



7 Pasos para Resolver Conflictos de Pareja ❤️

Frank y Osmaglys Durán



TABLA DE CONTENIDO

01 INTRODUCCIÓN

02 ¿POR QUÉ DISCUTIMOS SI NOS AMAMOS?

03 ¿CÓMO HABLAR SIN HERIR?

04 ¿DEBO GANAR LA DISCUSIÓN O SALVAR MI MATRIMONIO?

05 ¿QUÉ HAGO CUANDO EL ENOJO SE APODERA DE MÍ?

06 ¿CÓMO SANAR LAS HERIDAS DEL PASADO?

07 ¿CÓMO FORTALECER NUESTRO MATRIMONIO EN MEDIO DE LAS PRUEBAS?

08 ¿CÓMO HACER DE NUESTRO MATRIMONIO UN TESTIMONIO DE AMOR?

De las Cenizas a la Restauración, Un Testimonio de Amor y Esperanza

Hace más de una década, nuestra historia como pareja estuvo al borde de un final definitivo. Frank y Osmaglys, dos personas que un día se prometieron amor eterno, se encontraron atrapados en una espiral de conflictos, malentendidos y heridas que parecían irreparables. La convivencia se tornó difícil, las discusiones eran cada vez más frecuentes y las diferencias, en lugar de acercarnos, nos alejaban. Llegó el momento en que el silencio reemplazó las palabras, el resentimiento sofocó el amor y la distancia emocional se hizo insostenible.

Finalmente, tomamos la dolorosa decisión de separarnos. Parecía que no había vuelta atrás. Pero en nuestra peor crisis, cuando todo parecía perdido, Dios irrumpió con su gracia y nos mostró que su plan para nuestro matrimonio aún no había terminado.

Fue en medio de nuestro quebranto donde experimentamos el poder de la restauración divina. Aprendimos que el amor por sí solo no basta, sino que debe estar cimentado en principios sólidos, en la empatía, en la capacidad de perdonar y en la determinación de resolver los conflictos con humildad. Comprendimos que en el matrimonio no se trata de ganar discusiones, sino de ganar juntos en amor. Fue entonces cuando decidimos dejar de luchar el uno contra el otro y empezar a luchar juntos por nuestro matrimonio.

DE LA RUINA A LA RESTAURACIÓN

Nuestro proceso de sanidad no fue instantáneo. Requirió tiempo, esfuerzo y, sobre todo, una entrega total a Dios. Nos sumergimos en la Palabra, buscando respuestas y dirección. Descubrimos que la Biblia es un manual de vida, un mapa que nos guía a través de los desafíos del matrimonio. Aprendimos que:

- El matrimonio es un pacto, no un contrato. No se trata de permanecer juntos solo mientras sea conveniente, sino de comprometerse incluso en los momentos más difíciles.

"Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre."

Mateo 19:6

- Los conflictos no destruyen un matrimonio, la falta de resolución sí, aprender a negociar, a ceder y a encontrar soluciones en amor es clave para una relación sólida.

"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo."

Efesios 4:26

- El orgullo es un enemigo silencioso. Nada bloquea más la restauración que el orgullo y la falta de perdón. Aprendimos a pedir perdón y a perdonar, no porque el otro lo mereciera, sino porque Dios nos llamó a vivir en gracia.

**SOPORTÁNDOS UNOS A
OTROS Y Perdonándoos**

**UNOS A OTROS SI ALGUNO
TUVIERA Queja CONTRA OTRO**

DE LA MANERA QUE Cristo

**OS PERDONÓ, ASÍ TAMBIÉN
HACEDLO VOSOTROS."**

Colosenses 3:13

UN MINISTERIO NACIDO DEL DOLOR

Hoy, 18 años después de haber estado al borde del colapso, podemos decir con total certeza que Dios restauró lo que el enemigo quiso destruir. No solo restauró nuestro matrimonio, sino que nos dio un propósito mayor: ayudar a otras parejas a encontrar esperanza en medio de sus conflictos. Y así nació lo que hoy en día conocemos como Una Pareja con Propósito, plataforma que nos ha permitido llegar a cientos de miles de personas a través de los distintos medios sociales.

