

Comunicación efectiva

En

Hogar Centrado en Cristo.

Esquema del curso

INTRODUCCIÓN

- 1 Buena Comunicación: Es Necesaria y Bíblica.
2. Cómo desarrollar una BUENA comunicación.
3. Sé un buen oyente
4. Lo esencial de la escucha
5. Cómo construir buenas relaciones.
6. Habla con la verdad.
7. Paz.
8. Palabras que ayudan, no hieren.
9. Vencer el mal.
10. Lenguaje corporal.
11. Tiempo.
12. Cambio de sujetos.
13. No abras viejas heridas.
14. Otra persona y sus defectos.
15. Perdón.

INTRODUCCIÓN

En este mundo lleno de pecado, muchos problemas que enfrentan los individuos, las parejas y sus hijos pueden remontarse a la mala comunicación. La mala comunicación se produce porque nosotros, en nuestro pecado, la naturaleza es muy egocéntrica. La mayoría de las veces no tomamos Romanos 12:9-21 muy en serio. Este curso ha sido diseñado para ser utilizado como una herramienta de instrucción y discusión a medida que tratamos el asunto de la comunicación en el Hogar Centrado en Cristo.

Nosotros, como cristianos, debemos preocuparnos por dar un buen ejemplo al mundo en nuestra relación con los miembros individuales de nuestra familia, especialmente cuando intentamos con nuestras acciones. Demuéstrale al mundo que, en efecto, somos diferentes. Que tenemos a Cristo en nuestros corazones, en otras palabras, que tenemos al Espíritu Santo residiendo en nuestros corazones y Él controla nuestras vidas.

Es probable que ya estés familiarizado con muchos de los asuntos que se están tratando en este curso, pero posiblemente no estén tan familiarizados con mirar esos mismos temas desde un punto de vista bíblico perspectiva.

Este curso está destinado a ayudarlos en sus propias vidas cuando intenten hacer frente a una amplia variedad de problemas de comunicación. El tiempo que dediquen individualmente y en oración a cada parte será determinado por sus propias necesidades específicas.

BUENA COMUNICACIÓN

¡Es necesario! - ¡Es bíblico!

Cuando Dios creó a Adán y Eva, ellos tenían la capacidad de tener **una buena** comunicación, pero cuando el pecado entró en sus vidas, esa capacidad se vio comprometida. Dios quiere que vivamos en armonía, amor y unidad. El apóstol Pablo escribe: "Vivan en armonía los unos con los otros... Si es posible, en la medida en que dependa de ti, vive en paz con todos". (Rom. 12:16, 18; también Efe. 4:1-3; I Tesalonicenses 5:13; I Pedro 3:8; Mateo 5:9)

Dios quiere que el esposo y la esposa encuentren plenitud el uno en el otro, que tengan intimidad, que disfruten de la compañía. Por lo tanto, una buena relación es de primordial importancia, de hecho, la Biblia dice que deben ser "una sola carne" (Génesis 2:24) Esta relación entre esposo y esposa es como la unión mística de Cristo y su iglesia redimida. El segundo en importancia es la relación entre los padres y sus hijos. (Éxodo 20:12; Efesios 6:1-4). La situación ideal en la comunicación y la relación sería la que existía antes de la caída de Adán y Eva en el pecado, y esto es a lo que todos deberíamos esforzarnos.

La comunicación buena y vital es absolutamente necesaria si queremos tener, mantener y promover el tipo de relación que Dios quiere que tengamos. Jay E. Adams, en su libro *Christian Living In the Home*, dice: "Una buena relación de esposo y esposa es imposible sin una buena comunicación. Una relación sana entre padres e hijos depende de esa comunicación para llevarse bien... La comunicación es vital para un hogar centrado en Cristo porque es el medio por el cual se establece, crece y mantiene una relación entre esposo y esposa y entre padre e hijo. Aparte de los canales abiertos de comunicación verdadera, no puede haber un hogar centrado en Cristo". (págs. 27,28) Dwight H. Small dice: "El corazón del matrimonio es el sistema de comunicación... Pero ninguna pareja comienza el matrimonio con habilidades de comunicación altamente desarrolladas. No es algo que traigan al matrimonio ya hecho, sino algo que deben cultivarse continuamente a través de todas las experiencias de su vida compartida". (Después de que hayas dicho que sí, p. 11,16)

A medida que el esposo y la esposa aprenden a comunicarse con franqueza y comprensión, solo entonces pueden desarrollar un compañerismo satisfactorio y plenitud. Nuestros miedos, aprensiones, preocupaciones, deseos, ideales, aspiraciones y sentimientos personales solo pueden compartirse en profundidad a través de comunicaciones efectivas. Pablo muestra la necesidad de tal comunicación cuando escribe: "Por tanto, cada uno de vosotros debe despojarse de la mentira y hablar con verdad a su prójimo, porque todos somos miembros de un solo cuerpo". (Efe. 4:25.) En casa es por donde debemos empezar.

