



LA VIÑA

CASTELLDEFELS

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Seminario – Nivel 1 – La Familia

Sesión 4 – Fortaleciendo la comunicación en la familia¹

Texto Clave: *“Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado.” Mateo 12:37*

INTRODUCCIÓN

¿Algún testimonio de una mala comunicación?

¿Qué cosas dificultan la comunicación?

- diferencias de cultura, familia, experiencias, personalidad, sexo, etc.

Aunque estamos viviendo en la era de las comunicaciones, el problema número uno en la mayoría de los hogares es la falta de una excelente comunicación.

No hay nada más trágico para cualquier persona que el ver que la relación con su pareja se deteriora y que no puede hacer nada por mejorarla. Pero sabemos que la Biblia nos da la respuesta para poder rescatar valores perdidos y tener una excelente comunicación, ya que está al alcance de cada uno de nosotros.

Cuidado con la confusión. Salomón dijo:

Con sabiduría se edificará la casa... (Proverbios 24:3)

Es imprescindible que dentro del seno familiar exista una buena comunicación, pues sin ella es imposible construir un buen hogar.

La torre de Babel quedó inconclusa y tuvo que ser abandonada porque nadie podía entender el lenguaje de su compañero.

Puedo imaginarme cómo sería aquel momento: el arquitecto tiene en su mente una idea, la expresa, pero sus palabras están en un lenguaje que ninguno de los que están a su alrededor entiende. El ingeniero presume que él captó la idea y cuando transmite sus pensamientos, todos los demás obreros se decepcionan y empiezan a abandonar sus tareas.

Estos dos pasajes nos enseñan mucho sobre las palabras. Primero, hablan de tener sabiduría para dirigirnos a cada persona según la situación, y segundo nos convertimos en mejores personas cuando nos esforzamos en no dañar a otros con nuestras palabras.

A. Definición de comunicar

Comunicar. Dar o intercambiar ideas, sentimientos, información o cosas semejantes por escrito, de palabra, por señales, símbolos, etc.

Se puede describir como un proceso (verbal o no verbal) mediante el cual se comparte información con otra persona de tal forma que el otro comprende lo que uno expresa. En el proceso de la comunicación están implicados el **hablar**, el **escuchar** y el **comprender**.

¹ Basado en las series “Doctrina “ y “Seminario” de Cesar Castellanos.

¿Existe la no-comunicación entre dos personas que están juntas? No, porque incluso el hecho de quedarse callado comunica algo.

¿Qué podría comunicar el silencio de una persona?

“No deseo hablar contigo.” “Me importa más leer el periódico que hablar contigo.”

“Estoy enojado contigo, así que te voy a castigar con mi silencio.”

Fíjate en que la comunicación tampoco es exclusivamente verbal.

¿Cuáles son otras maneras de comunicarse?



Notad que el 93% de lo que comunicamos es a través de los elementos afectivos y a menudo inconscientes.

En cambio, las palabras en sí solamente componen el 7% de la comunicación.

¿Alguien me podría dar un ejemplo de comunicar un mensaje con las palabras, pero otro mensaje completamente distinto con el lenguaje corporal o tono de voz?

B. Fundamentos de la Comunicación

Las personas que han aprendido a relacionarse bien con otras, son las que han podido impactar en la sociedad actual y la influencia de ellos ha afectado el comportamiento y bienestar de muchos.

Es fundamental que el comunicador sea: Claro, conciso, preciso y ungido.

1. Claro

El comunicador debe entender que con su mensaje entra a competir con la televisión.

Debe tener muchos recursos para que pueda presentar gráficamente su mensaje, con tal seguridad que las personas no tengan ni la menor duda para entrar a divagar o cuestionar sobre el tema hablado.

Esta es una razón por la cual Jesús a menudo habló con parábolas. Su mensaje fue tan claro que los evangelistas al reproducirlo en sus libros, relataron todos lo mismo.

O sea, recibieron el mensaje de Jesús de forma muy clara.

2. Conciso

No es la cantidad, sino la efectividad de las palabras, lo que puede transformar vidas.

Las palabras de Jesús fueron pocas, porque Él se limitó a hablar solamente lo necesario; cada palabra que salía de Su boca estaba cargada de poder, de tal forma que incluso paró las fuerzas de la naturaleza con la autoridad de Su Palabra.