Desde el año 2017, hemos llevado este mensaje a miles de matrimonios, compartiendo herramientas y principios bíblicos que pueden transformar cualquier relación. Creemos firmemente que la resolución de conflictos es una materia fundamental en la vida matrimonial.

En el matrimonio estaremos permanentemente negociando, cediendo y resolviendo conflictos, y qué mejor manera de hacerlo que con la Palabra de Dios como guía.

Si hoy sientes que tu matrimonio está en crisis, si crees que el amor se ha desgastado y que ya no hay solución, queremos decirte: Dios es experto en restaurar lo que parece imposible.

**ÉL LO HIZO CON NOSOTROS, Y TAMBIÉN
PUEDE HACERLO CONTIGO.**

INTRODUCCIÓN

El matrimonio es un viaje de amor, crecimiento y compromiso, pero también es un camino donde surgen diferencias y conflictos inevitables.

Lejos de ser una señal de fracaso, los desacuerdos son oportunidades para fortalecer la relación y aprender a construir un hogar basado en el respeto, la comunicación y el amor cristiano.

Como bien señala F. Vidal en *El Reloj de las Familias*: “Una pareja no se conoce hasta que fracasa junta y lo supera”. El verdadero desafío del matrimonio no es evitar los conflictos, sino saber gestionarlos con madurez y empatía. En este iBook, te guiaremos a través de 7 pasos fundamentales para resolver conflictos, ayudándote a transformar los desacuerdos en oportunidades de crecimiento mutuo.

Nuestro objetivo es claro: comprender que en el matrimonio hay que acoger las diferencias del otro, permitiendo que cada uno sea quien realmente es. Nos casamos no solo para compartir alegrías, sino también para superar juntos los momentos difíciles, construir un proyecto de vida en común y fortalecer nuestro vínculo a través del diálogo y la reconciliación.

EN ESTE RECORRIDO, EXPLORAREMOS:

- Las expectativas del matrimonio y cómo afrontar las inevitables decepciones.
- Las razones detrás de las discusiones y cómo influyen en la dinámica de la pareja.
- Herramientas prácticas para resolver conflictos, fortalecer la relación y alcanzar acuerdos duraderos.

Si enfrentamos los desafíos con paciencia, amor y fe, cada conflicto puede convertirse en un peldaño más en la construcción de un matrimonio sólido y armonioso.

Sobrellevaos los unos a los otros en amor, con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor."

Efesios 4:2

Que este camino de aprendizaje y reconciliación nos ayude a fortalecer nuestro amor, recordando que Dios nos sostiene y nos guía en cada paso.

¡COMENCEMOS JUNTOS ESTE VIAJE HACIA LA PAZ Y LA UNIDAD EN PAREJA!

7 PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN PAREJA

1 ¿POR QUÉ DISCUTIMOS SI NOS AMAMOS?

La Biblia dice:

"Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa."

Santiago 3:16

El conflicto no es el problema; el problema es cómo lo manejamos. Santiago nos recuerda que cuando la contienda domina nuestra relación, abre la puerta a la confusión y el caos. Pero Dios nos llama a la paz y a la unidad.

Toda pareja experimenta conflictos, incluso aquellas con un amor profundo. Pero, ¿por qué surgen tantas discusiones si en el fondo nos amamos? A veces, las expectativas no cumplidas, las diferencias de personalidad o la falta de comunicación pueden generar fricciones constantes.

Reflexión

Las parejas caen en esta situación cuando no logran expresar sus emociones y necesidades de manera saludable. En lugar de abordar los problemas juntos, cada uno defiende su punto de vista sin escuchar realmente al otro. Esto genera resentimiento, distanciamiento y una sensación de estar en una batalla en lugar de en una relación de amor y apoyo.