La falta de una buena comunicación a menudo resulta en muchos problemas y, a veces, en desastres. Los consejeros familiares y matrimoniales están de acuerdo en que la mala comunicación es el factor principal en la ruptura de los matrimonios y las familias. El Dr. Wayne Mack, experto en consejería matrimonial y familiar, dice: "Dondequiera que encuentres el éxito matrimonial, encontrarás un buen sistema de comunicación". (Cómo desarrollar una unidad profunda en la relación matrimonial, p.47)

Las siguientes cosas suceden cuando hay una falta de buena comunicación:

- un. Los malentendidos surgen y permanecen, lo que lleva a sentimientos heridos, una fuerte decepción o desánimo.
- b. Las sospechas se despiertan y aumentan a medida que pasa el tiempo.
- c. Los asuntos que necesitan atención se descuidan.
- d. La amargura surge de la frustración, el resentimiento es el resultado de la amargura, o incluso puede convertirse en un espíritu de venganza y odio.
- e. La frustración continua puede llevar a la depresión.
- f. Siguen sin aclararse cuestiones de importancia.
- g. La toma de decisiones sabias se ve frustrada.
- h. Se toman decisiones contradictorias.
- i. El afecto y el amor no se expresan plenamente.
- j. A menudo, otros se ven arrastrados al conflicto. Una o más partes hablan con otra persona, que luego escucha solo un lado de la historia, lo que aumenta el problema.
- k. Los problemas no resueltos casi invariablemente aumentan y otros surgen de ellos.

Al igual que una herida no tratada se convierte en una infección, así un problema no resuelto que no se aborda adecuadamente a través de una buena comunicación basada en principios bíblicos sólidos, se convierte en más problemas. Si dejas que un problema no resuelto empeore, eventualmente pagarás un precio muy alto. No puedes darte el lujo de ignorarlo y esperar que desaparezca. Desarrollar una buena comunicación debe tener una alta prioridad en tu vida.

Por lo tanto, es importante mirar algunos de los problemas que todos enfrentamos desde una perspectiva bíblica de sentido común en nuestro caminar diario con Dios. Antes de comenzar, siempre debemos preguntarnos: ¿Qué dice la Biblia acerca de esto?

Analizaremos nuestra relación y comunicaciones con:

Padres

Cuando los bebés crecen gradualmente, aceptan el hecho de que los padres tienen el control de sus vidas y hacen lo que les dicen que hagan, y a veces nos rebelamos. Debería haber reglas sensatas. Pero llega un momento en que los niños se convierten en adolescentes y los adultos, no tienen que seguir sus instrucciones. Los hijos adultos tienen sus propias reglas, pero la Biblia nos dice que honremos a nuestros padres, aunque no tengamos que seguir sus instrucciones. Debemos tener cuidado de no interferir en sus vidas, pero estar dispuestos a ayudarlos con amor a medida que envejecen y a veces necesitan ayuda.

Los padres deben ser conscientes del hecho de que nuestros hijos adultos no necesitan nuestras instrucciones o consejos, y debemos darles consejos solo cuando los pidan. Es mejor para su autoestima que aprendan a "valerse por sí mismos".

Cualquier consejo que demos siempre debe basarse en la sabiduría divina que se encuentra en la Biblia.

Hermanos

Es un hecho que los niños hermanos se pelean entre sí, pero al crecer comienzan a apreciarlos e incluso a amarlos. La Biblia nos enseña a amar a nuestros hermanos y a buscar su bien. Es sabio que los padres no interfieran demasiado en las riñas de los hermanos

Niños

A los bebés les va mejor si tienen una rutina establecida, como acostarse a una hora regular, les ayuda a crecer como adultos bien adaptados y los padres tienen que establecer metas de comportamiento realistas para sus hijos con expectativas de comportamiento y corrección de mal comportamiento, y las metas bíblicas, recompensas, castigos, expectativas, corrección. Proverbios 13:24 – "El que escatima la vara odia a su hijo, pero el que ama a su hijo lo disciplina", es decir, inculcar en nuestros hijos el bien del mal.