Pedro, en la casa de Cornelio, empezó su predicación y lo hizo por pocos minutos. El Espíritu le interrumpió, cayendo sobre todos los que oían el mensaje, para llenarlos de Su presencia. El mensaje de Pedro era exacto lo que ellos necesitaban oír para que el propósito de Dios se cumpliera.

Cornelio explica a Pedro la razón de su invitación:

Así que luego envié por ti; y tú has hecho bien en venir. Ahora, pues, todos nosotros estamos aquí en la presencia de Dios, para oír todo lo que Dios te ha mandado.

Entonces Pedro, abriendo la boca, dijo: En verdad comprendo que Dios no hace acepción de personas, sino que en toda nación se agrada del que le teme y hace justicia...

Mientras Pedro aún hablaba estas palabras, el Espíritu cayó sobre todos los que escuchaban el mensaje. (Hechos 10:33-35,44)

3. Preciso

Evita las divagaciones, aprovecha muy bien cada segundo que Dios te da para compartir con otras personas. Posiblemente, esa sea la única oportunidad que tengas, y si puedes discernir la situación, podrás tener la palabra efectiva que pueda suplir la necesidad de los oyentes.

Salomón dijo: “¡Qué buena es la palabra dicha a su tiempo!”

Pablo le aconseja a Timoteo que sea diestro en el manejo de la palabra, como lo es el soldado en el manejo de las armas:

Tú, pues, hijo mío, esfuérzate en la gracia que es en Cristo Jesús.

Lo que has oído de mí ante muchos testigos, esto encarga a hombres fieles que sean idóneos para enseñar también a otros.

Tú, pues, sufre penalidades como buen soldado de Jesucristo. (2 Timoteo 2:1-3)

4. Ungido

Jesús dijo que la razón de Su efectividad como comunicador era la unción del Espíritu Santo:

El Espíritu del Señor está sobre Mí,

Por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres... (Lucas 4:18)

La unción viene como resultado de nuestra intimidad con Dios.

Es nuestro deber traer la presencia de Dios donde quiera que nos encontremos, pues los ojos de Dios están puestos sobre los justos de la tierra y sus oídos están atentos al clamor de ellos.

Cada creyente tiene el respaldo de todo el ejército angelical. Jesús dijo a sus discípulos, que Él echaba los demonios por el Espíritu de Dios; Él trabajaba al mismo ritmo del Padre, y todo lo que hacía era para traer el Reino de Dios para dar vida a la gente.

C. Hacia una buena comunicación

- **Habla en el momento oportuno:** “El hombre se alegra con la respuesta de su boca; y la palabra dicha a su tiempo, ¡cuán buena es!” Proverbios 15:23.

Sabemos que:

“todo tiene su tiempo y todo lo que se quiere bajo el cielo tiene su hora.”

Eclesiastés 3:1

- **Habla, no grites.** *“La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor. La lengua de los sabios adornará la sabiduría; mas la boca de los necios hablará sandeces.” Proverbios 15:1-2*

“Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte. Y el que se enseñorea de su espíritu que el que toma una ciudad.” Proverbios 16:32

Difícilmente se podrá llegar a un acuerdo cuando los dos gritan, se ofenden con palabras y no controlan su carácter.

- **Piensa para hablar y no hables para pensar.** *“El corazón del justo piensa para responder; mas la boca de los impíos derrama malas cosas.” Proverbios 15:28*
Si las parejas pusieran en práctica esta regla, se evitarían muchos malos entendidos dentro del matrimonio.

- **Desata vida a través de tus palabras.** *“La lengua del sabio es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu”. Proverbios 15:4*
En una gran mayoría de hogares han permitido que predomine un lenguaje cargado de **negativismo**, donde resaltan más los defectos que las cualidades de cada miembro del hogar, causando así muchas heridas.

- **Habla con sabiduría, amabilidad y respeto.** *“La boca de los sabios esparce sabiduría; no así el corazón de los necios”. Proverbios 15:7*
Es fundamental dentro del matrimonio hablar palabras que edifiquen, que den ánimo y motiven en todo. Realza siempre las cualidades de tu pareja y trátele como a ti te gustaría que te trataran.