NOS PREGUNTAMOS:

- ¿Qué situaciones en nuestro matrimonio generan más conflictos?
- ¿Nos hemos detenido a analizar qué hay detrás de esas discusiones?
- ¿Nos estamos comunicando con amor y respeto o solo queremos tener la razón?

CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

Las discusiones no significan que el amor se ha acabado, sino que hay algo que necesita ser atendido. En lugar de ver a tu pareja como un adversario, vean el problema como un desafío que pueden superar juntos.

Ejercicio práctico

Cada uno escriba en una hoja el último conflicto que tuvieron y respondan:

- ¿Qué sentí en ese momento?
- ¿Cómo reaccioné?
- ¿Cómo pude haber respondido mejor?

Luego, intercambien las hojas y hablen sobre lo que descubrieron.

2

¿CÓMO HABLAR SIN HERIR?

Versículo Bíblico:

"La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego."

Proverbios 15:1

LAS PALABRAS PUEDEN SANAR O LASTIMAR PROFUNDAMENTE

Dios nos enseña que la manera en que respondemos puede calmar la tormenta o Las palabras pueden ser puentes o muros en el matrimonio.

Un comentario dicho en un momento de enojo puede causar heridas que tardan mucho en sanar. Aprender a comunicarnos con respeto y amor es clave para resolver conflictos sin lastimarnos.

Reflexión

Muchas parejas caen en este problema porque reaccionan impulsivamente en lugar de responder con sabiduría. El enojo y la frustración pueden hacer que digamos cosas que en realidad no sentimos, pero que dejan una marca en el corazón del otro. Cuando la comunicación se llena de reproches y críticas, el matrimonio se convierte en un lugar de dolor en lugar de un refugio de amor.

CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

Cuando surja un desacuerdo, antes de hablar, haz una pausa y pregúntate: “¿Esto edifica o destruye?” Hablar desde la calma es más efectivo que gritar desde la ira.

NOS PREGUNTAMOS

¿Escucho para entender o solo para responder?

¿Cómo puedo mejorar mi tono y mis palabras en una discusión?

¿Hablo a mi pareja con amor o con dureza?

Ejercicio práctico

Antes de hablar en una discusión, hagan un pacto de “30 segundos de silencio”. Respiren profundo y piensen en una manera amorosa de expresar su punto.

3 ¿DEBO GANAR LA DISCUSIÓN O SALVAR MI MATRIMONIO?

La Biblia dice:

"Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a sí mismo."

Filipenses 2:3

El orgullo es un enemigo silencioso del matrimonio. Dios nos llama a la humildad, a considerar a nuestra pareja con respeto y amor, dejando de lado la necesidad de "tener razón".

En medio de un desacuerdo, es fácil olvidar que la pareja no es el enemigo. Muchas veces, el deseo de "tener la razón" se vuelve más importante que la relación en sí, y eso lleva a una competencia en lugar de una solución.

Reflexión

Las parejas caen en esta situación cuando permiten que el orgullo y la necesidad de control dominen su relación. En lugar de buscar soluciones, se centran en ganar la discusión, lo que crea una atmósfera de rivalidad y distancia emocional. Con el tiempo, esto debilita la confianza, convirtiendo cada conversación en un campo de batalla en lugar de un espacio para crecer juntos.

CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

No es una competencia; es un equipo. Pregúntate: “¿Qué es más importante, mi argumento o mi relación?” Muchas veces es mejor perder una discusión y ganar la paz en el hogar.



NOS PREGUNTAMOS:

- ¿Estoy más enfocado en demostrar que tengo razón que en buscar soluciones?
- ¿Cómo reacciono cuando mi pareja no está de acuerdo conmigo?
- ¿Estoy dispuesto a ceder por el bienestar de nuestro matrimonio?

Ejercicio práctico

La próxima vez que haya un desacuerdo, en lugar de debatir, cada uno escriba una posible solución. Luego, comparen y busquen juntos un punto intermedio.

4 ¿QUÉ HAGO CUANDO EL ENOJO SE APODERA DE MÍ?