- nuestro jefe,
- compañeros de trabajo,
- Vecinos
- la comunidad en la que vivimos,
- política y
- el mundo que nos rodea.

Reconciliación de conflictos,

- entretenimiento (televisión, películas, eventos deportivos, comportamiento en Internet.
- Existencia de Hells. Fuego y cortado de la eternidad.
- Dios y su gracia y misericordia. No es un tratado teológico de todos estos temas.

Jefatura.

La moralidad, la vida, el aborto, el infierno dirigido por Dios, no por Satanás. Satanás será

Allí como residente.

Mateo 25:41. Hebreos 10:26-27

Apocalipsis 21:8

CÓMO DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

1. *Estén dispuestos a hablar el uno con el otro.*

Hay muchas ocasiones en la consejería matrimonial y familiar en las que escuchamos cosas como: "Usted Nunca me dijiste que te sentías así al respecto". "Tantas veces he deseado que te abrieras a mí". "Él (ella) guarda todo embotellado en su interior. Eso lo hace tan difícil". Sería mucho más bonito si él (ella) se sentara de vez en cuando y simplemente hablara". "Anhelo compartir en profundidad más a menudo, pero él (Ella) no tiene ningún interés en eso". "Oh, ¿es eso lo que querías decir? ¡Si lo hubiera sabido!

Enriquecer sus vidas se puede lograr abriéndose unos a otros y compartiendo en profundidad. En el Al mismo tiempo, promoverá la intimidad, un sentimiento más pleno de unión y compañerismo. Apertura el uno al otro evitará malentendidos, frustraciones y amarguras. Recuerda: una onza de ¡Más vale prevenir que curar! Es importante que compartas en profundidad tus actividades, sentimientos, deseos, inquietudes, frustraciones, metas, etc. Ábrete a tus padres, a tus hijos; Especialmente si algo es preocupándote. Querrán saberlo. Busca su ayuda.

2. *Promueva el intercambio en profundidad haciendo preguntas.*

Será extremadamente beneficioso si puedes animar a las personas a explicar sus sentimientos, reacciones, deseos, preocupaciones, etc. Si se les pregunta, a la mayoría de las personas les gustaría contar sus experiencias. Podría ser útil si dices por ejemplo: "¿Puedes decirme más? Suena muy interesante". "¿Con qué frecuencia hace ese tipo de cosas ¿Te ha pasado? Me gustaría saberlo. Me

parece que estabas bastante molesto por eso. ¿Lo fuiste? ¿Podrías decirme cuál es tu reacción? "Parece que algo te está preocupando. ¿Podrías compartirlo con ¿A mí si hay algo que te preocupe? —Me interesa saber qué crees que deberíamos hacer.

3. Estar genuinamente interesado en los demás.

Si hay alguien a quien no le interesa lo que los demás tienen que decir, una persona muy egocéntrica... Sin saberlo o deliberadamente, encontrarán formas de impedir las comunicaciones efectivas y las comunicaciones compartición. El Señor nos instruye a través de Pablo en I Corintios 13:5 diciendo que el amor no es "egoísta". en Filipenses 2:4 que "cada uno de vosotros no solo mire por su propio interés, sino también por el interés de los otros".

SÉ UN BUEN OYENTE

Escuchar bien es esencial para una buena comunicación. Las habilidades auditivas deficientes son un factor importante en la Ruptura de las comunicaciones. Muchas personas que asisten a las sesiones de consejería revelan que:

- un. No saben escuchar o no quieren.
- b. Están demasiado llenos de su propia importancia y no creen que alguien más tenga algo importante que decir.
- c. Tratan de encubrir sentimientos de inseguridad hablando constantemente y sin escuchar.
- d. No ven la necesidad de sacar tiempo de su apretada agenda para escuchar realmente.

En su libro Positive Parenting, Don Highlander dice: "Un niño que es escuchado, oye y siente el mensaje: 'Eres especial'. 'Te quieren por lo que eres, tal y como eres'. 'Puedes compartir tu sentimientos y escucharé y trataré de entender'. 'Puedes contar conmigo para ayudarte a descubrir quién eres y lo importante que eres para mí'. 'No serás juzgado, rechazado o menospreciado por de quién eres y cómo te sientes'. 'Tus ideas son únicas'. – Confío en ti. (pág. 86}

Sigue escuchando hasta que recibas el mensaje de la otra persona. Ejercita la paciencia, una y otra vez, y no lo hagas. Trata de decir algo cuando la otra persona todavía esté hablando. No estés ansioso por obtener tu propio punto Al otro lado, si le das a la otra persona el tiempo suficiente, lo más probable es que te dé tiempo para obtener tu y lo más importante, ya que los escuchaste, serán más propensos a escuchar realmente lo que tienes que decir.