- **Habla con prudencia:** *“El sabio de corazón es llamado prudente y la dulzura de labios aumenta el saber. El corazón sabio hace prudente su boca y añade gracia a sus labios.” Proverbios 16:21, 23*
Que siempre tus palabras sean de apoyo y consuelo a tu cónyuge, y que éste siempre pueda contar contigo; sé una bendición para tu cónyuge y no una carga.

- **Que tus palabras sean dulzura y medicina:** *“Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma y medicina para los huesos.” Proverbios 16:24*
Tus palabras o le alegrarán la vida a tu cónyuge, o se la amargarán; le sanarán o le enfermarán; le motivarán o le desalentarán. Tú decides la clase de hogar que deseas tener.

D. ¿Quién es el responsable de la buena comunicación?

Si tú quieres transmitir un mensaje a alguien, y él lo malentende, ¿quién tiene la culpa?

¿Has experimentado un malentendido alguna vez? ¿Cómo era?

¿Quién es el responsable de que la comunicación sea correcta? ¿El transmisor o el receptor? ¿El que habla, o el que escucha?

¿Quién tenía la culpa de que no os entendisteis bien?

El máximo responsable siempre es el emisor, la persona que quiere transmitir el mensaje. Tiene la obligación de asegurarse que el otro le ha entendido bien. Sin embargo, el receptor también debe poner de su parte para aclarar cualquier duda.

Por ejemplo, digo a mi hijo que debe volver a casa a las 9h, pero viene a las 11h. Él dice que había entendido a las 11h. ¿Lo puedo castigar?

¿Cuál es la mejor forma de asegurar que te hayan entendido bien? El feed-back (retroalimentación): preguntar al receptor qué es lo que ha entendido.
Es decir, debo preguntar a mi hijo antes de que salga de casa, ¿a qué horas debes estar de vuelta?

Ejemplos de pedir feed-back:

- “¿Me estás entendiendo?”
- “¿Tiene sentido lo que estoy diciendo?”
- “¡Ayúdame! ¿Qué intento decir?”
- “No sé si me he expresado bien. ¿Cómo has entendido tú lo que acabo de decir?”

E. Comprender a 2 niveles: contenido y sentimientos.

Como dijimos en n/ definición, el proceso de comunicación consiste en 3 pasos: hablar, escuchar y comprender.

También dijimos que la comunicación es parte verbal (palabras) y parte no-verbal (lenguaje corporal y tono de voz).

Por lo tanto, a la hora de comprender lo que la otra persona nos está comunicando, tenemos que captar tanto su mensaje verbal como su mensaje no-verbal.

En otras palabras, debemos comprenderle en 2 niveles: el contenido y los sentimientos.

Por ejemplo, llega el marido a casa después de un largo día, y la mujer le cuenta todo lo que le fue mal ese día y lo estresada que está.

El marido contesta con unos consejos de cómo ella podría organizarse mejor.

Ella se enfada porque siente que la está tratando como tonta, y él se enfada porque piensa que su mujer es una quejica que se enfada por todo.

¿Cuántos habéis vivido una situación similar?

¿Qué es lo que pasó? ¿Cómo pudo pasar esto?

¿Qué tenía que haber hecho distinto la mujer? ¿Qué es lo que tenía que haber hecho distinto el marido?

Hombres tienden a enfocarse más en el contenido (palabras), y mujeres más en los sentimientos (parte no-verbal).

Maridos: ¡No se pueden solucionar sentimientos malos con razonamientos buenos!
Solamente se pueden aliviar sentimientos malos con sentimientos buenos.
Es decir, primero escucha y empatiza con los sentimientos, y luego, si es necesario, puedes dar algún consejo.

Mujeres: Muchos hombres no saben captar mensajes no-verbales.
Es decir, si no les dices claramente lo que quieres, ¡no lo adivinarán nunca!

Además de intentar comprender los mensajes que nos transmitan tanto a nivel de contenido como a nivel de sentimientos, los mejores comunicadores también dan feed-back en ambos niveles.

Es decir, devuelven al emisor tanto un resumen del contenido del mensaje como un resumen de los sentimientos que lo acompañaron.

