

LA COMUNICACIÓN EFICAZ

"¿Pueden dos personas caminar juntas sin estar de acuerdo en la dirección?" (Amós 3:3 NVI).

Ilustración: Cientos de años atrás, cuando los alfareros hacían loza fina de porcelana, entre más transparente era la pieza, más valiosa era. Por desgracia, estas valiosas piezas eran muy delicadas y fácilmente se agrietaban o se astillaban. Este agrietamiento o astillado podía suceder durante el proceso del fuego, glaseado o durante su decoración. Cuando una losa se agrietaba lo más apropiado era descartar la pieza defectuosa y empezar de nuevo. Sin embargo, los alfareros deshonestos cubrían la pieza agrietada con cera para ocultar o encubrir el estado de la pieza y luego lo vendían como una pieza perfecta. Como resultado, los alfareros honestos empezaron a poner letreros en sus trabajos que decían: "Esta es una obra sincera", lo que significaba que la pieza de cerámica no contenía cera. La comunicación pura y sincera se apaga cuando se trate de ocultar o encubrir, las cosas más íntimas de nosotros mismos. La transparencia y la apertura son las armas para superar este problema.

Introducción: Piense en dos personas que están tratando de caminar juntos, pero que no han hablado sobre la dirección a seguir. Con el tiempo, o quizá incluso desde el principio, la mala comunicación apartará al uno del otro, ya que lo más probable es que cada uno a tratará de ir en la dirección que mejor le parezca. En la familia, una mala comunicación puede dificultar las relaciones entre los padres y los hijos, entre el esposo y la esposa. Es común escuchar adolescentes que afirman que sus padres no les entienden o a padres decir que sus hijos no les hacen caso. En ocasiones pareciera que dentro de una misma familia todos hablan lenguajes diferentes.

- ¿Qué tipo de comunicación hay en nuestro hogar?
- ¿Hay áreas en las que es necesitamos cambiar?
- ¿Somos ásperos y criticamos cuando hablamos?
- ¿declaramos palabras de ánimo, vida y amor?

I. **MALA COMUNICACIÓN VS BUENA COMUNICACIÓN**

A. **La mala comunicación en la familia y el matrimonio, afecta todos los aspectos de la vida.**

1. *Comentarios y preguntas aparentemente inocentes pueden provocar reacciones sorprendentes. Por ejemplo, ¿alguna vez has experimentado algo como lo siguiente?*

- *Marido: "¿Qué hora es?"*
- *Esposa: "¿No tienes un reloj? ¿Qué es lo que me parecezco-Big Ben?"*
- *En este punto, comienzan el problema. Marido (pensando): ". Ella siempre tan cascarrabias Seguro son sus hormonas descontroladas"*
- *Esposa (pensando): "El piensa que soy su esclava personal que no puede hacer nada para sí mismo?"*

B. **Barreras de la comunicación :**

1. **Las palabras ofensivas**, pues provocan una explosión de emociones hirientes para la otra persona. Proverbios 15:01
2. **El silencio**, cuando se utiliza como excusa para no discutir un asunto, para no responder a preguntas o para mostrar desinterés.
3. **Las críticas**, pues producen una atmósfera negativa y tensa entre los miembros de la familia.

4. **Falta de contacto visual**, para que la comunicación sea real vea bien a los ojos y evite evasivas.
5. **Los gritos**, cuando se habla en voz alta, reclamando, censurando, se estropea el proceso de comunicación.
6. **No escuchar**, cuando interrumpimos constantemente, cuando estamos a la defensiva y despreciamos las ideas y sentimientos de la otra persona.
7. **Emocionalismo**, *al comunicarnos, la rabia o emociones negativas no deben prevalecer, al acusar incrementamos problemas y sufrimientos resultando así más difícil la reconciliación y el perdón.*

II. RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

1. **Verdad: Efesios 4:15.** Algunas personas creen que están justificadas en lo que dicen, porque dicen la verdad. Sin embargo, si dices la verdad, pero no hay amor ni respeto, es muy posible que cause una herida en su pareja, hijos, padres aunque lo que dijo era cierto.
2. **Pureza: Efesios 4:29.** El lenguaje obsceno en el hogar destruirá cualquier posibilidad de una comunicación significativa. Pero si hablamos palabras de aliento la comunicación mejorará.
3. **Momento oportuno:** *Puede ser que usted haya elegido un tema apropiado pero no el momento oportuno para hablar de un problema. No comuniquen las cosas cuando acaban de llegar a casa Elijan un momento cuando sus padres, hijos o pareja pueda responder en forma placentera.*
4. **Tono adecuado:** Desarrolle un tono de voz agradable. Lo que importa en muchos casos no es lo que usted decimos sino la forma como lo decimos.
5. **Ser claro y específico.** Muchos malos entendidos surgen de una comunicación confusa. Procuren pensar mientras hablan y exprésense claramente.
6. **Actar en forma positiva. 1 Pedro 3:8-10** En muchos hogares *la comunicación es negativa, está llena de críticas, reproches, y juicios.* Es necesario actuar en forma más positiva y manifestar aprecio.
7. **Ser cortés y respetar la opinión del Otro.** *Podemos hacer esto aun cuando no estemos de acuerdo. Debemos preocuparnos por el bienestar del otro como del nuestro. Hay que atacar el problema y no atacar a la persona.*
8. **Tomar en cuenta las necesidades y sentimientos de los otros miembros de la familia.** Desarrolle la paciencia y sensibilidad al responder a lo que dice a los demás.
9. **Demstrar interés:** Demuestre interés en lo que escucha asistiendo con movimiento de cabeza, cambiando la expresión de la cara, sonriendo e incluso inclinando el cuerpo hacia delante. *Dedique atención cuando uno de los miembros de su familia le habla.*

Conclusión: En una buena comunicación, cuando hay respeto y aceptación mutua entre padres-madres/ hijos-hijas, aumentan las posibilidades de desarrollar una buena comunicación. Nada pierde escuchando. Aún y cuando la solicitud que le hace su hijo/a va a tener una negativa como respuesta; escúchele sin tratar de convencerle de que usted tiene la razón. Evite dar mensajes no verbales de

ORACIÓN DEL PECADOR

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y

fastidio, enojo, ira. Y comience hoy mejorando su comunicación permitiéndole a Dios que le llene con su paz abriéndole su corazón a Jesús como Señor y Salvador.

Anuncios de la semana:

- 3 Formation: 20 al 22 Febrero.
- **Retiro Tres Días De Poder:** 27 Febrero al 1 marzo.