La Biblia dice:

"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo."

Efesios 4:26

El enojo es una emoción natural, pero no debe controlarnos. Dios nos dice que no dejemos que el enojo se convierta en resentimiento.

El enojo no es malo en sí mismo, pero puede volverse destructivo si no lo manejamos correctamente. Cuando el enojo nos domina, las emociones toman el control y nos empujan a actuar de manera impulsiva, hiriendo a quienes más amamos.

Reflexión

Las parejas caen en este problema cuando no saben manejar sus emociones de manera saludable. En lugar de expresar sus frustraciones con respeto, explotan o se retraen en el silencio. Esto genera una desconexión emocional y abre la puerta al resentimiento, creando una barrera que impide la reconciliación y la cercanía.

CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

No permitas que el enojo te haga decir o hacer algo de lo que te arrepientas. Es mejor alejarse por unos minutos, respirar y orar antes de responder.

NOS PREGUNTAMOS:

- ¿Cómo reacciono cuando estoy enojado/a?
- ¿Permito que el enojo me controle o lo entrego a Dios?
- ¿Cómo puedo manejar mejor mis emociones en el matrimonio?

Ejercicio práctico

Cada vez que sientan enojo en una discusión, hagan una pausa y oren juntos. Pidan a Dios sabiduría para resolver la situación con amor.



5 ¿CÓMO SANAR LAS HERIDAS DEL PASADO?

La Biblia dice:

"Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro."

Colosenses 3:13

El perdón no es olvidar, es decidir no cargar más con el peso del dolor. Dios nos llama a perdonar como Él nos perdonó.

Cada matrimonio tiene cicatrices. Las palabras, las acciones y las decisiones del pasado pueden dejar marcas que, si no se sanan, se convierten en cargas pesadas que afectan la relación. El pasado no puede cambiarse, pero sí puede redimirse.

Reflexión

Las parejas caen en esta situación cuando permiten que los errores del pasado definan su presente. En lugar de trabajar en la sanidad y el perdón, reviven constantemente las heridas, lo que impide la verdadera restauración. La falta de perdón genera amargura y distancia emocional, convirtiendo el matrimonio en una relación llena de dolor en lugar de amor.



CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

El pasado no puede cambiarse, pero sí puede sanarse. Hablen con honestidad sobre sus heridas y trabajen juntos para sanar.



NOS PREGUNTAMOS:

¿Hay algo que aún duele en

Mi corazón ?

¿Estoy dispuestola a soltar

el Pasado

para construir un mejor futuro?

EJERCICIO PRÁCTICO:

Escriban en un papel las heridas del pasado que aún pesan y oren juntos pidiendo a Dios sanidad y restauración. Luego, rompan el papel como símbolo de dejarlo atrás.



6 ¿CÓMO FORTALECER NUESTRO MATRIMONIO EN MEDIO DE LAS PRUEBAS?

La Biblia dice:

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."

Filipenses 4:13

Las pruebas pueden debilitar o fortalecer un matrimonio. La clave está en quién es nuestro fundamento: Cristo.

El matrimonio no es inmune a las dificultades. Las crisis financieras, las enfermedades, las diferencias familiares o las temporadas de desgaste emocional pueden poner a prueba la relación. Sin embargo, las pruebas también pueden fortalecer el amor si se enfrentan juntos.

Reflexión

Las parejas caen en este problema cuando ven las pruebas como obstáculos en lugar de oportunidades para crecer juntos. En momentos de crisis, en lugar de apoyarse mutuamente, pueden culparse, alejarse o rendirse. Esto genera desesperanza y una sensación de soledad dentro del matrimonio, cuando en realidad Dios quiere que estas pruebas los unan más.

CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

No enfrenten las crisis separados; enfréntenlas juntos, con Dios en el centro.

NOS PREGUNTAMOS:

- ¿Buscamos a Dios en nuestras dificultades?
- ¿Cómo podemos fortalecer nuestra fe juntos?