Ahora, volvamos a n/ ejemplo de antes, la mujer le cuenta a su marido todo lo que le fue mal ese día.

¿Cómo podría el hombre darle feed-back a ambos niveles de esta comunicación?

Ejemplos de dar feed-back:

- “A ver si te entiendo bien. Lo que me estás diciendo es...”
- “¿Te estoy escuchando bien? Estás enfadado (frustrado, dolido, ansioso, etc.) porque...”

F. Evaluación personal:²

Intenta ser lo más objetivo posible y valórate a ti mismo en las siguientes áreas de la siguiente manera:

- 1 = nunca
- 2 = raras veces
- 3 = de vez en cuando
- 4 = frecuentemente
- 5 = normalmente
- 6 = siempre

Nº	Área	Valoración
1	Saco tiempo para estar a solas con mis seres queridos.	
2	Presto mucha atención a lo que dicen.	
3	Hago sentir importante al que me está hablando.	
4	Le miro a los ojos cuando me habla.	
5	Me esfuerzo más por entender que por corregir o aconsejar.	
6	Converso con mi ser querido más que sólo hablarle yo.	
7	Le dejo terminar sus frases.	
8	Paro, y dejo oportunidad para que me contesten.	
9	Comparto mi corazón: sueños, sentimientos, opiniones, etc.	
10	Realmente me intereso por la persona que me habla.	
11	Evito las reacciones explosivas.	
12	Ayudo a que n/ tiempo juntos sea feliz.	
13	He desarrollado intereses similares a los de mi ser querido.	
14	Intento ser positivo y animador.	
15	Hago feliz a los que me escuchan.	
16	Intento compartir ideas frescas.	
17	Me importan los sentimientos del otro.	
18	Me acuerdo de sus días especiales y de otros detalles.	
19	Prefiero el bienestar del otro.	
20	Sé encajar una crítica con gracia.	
21	Cuando el otro tiene una opinión distinta, lo veo como una oportunidad de aprender algo nuevo.	
22	Mi conversación agrada a Jesús.	

Valoración:

- Si tienes un 1 ó 2 en cualquier área, tienes un problema grave. Habla con tu líder o mentor.
- Si tienes algún 3, tu relación corre peligro. Así que, ¡espábilate!
- Si tienes un 6 en cualquier área, no eres realista. Nadie *siempre* hace las cosas bien.
- Si tienes 4 ó 5 en cada área, ¡ya estás en camino de ser muy buen comunicador!

² Adaptado del libro *Frankly Speaking* del Dr. Wilfred Kent.

E. CONCLUSIÓN

Para llegar a un buen nivel de comunicación, debemos ser claros, concisos, precisos y ungidos, entendiendo que todo lo que comuniquemos sea para edificar, motivar y apoyar. La buena comunicación es una gran herramienta para reducir los conflictos y para mejorar las relaciones familiares.

F. APLICACIÓN

Revisa las palabras con las cuales te estás dirigiendo a las personas que amas, y cambia la manera de dirigirte a las personas con las que no tienes una buena comunicación.

¿Estás dando feed-back en ambos niveles de comunicación?

¿Cuáles son los áreas de la evaluación personal que necesitas fortalecer?

REPASO DE LA LECCIÓN
(Comunicación en la familia)

Mi Nombre: _____
Fecha: _____

1. Defina la palabra comunicación

2. ¿Cuáles son los 3 pasos del proceso de la comunicación?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

3. ¿Existe la no-comunicación? ¿Por qué sí/no?

4. Ordena los siguientes elementos de comunicación en orden de importancia:
palabras, lenguaje corporal, tono de voz.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

5. ¿Cuáles son los 4 fundamentos de una buena comunicación

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

6. Anota 4 de los principios que nos llevarán hacia una buena comunicación:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

7. ¿Quién es el responsable de que el receptor entienda bien el mensaje? ¿El emisor o el receptor?

8. ¿Qué es el “feed-back” y por qué es importante para la comunicación?

9. Para ser buenos comunicadores, debemos aprender a comprender al otro en dos niveles. ¿Cuáles son?

- a) _____
b) _____

10. ¿Cuál es el texto bíblico que más te inspira a mejorar en tus áreas débiles de comunicación (según tu evaluación personal)? Escribe el texto completo e indica la referencia.
