No expreses cómo interpretas las cosas ni cómo te sientes (todavía).
- Por lo general, es mejor abordar un patrón de comportamiento en lugar de solo un incidente aislado. Todos pasamos por malos momentos, por lo que debemos buscar creer lo mejor de los demás.
- No uses palabras como “siempre” y “nunca” (“¡Siempre haces lo mismo!”). Más bien, sé lo más específico posible: “Has hecho lo mismo cinco veces en estos últimos días”.
- Ejemplo: “Oye, ¿tienes cinco minutos para conversar? Hoy dijiste que enviarías un correo al grupo a las 5 pm. No lo he recibido. ¿Lo enviaste?”.

Explica tu interpretación de los hechos:

- Con los hechos consensuados, expone tu interpretación de lo ocurrido y luego comunica el problema con claridad.
- Cuida de no juzgar las motivaciones de los dichos o acciones de alguien. Esto puede ser bastante hiriente. No digas: “Me estás mintiendo en la cara”.
- Ejemplo: “Al parecer, hay un patrón en ti de no cumplir con las cosas que dices que harás. Esto hace que me cueste creerte y confiar en tu palabra”.

Expresa cómo te sientes con lo que pasó:

- En cuanto hayan sido expuestos los hechos y esa persona sepa cómo lo interpretaste y conozca el problema que tienes, puedes decir lo que sientes con los que pasó.
- Habla en primera persona: “Siento que me insultas cuando me dices tonto”.
- Ejemplo: “Eso me frustra mucho, porque cuento contigo para hacer esas cosas. Cuando me dices una cosa y haces otra, siento que me faltas el respeto”.



1 Conectar

¿Alguna vez has iniciado una conversación para resolver un conflicto con alguien? ¿Cómo te fue?

3 Cuidado

Desde nuestra última reunión, ¿qué ha pasado después de haber expresado el amor de Cristo a los demás?

¿Cómo puedes o podemos expresar el amor de Cristo a otros esta semana?

Algunas ideas:

Orar para que Dios satisfaga sus más profundas necesidades.

Ayudar a satisfacer una necesidad sentida que tengan.

Animarlos con un mensaje de texto, una nota o hablándoles.

Hacer un regalo especial para ellos o invitarles un café.

Invitarlos a hacer algo divertido o significativo.

Escuchar sus historias.

Conversar sobre lo que piensan del evangelio.

Entrenar discipulos a conocer y amar a Dios

Tener en cuenta estas preguntas puede ayudarnos a comprender las verdades eternas del pasaje.

Busca entender qué pasó y por qué:

- No puede ser un monólogo. Debes escuchar a la otra persona y buscar entender lo que ha pasado y por qué.
- Buscar comprender hace más fácil la conversación y te ayuda a mantener la mente abierta a otras perspectivas sobre lo que ocurrió.
- Puede quitar mucha tensión y mucho enojo de la conversación.
- Ejemplo: "Quiero entender por qué no se están haciendo estás cosas. ¿Por qué dices que algo se hará a cierta hora y luego eso no ocurre?"

Expresa lo que quieres:

- Deja claro lo que quieres que se haga. Propón acciones específicas para el futuro. ¿Qué le pides a esa persona que haga? ¿A qué quieres que se comprometa?
- Si es adecuado, también puedes plantear cuáles serán las consecuencias en caso de que nada cambie.
- A veces, las personas simplemente no van a cambiar. Es sano ser capaz de aceptar que alguien pueda nunca ser quien tú quieres que sea o hacer lo que tú quieres que haga. La resolución de conflictos no tiene nada que ver con tratar de controlar o manipular a los demás.
- Ejemplo: "No me di cuenta de que tuviste una emergencia familiar esta tarde. La próxima vez que ocurra algo inesperado, si puedes, ¿podrías enviarme un mensaje de texto o una nota breve para avisarme? ¿Qué te parece si nos juntamos para ver algunas estrategias que podamos aplicar para ayudarte a mantenerte enfocado?".
- Dios, recuérdame las buenas nuevas y todas las cosas maravillosas que has hecho por mí.