Cuando alguien más está hablando, y lo que dice desencadena un pensamiento en ti que es importante compartir, podrías decir cortésmente: "Disculpe, pero lo que acaba de decir es tan importante que me gustaría hacer una para que no olvide la importancia de su mensaje, y quiero escuchar qué más tienes que decir.

LO ESENCIAL DE LA ESCUCHA

1. Asegúrese de que los demás tengan suficiente tiempo para hablar.

Cuando una persona acapara todo el tiempo para conversar, es seguro que se producirá un desastre. Puede suceder en cualquier hogar. Llévate el Joe Average a casa. Cuando surge un desacuerdo o conflicto, Joe permite muy poca discusión, si la hubiere, para su esposa o hijos. Él se asegura de que sea escuchado. ¿Resultados? Unsolved Los problemas se acumulan por las nubes. La esposa y los hijos de Joe saben que es imposible hacer que él escuche. Él Le molestan todos los esfuerzos por iniciar cualquier discusión y hacer que otras personas cuenten su versión de la historia, incluso en una sesión formal de asesoramiento. Los sentimientos de resentimiento se hacen gradualmente más grandes, lo que algún día puede convertirse en odio.

En otra casa con Hattie Smith, las relaciones no son en este punto demasiado tensas, pero están lejos de lo que Deberían y podrían serlo. El problema parece ser que en las discusiones con otros miembros de ella Hattie tiene una tendencia a enojarse, molestarse o explotar fácilmente. No ejerce su propio control y sus emociones se interponen en el camino. Ella interrumpe la conversación de otras personas e impide cualquier tipo de resolución de problemas.

No caigas en la misma trampa que Joe y Hattie. Permita que otras personas tengan una cantidad razonable de tiempo para Expresar su versión de los hechos sin interrumpir. Mejorará en gran medida su comunicación con su seres queridos.

2. *Escuche a sus hijos. Respetar su derecho a expresar una opinión o a dar una opinión*
Explicación.

Los hijos deben respetar y honrar a sus padres y someterse a su autoridad. (Éxodo 20:12; Efesios 6:1-3.) Los padres deben darse cuenta de que los hijos también son hijos de Dios y, como tales, al igual que los padres, tienen derecho a ser escuchados, siempre y cuando sean respetuosos con sus padres cuando hablen. También se les debe dar el tiempo adecuado para explicar por qué llegaron tarde a casa, etc. Los padres no deben exasperar a sus niños. (Efesios 6:4) en cambio, deben guiar amorosamente a sus hijos para que asuman la responsabilidad de sus acciones propias.

CÓMO CONSTRUIR BUENAS RELACIONES

1. *La alta prioridad que se le da a la buena comunicación conducirá a grandes dividendos en las buenas relaciones.*

John y Jane tenían buena comunicación, tenían un buen matrimonio, pero ahora todo eso ha cambiado. Su El negocio va muy bien, hay suficiente dinero para hacer algunas de las cosas de placer. Pero la presión Están bajo parece interponerse en el camino de la comunicación con el cónyuge y los hijos. Nadie parece Encuentra el tiempo para sentarte y hablar realmente de las cosas. Se vuelven fríos el uno con el otro y se vuelven irritable.

Sus excusas son muchas, tales como: "Estamos tan terriblemente ocupados con el trabajo, las actividades de la iglesia, los deportes, tales como golf, tenis, patinaje, diferentes juegos de pelota, actividades escolares, etc. Cuando está en casa, el televisor está constantemente en. ¿Esas actividades

realmente valen el precio de un matrimonio fallido o de relaciones rotas con ¿Niños que luego pueden buscar cercanía y compañía en otro lugar? Tómese un tiempo para comunicación, haz todo lo posible si es necesario para comunicarte con tu cónyuge y niños. Los beneficios de una buena comunicación son inconmensurables y usted glorificará a Dios

No sustituyas las cosas por una buena comunicación. Si quieres ser un buen padre, es posible que desees Proporcionar a sus hijos todas las cosas buenas de este mundo, como un buen hogar, muchos juguetes, hermosos muebles, pérdida de recreación y una generosa mesada. ¿Suena maravilloso? No es así si descuidas uno de los Lo más importante: la comunicación. Habrás fracasado como padre si lo descuidas, pero tu La familia se beneficiará enormemente si la conviertes en una parte importante de tu vida familiar.

