



## 8va. CONFERENCIA DE *Hombres Vencedores*



### TALLERES

#### Corriendo tras el sueño de mi sanidad emocional

Ps. José L. Juárez

Ps. Titular de la IACyM  
San Juan de Miraflores



#### INTRODUCCIÓN

- ¿Alguna vez te has sentido herido por causa de tu cónyuge (o cualquier otra persona)?
- ¿Alguna vez has sido la causa del dolor en la vida de tu pareja (o cualquier otra persona)?
- ¿Por qué nos herimos mutuamente si somos esposos? ¿Por qué dos personas que se han comprometido a amarse el uno al otro durante toda la vida a veces se olvidan del otro, se ignoran o se ponen en contra?
- ¿Cómo respondes cuando un conflicto te hiere a ti, o a tu conyugue o a los dos o a otras personas?
- A menudo, ni siquiera aprendemos a resolver conflictos en nuestros hogares...y quizá tampoco en la iglesia, sobre todo los conflictos conyugales...Entonces en lugar de sanar nuestras heridas emocionales y continuar con la vida, dejamos que nuestros problemas se acumulen, pensando erróneamente (o deseando en secreto) que el tiempo en verdad sane todas nuestras heridas. NO es así.
- En cambio, con el tiempo, los conflictos sin resolver y las heridas sin sanar endurecen nuestros corazones y abren una brecha entre nosotros como esposos....Y el dolor no se detiene allí.
- Una cosa es segura, cuando evadimos la responsabilidad de solucionar nuestros conflictos para sanar emocionalmente, ésta actitud te guiará aun ligar adonde no quieres ir: el divorcio emocional.

#### I. REFLEXIONANDO EN EL PROBLEMA

##### 1) El "Circuito abierto" del conflicto

El conflicto conyugal comienza con una ofensa de algún tipo. Tu conyugue te dice o te hace algo que te hace daño, intencionalmente o no. La ofensa provoca una reacción emocional: estas herido y luego enojado y luego resentido. A esto lo vemos como un "circuito abierto" de conflicto en tu relación.

##### 2) La Bifurcación en el camino

- Siempre que una ofensa abre el circuito en tu relación, puedes elegir qué hacer. Puedes decidir hacer lo que se necesita para cerrarlo o puedes no hacer nada y sufrir las dolorosas consecuencias.
- La Biblia nos brinda instrucciones claras para resolver el conflicto y sanar las heridas. Una vez que tomas la decisión de ejercitar el "amor que perdona", Dios te dará el poder para esa tarea por medio de su espíritu y pondrá en marcha el proceso de sanidad.

##### 3) Una ilustración del "circuito cerrado y abierto" - Lucas 15:11-24





# 8va. CONFERENCIA DE Hombres Vencedores

# CORRIENDO LEGÍTIMAMENTE por grandes SUEÑOS



## II. LA REACCION EN CADENA DE LA HERIDA Y EL ENOJO

### 1) La Ofensas sin resolver = Heridas abiertas

Principio clave: Cuando ocurren las ofensas y las heridas, debemos esforzarnos por cerrar el circuito con la mayor rapidez posible.

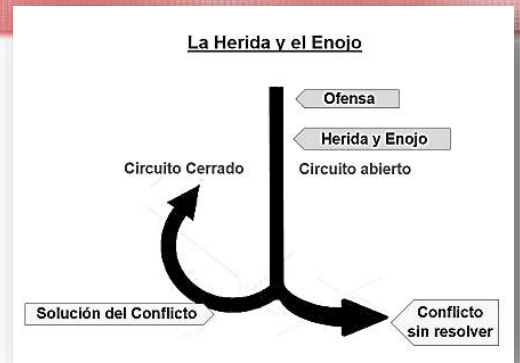
### 2) Las Heridas sin sanar = Enojo y Resentimiento

- El enojo es el paso siguiente en el circuito abierto del conflicto.
- El enojo crece a partir de la ofensa y la herida cuando no se tratan con rapidez. Liberar el enojo sólo empeora las cosas en el conflicto y se convierte en otro obstáculo para resolverlo en forma pacífica.
- El enojo es una emoción que los cristianos a menudo tratan de negar. En público, lo mantenemos bajo control. Pero en la privacidad de nuestros hogares, tendemos a bajar las defensas y permitimos que el enojo crezca y explote, a menudo con sombrías consecuencias en la relación.

### 2.1 ¿Qué tipo de enojo se produce en tu interior?



### 2.2 ¿Cómo respondes cuando tu enojo se enardece?



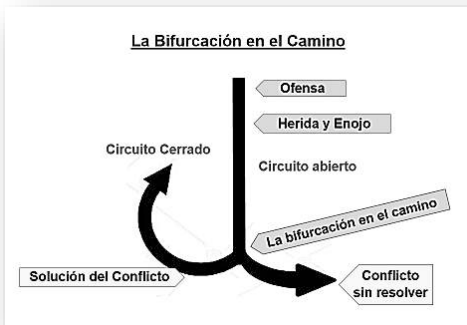


8va.  
**CONFERENCIA DE**  
*Hombres Vencedores*



**III. MI SANIDAD EMOCIONAL DEPENDE DE LA RESOLUCION DE MIS CONFLICTOS**

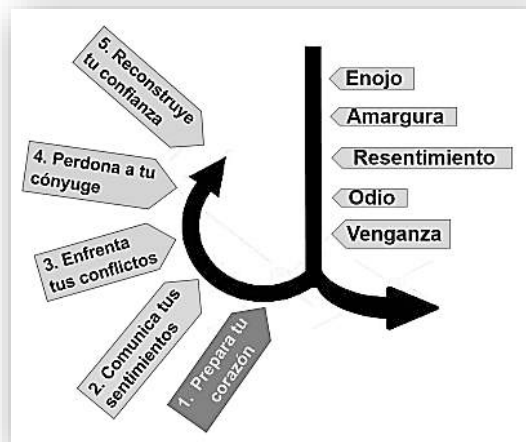
1) ¿Cuál es tu modelo para resolver conflictos?



2) Cinco estilos comunes para resolver conflictos



**IV. EL CAMINO HACIA MI SANIDAD**



**CONCLUSIÓN**

"Así que, ahora que Dios nos ha declarado rectos por haber creído sus promesas, podemos disfrutar una verdadera paz con Dios gracias a lo que Jesucristo hizo por nosotros. Porque, en vista de nuestra fe, Él nos ha situado en la posición altamente privilegiada que ocupamos, donde confiada y gozosamente esperamos alcanzar a ser lo que Dios quiere que seamos.

Si vienen aflicciones a nuestras vidas, podemos regocijarnos también en ellas, porque nos enseñan a tener paciencia; y la paciencia engendra en nosotros fortaleza de carácter y nos ayuda a confiar cada vez más en Dios, hasta que nuestra esperanza y nuestra fe sean fuertes y constantes.

Entonces podremos mantener la frente en alto en cualquier circunstancia, sabiendo que todo irá bien, pues conocemos la ternura del amor de Dios hacia nosotros y sentiremos su calor donde quiera que estemos, porque Él nos ha dado el Espíritu Santo para que llene nuestros corazones de su amor" (Rom.5:1-5)