Ejercicio práctico

Oren juntos cada noche, pidiendo fortaleza y dirección en su matrimonio.

7 ¿CÓMO HACER DE NUESTRO MATRIMONIO UN TESTIMONIO DE AMOR?

La Biblia dice:



"Y si alguno prevaleciere contra uno, dos le resistirán; y cordón de tres dobleces no se rompe pronto."

Eclesiastés 4:12

Un matrimonio unido en Dios es fuerte y puede superar cualquier dificultad. El matrimonio no solo es una unión entre dos personas, sino un reflejo del amor de Dios. Cuando una pareja vive en armonía y supera las dificultades con fe, su relación se convierte en un testimonio poderoso para otros.

Reflexión

Las parejas caen en este problema cuando ven su matrimonio solo como una relación privada y no como un propósito mayor. Al no invitar a Dios a ser el centro de su relación, pueden perder la visión de lo que significa amar y servir juntos. Esto genera monotonía, falta de propósito y una sensación de vacío, cuando en realidad su matrimonio puede ser una luz para otros.

CONSEJO PARA LOS ESPOSOS

Sean un reflejo del amor de Dios. Que su relación inspire a otros a luchar por sus matrimonios.

NOS PREGUNTAMOS:

- ¿Cómo podemos servir juntos a Dios en nuestro matrimonio?

Ejercicio práctico

Piensen en una pareja que necesite apoyo y oren por ellos juntos.

“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.”

1 Corintios 13 : 4 - 8



LA CLAVE PARA UN MATRIMONIO SÓLIDO Y DURADERO

El amor es una decisión que tomamos cada día. En el matrimonio, esa decisión se pone a prueba en los momentos de conflicto, cuando las diferencias parecen más grandes que las coincidencias y cuando la emoción del enamoramiento deja paso a la realidad de la convivencia.

Pero aquí está la gran verdad: los conflictos no destruyen un matrimonio, la incapacidad de resolverlos sí.

Los siete pasos que hemos compartido en este iBook no son simples estrategias, son herramientas que, cuando se aplican con amor y humildad, pueden transformar una relación rota en una relación restaurada. No se trata de quién gana o quién pierde en una discusión, sino de cómo juntos pueden construir una vida donde ambos se sientan escuchados, valorados y amados.

Dios nos ha dejado en Su palabra el manual perfecto para amar de verdad.

No nos prometió un matrimonio sin dificultades, pero sí nos aseguró que, si seguimos Su consejo, podremos vencer cualquier obstáculo.

La Biblia nos recuerda en Colosenses 3:13: “Sopórtense unos a otros y perdónense si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes”.

Aplicar estos principios en tu relación es la llave que abrirá las puertas al diálogo y al entendimiento. Cuando decides hablar sin herir, cuando eliges comprender en lugar de juzgar, cuando priorizas el amor sobre el orgullo, estás permitiendo que Dios sane y fortalezca tu matrimonio.

Este libro no solo busca darles herramientas, sino inspirarlos a ponerlas en práctica. No basta con leer y asentir, es necesario hacer, día tras día, porque el amor es acción. Que cada paso descrito aquí sea un compromiso que asuman juntos como esposos, que se convierta en una oportunidad para reconstruir lo que se ha roto y fortalecer lo que ya han edificado.

Si han llegado hasta aquí, es porque en lo profundo de su corazón desean un matrimonio que no solo sobreviva, sino que florezca. Y la gran noticia es que sí es posible. Con humildad, con esfuerzo y, sobre todo, con Dios en el centro, cualquier relación puede ser restaurada. Porque al final, el verdadero amor no es el que nunca enfrenta dificultades, sino el que decide superarlas de la mano de Dios y del otro.



REFLEXIÓN DE CIERRE

El matrimonio es, ante todo, una alianza. El matrimonio no es más que ponerse a servicio del otro, no es una simple convivencia ni un contrato de beneficios mutuos, sino una entrega diaria donde cada uno se convierte en refugio del otro. Sin embargo, en el camino del amor, inevitablemente surgen diferencias. No porque el amor falle, sino porque somos seres únicos con historias, pensamientos y emociones propias. La clave no está en evitar los conflictos, sino en aprender a resolverlos desde el acuerdo, no desde la imposición.