2. Hable sobre las cosas que construyen buenas relaciones.

Dios creó a la familia y quiso que la familia viviera en paz y armonía entre sí. En En nuestro estado pecaminoso, a menudo no estamos haciendo algunas de las cosas que construyen las relaciones.

Una esposa necesita escuchar de su esposo que él la ama y la aprecia y un esposo necesita escuchar que su esposa lo ama y lo respeta.

Dígalo a menudo, incluso a diario. Esposos, no solo le traigan a su esposa algunas flores o un bonito regalo y si ella pregunta "¿Ustedes todavía me amas" decir "bueno, te lo haré saber si no lo hago". Dile a tu esposa: "Sí, todavía te amo, de hecho, mi El amor por ti sigue creciendo". Ella florecerá y se hará más querida para ti.

Las esposas no se limitan a preparar una buena comida y asumen que su esposo tiene la idea de que todavía aman y

Respétalo. Díselo. Él será más cariñoso y atento contigo.

Los padres les dicen a sus hijos que los aman y los niños les dicen a sus padres que los aman. Si

Alguien hace un buen trabajo, haz un cumplido y di cuánto aprecias lo que se hizo.

Esa es la forma de construir buenas relaciones. Otra forma muy importante de construir bien La relación es leer/estudiar la Biblia y orar juntos. Es muy recomendable que al final de Cada día, mientras estás en la cama, el esposo debe tomar la mano de su esposa y dirigir la oración. Hablando con Dios, derramando nuestros corazones a Él en acción de gracias, confesión (Efesios 4:26,27) y peticiones.

HABLA CON LA VERDAD

Deshazte de la mentira y habla con la verdad

No sé si debo creerle o no, ya me ha estado mintiendo varias veces" o "Mamá y Papá no parece confiar en mí, siempre están pendientes de mí". No siempre es honesto conmigo, ahora No sé si debo creerle o no". Estas son algunas de las afirmaciones que los consejeros suelen hacer oír. El resultado natural de no decir la verdad, de mentir, es que la confianza que una vez fue, se destruye. La confianza en lo que estás diciendo se pierde si tienes el hábito de mentir. Una vez que la confianza en lo que dices ha se ha perdido, se necesita mucho tiempo para reconstruir esa confianza. Hay que ganárselo. Solo llega cuando otros aprenden por experiencia que pueden contar con que lo que dices, es verdad.

Dios odia las mentiras, así que por Su bien (y el tuyo), di solo la verdad. Él dice: "No darás falso testimonio contra tu prójimo". (Éxodo 20:16.) "El Señor detesta los labios mentirosos, pero se deleita en ellos que son veraces". (Proverbios 12:22.) Jesús dice que toda mentira es del diablo. "Cuando miente, dice lo suyo lengua materna, porque es un mentiroso y el padre de la mentira". (Juan 8:44) Efesios 4:23 dice: "Por tanto, cada uno de ellos Debes despojarte de la mentira y hablar con la verdad a su prójimo.

PAZ

La paz, la armonía y la comprensión es lo que debemos buscar cuando hablamos.

¿Qué y cómo lo decimos?

En lugar de levantar la voz para expresar nuestro punto de vista en una discusión, debemos recordar con voz tranquila nuestro oyente de la necesidad de hacer lo que se sugiere porque todos estarán mejor. Esto es La forma en que debemos hablar con nuestros hijos, por ejemplo, sobre estar en casa a cierta hora de la noche. Recuerde que los padres establecen reglas y las hacen cumplir, no con amenazas de castigos, sino con delicadeza recordatorios de que es una regla firme de la casa. Solo cuando el niño no obedece reglas razonables, en caso de que se lleve a cabo una pena previamente acordada. Si surge una situación en la que ambos padres y el niño tienen un punto válido, tratar de negociar una solución razonable, teniendo en cuenta que un niño razones como un niño y no siempre como un adulto. Solo en los casos más extremos, los padres deben decir "Por favor, hazlo porque yo lo digo".

En una conversación con su cónyuge, amigo o asociado, trate de mantener la calma y explique por qué se siente así Lo haces, da alguna razón lógica. Si parece más prudente continuar una discusión más tarde, cuando todos los Las partes interesadas han tenido tiempo para pensar en el tema, sugiérale que lo haga. Saca siempre a relucir que le gustaría tener tiempo para pensar en el punto de vista de la otra parte. Transmitirá el mensaje que valoras la opinión de otra persona. Este enfoque generalmente dará como resultado un comprensión y solución razonable al problema en lugar de dañar la relación.