Conversación

¿Qué te gusta de estas formas de confrontación y qué encuentras difícil o confuso? Si no te gusta uno de los ejemplos, ¿cómo lo dirías para mejorarlo?



Entrenar discípulos a conocer y amar a Dios

Responde con gracia cuando otros te confronten.

Sé abierto:

- Escucha y muéstrate abierto a lo que la otra persona dice.
- No te pongas a la defensiva.
- No aproveches la conversación como una oportunidad para traer a colación quejas que tienes sobre esa persona. Puede hacerlo después de haber resuelto el problema, a menos que se trate de un problema no resuelto que esté contribuyendo al conflicto presente.
- Ejemplo: "Gracias por tener la valentía de decírmelo. ¿Hay algo más que te esté molestando?".

Hazte responsable de tus acciones:

- Puede que no haya sido tu intención molestar o herir a alguien, pero lo sintieron, por lo que es válido y real.
- Sé humilde. El objetivo no es tener la razón. El objetivo es vivir unidad y amor.
- Ejemplo: "Lamento haberte herido. No fue mi intención, pero lo hice. ¿Me podrías perdonar?".

Busca comprender:

- Busca comprender lo que causó el conflicto percibido.
- Ejemplo: "¿Cómo puedo ayudarte a sentirte más amado(a) y amado(a)?".
- Busca crecer:
- Por más que sientas que no hiciste nada malo, da por sentado que siempre hay algo de verdad en lo que se comparte contigo. Pregunta a otros que te conocen qué piensan al respecto, pero no como chisme ni autojustificación.
- Ora y pídele a Dios que te ayude a sacar al menos una forma de crecer en amor, responsabilidad, unidad y humildad.
- Si es adecuado, propón rendirle cuentas a alguien.

Conversación

¿Qué te gusta de estas formas de responder a los demás y qué encuentras difícil o confuso?

Juego de roles. Dos personas del grupo deben actuar una conversación sobre un conflicto que ustedes elijan. Como grupo, extraigan los detalles de la conversación. ¿Qué se dijo de buena manera y qué podría mejorarse?

Lea Mateo 5:23–24.

"Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcíliate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda".



Entrenar discipulos a conocer y amar a Dios

Si otros están molestos contigo y sabes por qué, no esperes que ellos te confronten.

- Sé específico en cuanto a lo que hiciste.
- Reconoce cómo los hizo sentir eso.
- Muestra remordimiento por lo que hiciste.
- Pídeles que te perdonen por lo que hicieron.
- Ofrece una restitución (si es necesario). Restituir significa reparar algo que rompiste, devolver algo que robaste y decir la verdad cuando mentiste.
- Ejemplo: "Te vi la expresión en la cara cuando te dije "flojo" enfrente del grupo. Te juzgué, te insulté y te avergoncé enfrente de nuestros amigos. Lamento mucho haberlo hecho. Ya llamé a cada uno de nuestros amigos y les dije que me equivoqué al hacer eso. ¿Me podrías perdonar?".

Conversación.

¿Qué te gusta de estas formas de confesar tu error a los demás y qué encuentras difícil o confuso?

Cuando alguien se acerca a ti a confesarte algo:

- No minimices su comportamiento, diciendo: "Tranquilo(a), está bien". Incluso si no te han herido.
- Agradécele por tener la valentía de admitir su error.
- Sé amable. No uses la situación como puerta abierta para hacerlo(a) sentir peor o criticarlo(a).
- Perdónalo(a). Ve la lección Cómo perdonar a otros.
- Si es necesario, sé sincero(a) respecto de cómo te sientes con la relación y sobre cualquier límite que necesites fijar. Ve la lección Cómo crecemos.
- Ejemplo: "Gracias por tu sinceridad. Lo que hiciste me hirió y te perdono. Para serte sincero(a), me cuesta creer que no lo volverás a hacer y que nuestra relación valga la pena el dolor. Si esto continúa, tendremos que pasar menos tiempo juntos hasta que

Conversación

¿Qué te gusta de estas formas de responder a alguien que te confesó su error y qué encuentras difícil o confuso?

Oren. En vista de lo que hemos conversado, ¿cómo podríamos orar los unos por los otros en este momento?

