

# Aprender a comunicarse

Gran parte de los consejeros matrimoniales concuerda que en la base de todo buen matrimonio está la capacidad de comunicarse de forma eficaz. Por otro lado, cuanto más difícil es la comunicación, mayores complicaciones podrán surgir en la relación.

## Usted y su familia

### 1

#### ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra comunicación?

- Eclesiastés 3:1 \_\_\_\_\_  
Establezca un tiempo para conversar diariamente con su cónyuge.
- Proverbios 15:1 \_\_\_\_\_  
Cuando hablamos de forma agresiva el riesgo es doble: terminamos alejándonos de quien amamos y podemos terminar influenciando a nuestros hijos a actuar de igual forma. Si tiene nervios, antes de hablar, ¡relájese!
- Santiago 1:19 \_\_\_\_\_  
Una de las mejores tácticas para obtener una comunicación infinita es escuchar más y hablar menos.
- Proverbios 25:11 \_\_\_\_\_  
La manera de hablar es tan importante como lo que se dice.

### 2

#### ¿Qué otro paso es importante en una buena comunicación?

(Juan 2:25)

Es importante conocer a su cónyuge. ¿Sabe usted cuáles son las 3 cosas que a su cónyuge más le gusta hacer? ¿Y las que menos le gustan? Haga una lista y compare los resultados.

Recuerde que la comunicación no es sólo lo que se dice. Antes de molestarse por algo que le dijeron, trate de entender los motivos verdaderos. Si su esposa le reclama que usted no le da atención a la familia, note que por detrás de esta acusación está el pedido de ella de pasar más tiempo con usted.

3

**Y si un día pierde el control, ¿qué hacer?** (1 Juan 1:9)

Reconocer el error y perdonarse mutuamente puede ser el comienzo de un diálogo reparador.

## Su familia y Dios

Dios también quiere comunicarse de forma eficaz con nosotros. Cuando oramos, hablamos con Dios; cuando leemos su palabra, él nos habla.

1

**¿Qué enseña la Biblia sobre la oración?**

- 1 Pedro 4:7 \_\_\_\_\_
- Mateo 7:7 \_\_\_\_\_
- 1 Tesalonicenses 5:17 \_\_\_\_\_
- Daniel 6:10 \_\_\_\_\_
- Santiago 5:16 \_\_\_\_\_

2

**¿Qué tiene que decirnos Dios a través de su palabra?**

- Juan 17:17 \_\_\_\_\_
  - Romanos 15:4 \_\_\_\_\_
  - Romanos 10:17 \_\_\_\_\_
- Fuimos creados con la capacidad de comunicarnos y Dios quiere comunicarse diariamente con nosotros.

---

## Decisión en familia

---

*Con la ayuda de Dios quiero poner en práctica una buena comunicación en mi hogar.  
Deseo comunicarme con Dios diariamente por medio de la lectura  
de la Palabra y de la oración.*



---

## Para pensar

---



“Hemos de acostumbrarnos a hablar en tonos agradables, a usar un lenguaje puro y correcto, y palabras bondadosas y corteses. Las palabras dulces, amables, son como el rocío y la suave lluvia para el alma. La Escritura dice de Cristo que la gracia fue derramada en sus labios, para que pudiera ‘hablar en sazón palabra al cansado’, Isaías 50:4. Y el Señor nos insta: ‘Sea vuestra palabra siempre con gracia’, ‘para que dé gracia a los oyentes’. Colosenses 4:6; Efesios 4:29”  
*(Palabras de vida del gran Maestro, p. 271).*

---

**E**l texto bíblico de Efesios, en el capítulo 4 y en los versículos 26 y 27, presenta un concepto muy interesante sobre las relaciones interpersonales. Allí, el apóstol Pablo, recordando los salmos, afirma en la lista de consejos a sus lectores: “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro ojo, ni deis lugar al diablo”. La ira, el resentimiento, los sentimientos humanos que pueden ocurrir con

cualquier persona, no pueden destruir las relaciones entre las personas. Especialmente a una pareja que, delante de Dios, juró lealtad bajo la dirección divina.

Los motivos para disgustos, angustias, incomprendiones, etc. son muy comunes en la vida de una pareja con o sin hijos. Y la forma en la que se encara eso es lo que determinará qué tipo de comunicación tendremos en la familia.



La comunicación no se limita, y es importante comprender eso, a que alguien emita un mensaje y el otro supuestamente reciba ese mensaje y lo decodifique (esto es, asimilarlo). En el matrimonio, esa máxima se vuelve aún más real. La comunicación tiene mucho más que ver con la relación entre las personas que se expresan en diálogos y actitudes que permiten a las dos personas comunicarse adecuadamente para resolver sus dilemas y desafíos.

Por esta razón, el texto de Efesios hace que todo tenga sentido. No se puede hablar de comunicación eficiente para una pareja en cuanto el resentimiento sea fuerte y vivo entre las dos personas que decidieron formar una familia. La comunicación entre la pareja y, por consecuencia, con los hijos, debe partir de un hogar en el que las angustias no sean consideradas normales o comunes. La ira puede surgir, porque existe tensión todos los días, pero el sol no puede ponerse sin que esto se resuelva o incluso se convierta en un diálogo sincero entre las personas de la familia.

La comunicación de calidad en el hogar significa, por lo tanto, dejar las angustias de lado y superarlas. Pero un paso importantísimo, que incluso viene antes, es la necesidad de que haya una comunicación sincera y real con Dios, el originador de la familia. Aquel que unió a la pareja y permitió que fuesen uno para servirlo y servir a las personas debe ser buscado con todo el fervor y dedicación por cada persona.

Evidentemente, la comunicación en la familia incluirá otros aspectos que contribuirán para que las personas no solo conversen, sino que también ese diálogo resulte en una relación mejor, más respetuoso, menos egoísta y más de acuerdo con los principios bíblicos.

Vale resaltar la necesidad del hombre y de la mujer de considerar los sentimientos y las necesidades unos de los otros. Sin que uno desee ejercer el dominio y dificultar la comunicación, en momentos de crisis o aun en las horas agradables. Cuando se trata de asuntos difíciles, la capacidad de colocarse en el lugar del otro (empatía) es esencial y la paciencia debe ser ejercida de forma práctica.

Y obviamente todo eso funcionará si se dedica tiempo a esa conversación. Tiempo sin interrupciones, sin distracciones, sin desviarse a otros temas diarios. Lo ideal es que allí, entre hombre y mujer, o entre padres e hijos, no haya falta de tiempo, dar momento para ese diálogo, para esa comunicación efectiva.

### De las palabras a la práctica

- Cree, en casa, el momento de la charla sincera o la charla abierta y anime a todos a hablar más sobre los puntos positivos y negativos del día. Puede ser antes del almuerzo, la cena o el desayuno.
- La pareja puede leer el capítulo 16 titulado “*Compañerismo feliz*” del libro *Fundamentos del hogar cristiano*.