PALABRAS QUE AYUDAN, NO DUELEN

1. Elegir deliberadamente las palabras correctas solo ayudará y no lastimará a otras personas.

"Que no salgan de vuestra boca palabras malsanas, sino solo las que son útiles para la edificación a los demás según sus necesidades, para que beneficie a los que escuchan". (Efesios 4:29.) Si nos fijamos en el traducción de la palabra griega para 'malsano' encontraremos que no solo significa 'inmundo' o 'sucio', pero tiene un significado mucho más amplio, como 'podrido' o 'pútrido'. Se supone que no debemos usar palabras que cortan o hieren o destrozan a las personas, porque esas palabras son las palabras nativas de los no regenerados Vidas.

Salomón en Eclesiastés 12:10,11 nos da instrucciones muy valiosas: "El maestro buscó para encontrar solo el palabras correctas, y lo que escribió fue recto y verdadero. Las palabras de los sabios son como aguijones, sus recogió dichos como clavos firmemente incrustados, dados por un pastor". El salmista dice que cuando ora: "Que las palabras de mi boca y la meditación de mi corazón sean agradables a tus ojos, oh Señor, mi Roca y mi Redentor. (Salmos 19:14.) Nosotros, como cristianos, debemos usar palabras que tiendan a resolver problemas, construir y curar heridas.

Efesios 4:31 dice: "Deshazte de toda amargura, de todo furor y de toda ira, de riñas y calumnias, y de todas las formas de malicia". La amargura y el sarcasmo se expresan en palabras amargas y cáusticas

que a menudo expresan desprecio mediante el uso de declaraciones irónicas. Como cristianos, no debemos usar un lenguaje amargo o sarcástico.

2. Los insultos son un veneno muy potente, ¡evítalo!

A veces, en el calor de una discusión, la gente recurre a algunos insultos muy desagradables como "¡Tú bueno para nada", "Idiota", "Imbécil", "Imbécil", etc. Jesús dice: "Otra vez, cualquiera que llame a su hermano 'Raca' (un término arameo de desprecio, traducido vagamente como 'Idiota') es responsable ante el Sanedrín. Pero cualquiera que diga 'Necio' estará en peligro del fuego del infierno". (Mateo 5:22.) Además del nombre Llamar a ser un pecado, también lastima a otra persona. No ataquen a la persona, sino ataquen el problema. Éste ayudará a resolver el problema.

VENCER EL MAL

El apóstol Pablo nos dice cómo promover la armonía y la paz cuando dice: "No retribuyas a nadie mal por mal. Ten cuidado de hacer lo que es correcto a los ojos de todos. Si es posible, en la medida en que Depende de ti, vive en paz con todos. No te dejes vencer por el mal, sino vence el mal con bueno". (Romanos 12:17,18,21) "La respuesta amable quita la ira, pero la palabra áspera suscita contienda." Hacer No te molestes, incluso cuando te hayan hecho daño y puedas argumentar que estás enojado con razón. no devolver mal por mal. Ama a tus enemigos.

Jay Adams ilustra lo destructivo de las respuestas pecaminosas: "Tomemos, por ejemplo, una familia en la que La comunicación se ha roto. El esposo y la esposa han estado en la garganta el uno del otro durante tiempo y se ha desarrollado una situación en la que incluso sus intentos de restablecer la comunicación solo complica aún más las cosas. George se ha molestado bastante por el hecho de que él, como cristiano, no ha sido capaz de resolver los problemas entre ellos. Durante todo el día de

trabajo, ha orado y pensó en el asunto. Él decide: "Esta noche voy a hacer algo al respecto". Camina a través de la puerta esa noche y le dice a su esposa: "Janet, sobre estos problemas que hemos estado teniendo últimamente... antes de que pueda sacar otra palabra de su boca, ella le escupe: "¡Correcto! Déjame decirte ¡ Algo sobre los problemas que hemos tenido últimamente! Si continúas actuando de la manera en que lo has hecho, Esos problemas no son nada comparados con los problemas que vamos a tener".