Amar de verdad es aceptar al otro con su esencia intacta, sin la necesidad de moldearlo a nuestros deseos. Es una elección consciente de ver más allá de los defectos, de descubrir la riqueza escondida en su interior y de valorar sus fortalezas aun cuando las debilidades parezcan más evidentes.

Es fácil querer cambiar lo que nos incomoda, pero el amor maduro sabe que no se trata de transformar al otro, sino de crecer juntos en las diferencias.

El acuerdo en el matrimonio no es rendirse, sino encontrarse. No es ceder por temor a la confrontación, sino buscar juntos el bien mayor. Es mirar a la pareja con compasión y preguntarse: ¿Estoy luchando contra mi esposo o contra el problema? Cuando los desacuerdos se tornan batallas, el amor se desgasta; pero cuando se convierten en puentes de entendimiento, la relación se fortalece.

Negociar no significa perder, significa ganar juntos. Significa decir: “Prefiero nuestro amor antes que mi orgullo, prefiero la paz antes que la razón”. Un matrimonio sin acuerdos es un campo de guerra constante; un matrimonio con acuerdos es un hogar donde el amor se renueva cada día.

Si queremos un amor que perdure, aprendamos a dialogar con el corazón abierto, a valorar lo que nos une más que lo que nos separa y a recordar que Dios nos ha dado el mayor ejemplo de reconciliación. Porque amar, en su esencia más pura, es decidir caminar juntos, aun cuando el sendero parezca difícil.

Frank y Osmaglys Durán



PAREJAS EQUIPADAS PARA TRIUNFAR

Hace más de una década, nuestro matrimonio estuvo al borde del colapso, pero Dios intervino y nos mostró el poder de Su restauración.

Aprendimos que el amor necesita estar cimentado en principios sólidos: empatía, perdón y humildad. Dejamos de luchar el uno contra el otro y comenzamos a luchar juntos.

Hoy, después de equiparnos espiritual y académicamente, nuestra misión es compartir con otros matrimonios las herramientas que les ayuden a construir una relación sólida, saludable y agradable a los ojos de Dios.

Sí, es posible restaurar y fortalecer tu matrimonio con Su guía!



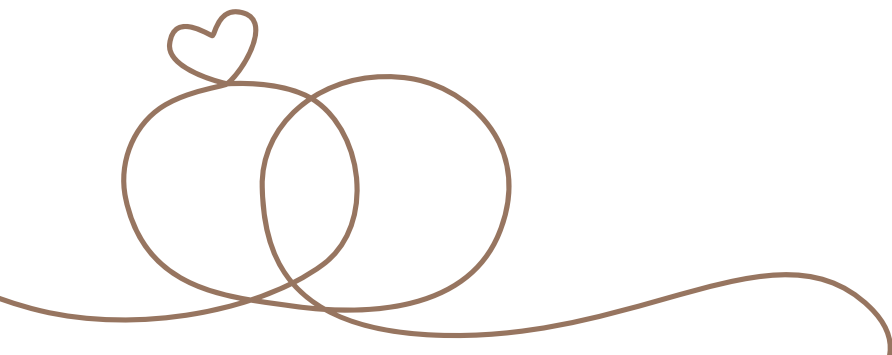
¿Cómo comenzar?

Creamos nuestro programa online
" Parejas equipadas para triunfar "

Tu matrimonio está a punto de florecer.
Te acompañaremos de la mano en un viaje de transformación, brindándote las herramientas exactas que necesitas en cada etapa.

Nuestros 5 módulos de aprendizaje te proporcionarán recursos visuales, plantillas personalizadas y clases en vivo para que puedas construir tu relación en un matrimonio transformador y lleno en prosperidad.

¡Inscripciones abiertas!



Gracias
POR LEERNOS



Nos vemos pronto