Gruñendo para sí mismo, acecha en la sala de estar, se entierra en una silla de felpa, saca el periódico frente a su cara, y sube el volumen de la televisión. Se dice a sí mismo: "¿De qué sirve? Aquí estoy tratando de Restablece la comunicación y ella actúa de esa manera". Mientras tanto, en la cocina, Janet, que ha sido Al remover algo en la estufa, también se le revuelve la conciencia. Ella piensa en la forma en que ella -respondió Jorge al entrar en la casa. Arrepentida de haber sido tan brusca, deja a un lado la cuchara y va a la sala de estar para disculparse: "George", comienza, "cuando entraste por la puerta esta noche...". George tira el papel a un lado, la mira fijamente y dice: "Sí, sé cuándo entré en el puerta esta noche! ¡Será mejor que no vuelva a casa con algo así o puede que no vuelva a casa!" Al oír eso, Janet se da la vuelta, regresa a la cocina y revuelve vigorosamente su olla, murmurando ella misma: "Bueno, ¿de qué sirve?" (Competente para asesorar, p. 215) Las respuestas impías ensanchan la brecha de comunicación y los problemas no se resuelven. Resuelva los problemas con una respuesta piadosa. Nosotros Sepa que no siempre es fácil de hacer. ¿Imposible? No si somos controlados por el Espíritu Santo y deben ser como cristianos. .

No grites ni te descontroles, ejercita el autocontrol.

La Escritura dice: "Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, la fidelidad, la mansedumbre y el dominio propio... Puesto que vivimos por el Espíritu, manténganse en

el paso con el Espíritu". (Gálatas 5:22,23,25) Podemos convertirnos en una persona autocontrolada si mantenemos al paso del Espíritu. Pídele diariamente al Espíritu Santo que controle tu vida.

LENGUAJE CORPORAL

1. Promover la paz mediante el uso de un lenguaje corporal adecuado.

La comunicación no verbal es mediante el uso del lenguaje corporal. Puede ser una forma muy efectiva o muy método destructivo de comunicación. Mientras alguien está hablando con usted o usted está hablando con puedes sonreír, fruncir el ceño, apretar los dientes, curvar los labios, mantener los brazos abiertos, cruzar los brazos, agitar el puño, inclinarse hacia adelante, hacia alguien, etc. Todos estos pueden transmitir aceptación o Rechazo: puedes transmitir amor u odio por ellos.

¿Cómo te comunicas con tu lenguaje corporal? Si comunicas rechazo u odio, lo harás:

tienen problemas que permanecen, de hecho, los problemas aumentarán. Fíjate en tu lenguaje corporal.

Tú puede que necesites cambiar, para la gloria de Dios, para el bien de los demás y de ti mismo.

2. No te quedes callado cuando debas hablar.

John llega a casa del trabajo con media hora de retraso. Esta es la tercera vez esta semana. Era lo mismo que el semana antes también. De hecho, esto ha estado sucediendo durante los últimos 2 meses. Lo que lo hace tan irritante para Jane es que había planeado ir a comprar ropa escolar que su hijo Brad necesitaba con urgencia A quien se le tomará una foto de la escuela mañana. Entonces, ella decide darle a John el silencio tratamiento. John intenta poner en marcha el proceso de comunicación preguntándole cómo le fue el día y lo poco que le iba a Debbie en el preescolar. Nada más que silencio o un brusco "OK". Después de varios intentos, John finalmente se rinde. ¿Resultado? Una noche

arruinada totalmente innecesaria. Jane debería haberle explicado lo que la estaba preocupando y averiguó si John podría haberle avisado si el trabajo requería que se quedara hasta tarde. En cambio, Jane solo comunicó que no estaba contenta y que el problema no se resolvió.

CRONOMETRAJE

Asegúrate de que sea el momento adecuado para sacar a relucir algo desagradable.

A veces podemos quedar atrapados en una situación que más tarde sabemos que no deberíamos tener. Una de ellas es, Decir algo a la vez que no deberíamos haberlo hecho. Si tiene alguna pregunta sobre la última factura de servicios públicos, Y decides mencionarlo en la mesa del restaurante, justo cuando se preparó y sirvió una buena comida, este Definitivamente no es el momento. Espere hasta que tanto usted como su cónyuge estén libres de influencias externas. Uno de los Tus hijos llegan a casa de una actividad al aire libre y te lo cuenta todo, y tú en ese momento Interrumpe y di que no estás nada contento con algo que hicieron hace unos días. En primer lugar Dale a tu hijo la cortesía de completar un cuento. No interrumpas. En segundo lugar, espere hasta el momento adecuado para sacar a relucir el tema desagradable.

Un par de notas. Establezca desde el principio la regla de que la hora de la comida es solo tiempo para compartir Experiencias. Si tienes algo que discutir que es desagradable, no uses la excusa de 'no lo es' el momento adecuado para hacerlo', y nunca sacar a relucir el tema desagradable. Seleccione un tiempo de antemano y deje que La persona sabe cuándo es ese momento, a menos que se encuentre en una situación en la que requiera una acción inmediata.

CAMBIANDO DE TEMA

Algunas personas cambiarán de tema a propósito para no tener que lidiar con una situación desagradable. Si eso sucede, di 'lo que acabas de decir es importante y me gustaría volver a que tan pronto como terminemos con este tema'. Si no te aferras al problema y lo resuelves, si Tú eres el que pone obstáculos, el problema se hará aún mayor porque cada vez que te pones La conversación se desvía de otra barrera. No te desvíes con otra cosa, incluso si Eso también es muy importante discutirlo. No te quedes callado cuando alguien no esté de acuerdo contigo, No huyas enojado, eso no va a resolver el problema. En su lugar, aborda los problemas de una manera madura, De manera piadosa. Admite, al menos para ti mismo, que alguien más puede aportar algo útil a la comunidad. discusión, como sin duda usted también lo hará. Trata de ver lo que Dios quiere que hagas.

NO ABRAS VIEJAS HERIDAS

No abras viejas heridas arrastrando cosas del pasado.

Si sigues recordándole a la persona con la que tienes un desacuerdo todas las cosas que hizo mal en el pasado, Inmediatamente cierras la puerta a una buena comunicación. Lastima a la persona y le dice que Realmente nunca los he perdonado.

Debemos imitar a Dios en perdonar los pecados contra nosotros. Perdonar verdaderamente a alguien también significa que somos tratarlos como si nunca nos hubieran hecho daño. Así como Dios nos mira a través de los ojos de Jesús, y ve justicia, así que también debemos mirar a alguien de esa manera. ¿Fácil? ¡No! Solo podemos hacer eso si entender verdaderamente el perdón de Dios de nuestros pecados. No importa lo molesto, decepcionado o exasperado que estés Tal vez no cedas a las tentaciones de sacar a relucir los errores del pasado que se han cometido contra ti.

OTRA PERSONA Y SUS DEFECTOS

No hagas que los defectos de los demás parezcan peores de lo que realmente son.

La mayoría de las veces no es toda la verdad, si decimos: "No te importa", "Nunca"... etc. Cuando Hablas, usando esos términos sobre alguien o sobre lo que ha hecho o dicho, despiertas ira, hostilidad, promueven el desaliento y desalientan la confianza. Podrías decir: "A menudo...", "Tú frecuentemente...". etcetera.

Admítelo cuando te equivoques, discúlpate y pide perdón

Probablemente las cosas más difíciles de decir para las personas son las palabras que expresan el hecho de que están equivocadas O han cometido un error. A veces es muy difícil para las personas decir las simples palabras "Yo fui Equivocado, por favor perdóname". El Salmo 37:11 dice: "Los mansos heredarán la tierra y gozarán de gran paz. Mateo 5:5 dice: "Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra". No es una debilidad en de tu parte para disculparte. Es más bien un signo de gran fuerza. Dios quiere que seamos perdonadores, así que la puerta a la reconciliación se puede desbloquear.

PERDÓN

¡Ofrece perdón y asegúrate de comunicarlo bien!

Mateo 6:12 dice: "Perdona nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores". Jesús inmediatamente regresa en el versículo 14 y dice: "Porque si perdonáis a los hombres cuando pecan contra vosotros, vuestra El Padre también te perdonará. Al explicar el versículo 12 con el versículo 14, Jesús pone un énfasis muy fuerte en el hecho de que hay una fuerte necesidad de hacer saber a los demás que son perdonados. Esto abre el camino para que las personas se comuniquen verdaderamente entre sí sin el temor de que su pecado vuelva a surgir.

También en Efesios 4:32 Pablo dice mientras da instrucciones sobre cómo vivir en amor, armonía y paz:

".....perdonándonos los unos a los otros, así como, en Cristo, Dios los perdonó a ustedes". De nuevo, también se muestra en la parábola del hijo pródigo. "Pero cuando aún estaba lejos, su padre lo vio y se llenó de compasión por él; Corrió hacia su hijo, lo abrazó y lo besó". (Lucas 15:20). Sí, lo celebraron. El padre no le guarda rencor. Lo abraza por completo con amor. Es decir la forma en que Dios es, y nosotros también debemos demostrarlo. Comunicar claramente el perdón traerá felicidad en tu vida y en tu hogar.