



# Quien se comunica se explica

## Lección 7

Se calcula que utilizamos aproximadamente, el 70% del día en alguna forma de comunicación – hablando, escuchando, leyendo o escribiendo. A través de esas actitudes expresamos sentimientos, aclaramos pensamientos y reforzamos ideas. Las palabras son la base de las relaciones y el puente que nos conecta con las otras personas. El escritor francés Roland Barthes dijo: “El lenguaje es como una piel: con ella entro en contacto con los otros”.

Sin las palabras, nuestras relaciones no tendrían color y nuestra vida no tendría sentido.

Las palabras tienen un poder impresionante para bien o para mal. El apóstol Santiago advirtió que la *“lengua es un fuego y ¡cuán grande bosque enciende un pequeño fuego!”* (Santiago 3:5,6). Aliadas al tono de voz y al lenguaje corporal, las palabras tienen una gran influencia en nuestras relaciones interpersonales.

¿Cómo podemos tener una buena comunicación en la familia?

Vamos a conocer ahora algunos principios bíblicos que nos ayudarán en este tema.

## APRENDIENDO JUNTOS

### 1 - ¿Qué consejo nos da la Biblia sobre el uso de las palabras? *Colosenses 4:6*

---

---

---

En este versículo, el apóstol Pablo nos muestra una interesante comparación, diciendo que nuestras palabras deben ser agradables y “sazonada con sal”, o sea, deben dar sabor, alegría y vida a las personas que nos escuchan. ¿Qué tipo de reacción están produciendo las palabras que hablamos? John Mason escribió: “Nuestras palabras son semillas que plantamos en la vida de los otros”. Esto es una tremenda realidad. Esas semillas ejercen una poderosa influencia en todas las relaciones interpersonales que cultivamos y pueden producir frutos para vida o para muerte (Proverbios 18:21). Te pregunto, ¿Qué tipo de semillas estás plantando en la vida de tu familia?

### 2 - ¿A qué comparó Salomón la palabra dicha en el momento justo? *Proverbios 25:11*

---

---

---

El psicólogo Albert Mehrabian se hizo conocido por su estudio sobre la importancia del lenguaje corporal (lenguaje no verbal) en el proceso de la comunicación. Él constató que la forma como hablamos ejerce un impacto mucho mayor al del propio contenido de nuestro mensaje.

Presta atención al porcentaje en que la comunicación interpersonal es constituida:

- 7% **verbal** (solo palabras);
- 38% **Vocal** (Incluye: el tono de la voz, velocidad, ritmo, volumen y entonación);
- 55% **No verbal** (Incluye: gestos, expresiones faciales, postura y demás informaciones expresadas sin palabras);

Esta investigación nos lleva a una profunda reflexión sobre la manera como nos comunicamos, principalmente en nuestro hogar. Muchas veces no nos preocupamos con el tono de la voz o con las expresiones de nuestro rostro. Por eso, permíteme darte algunas

sugerencias prácticas para obtener una comunicación eficaz:

1) **Elige el momento adecuado para comunicarte con tu cónyuge.** Tal vez exista algún asunto que necesita ser resuelto, pero el momento no es el mejor. Situaciones de cansancio, acumulación de problemas o el estrés pueden hacer que el diálogo tome un rumbo indeseado. Entonces, ten un buen criterio y espera el mejor momento para desahogarte.

2) **Desarrolla un tono de voz agradable.** Cierta vez oí a alguien decir: “Solo grite en casa cuando la propia casa se esté incendiando”. Realmente tome cuidado con su tono de voz. Su familia no es una unidad militar del ejército. Eso debemos enseñarle a nuestros hijos también.

3) **Sé claro y específico.** Eso cabe tanto para hombres como para mujeres. Piense antes de hablar. Mal entendidos surgen de conversaciones confusas.

4) **Sé positivo.** En muchos hogares, el 80% de toda la comunicación es negativa. Críticas, reprobaciones, malas palabras y otros elementos negativos son constantes, esto destruye la alegría y el buen carácter.

5) **Sé cortés y respeta la opinión de tu cónyuge.** Preocúpate por el bienestar de tu cónyuge así como te preocupas por el tuyo.

### 3 - ¿Qué tipo de comunicación evita problemas? *Proverbios 15:1*

---

---

---

Existe un viejo dicho que dice: “Trata a tu familia como tratarías a tus amigos, y a tus amigos, como tratas a tu familia”. Muchas personas tienen dificultades de hablarle a su cónyuge con la misma delicadeza y educación con las que tratan a sus amigos. Rápidamente sus palabras quedan condimentadas con el sabor picante del sarcasmo y el desprecio.

Comparemos las diferentes reacciones de estas esposas que recibieron un mensaje de sus esposos avisándoles que no saldrían a almorzar fuera en ese día:

**Esposa 1-** “¡No tienes consideración! Trabajo todo el día como una esclava, y tú nunca piensas en nadie más que en ti mismo. Solo quieres estar sentado

frente al televisor, ¡Ya estoy harta!

**Esposa 2** - “Realmente estoy necesitando de un descanso hoy. No salgo de casa en toda la semana. Necesito estar a solas contigo para poder charlar a un nivel más adulto”.

¿Notaste la diferencia? La esposa 2 dice solamente como se siente, hecho que su esposo no puede discutir. Es un mensaje emitido en primera persona, que elimina la posibilidad de ataque y defensa. La esposa 1 culpa, juzga y aflige a su marido. Esa actitud es pólvora para una discusión acalorada.

#### 4 - ¿Qué otro importante consejo encontramos en la Biblia? *Santiago 1:19*

---

---

---

La gran verdad es que necesitamos aprender a hablar menos y escuchar más. El no oír al cónyuge o a los hijos puede destruir un hogar. Un dictado popular nos enseña que “hablar es plata y escuchar es oro”. A veces, las personas ni terminaron de hablar y ya estamos interrumpiendo, creyendo que seremos escuchados y que la otra persona se interesará por nuestro “discurso”. Esto puede ser una gran ilusión. Aprender a escuchar correctamente es parte del plan divino para nuestra comunicación en familia. La Biblia dice: “Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio” (Proverbios 18:13). “¿Has visto hombre ligero en sus palabras? Más esperanza hay del necio que de Él” (Proverbios 29:20).

El Dr. John Gray, autor del libro “**Los Hombres Son de Marte y las Mujeres Son de Venus**”, dice que, aunque los hombres escuchan a las mujeres, a veces escuchan algo muy diferente a lo que ellas quisieron decir. El problema es que él presta atención a las palabras. Pero para ella, es más importante lo que siente que lo que dice. Peter Drucker dice: “En la comunicación es más importante oír lo que no está siendo dicho”. Voy a dar un ejemplo clásico del momento en que la mujer está eligiendo algo para vestir. Cuando ella dice: “No tengo nada para ponerme”, ella está queriendo decir: “Ayúdame a decidir”. El problema está en que el hombre entiende: “Deja de ser mezquino y cómprame

más ropa” ¿Te das cuenta? La comprensión de uno es diferente a la comprensión del otro y ambos necesitan ajustarse. Al igual que las mujeres necesitan expresarse con más claridad, los hombres necesitan escuchar con una postura menos a la defensiva, es decir, con el corazón y no con la cabeza (razón - lógica). Pierre de Marivaux dijo: “Saber oír es casi responder”.

#### 5 - ¿Qué alerta hizo Jesús sobre la vida en familia?

*Marcos 3:25*

---

---

---

Una de las formas más eficaces de evitar la división en la familia es el diálogo. Augusto Cury constató una triste realidad: “La familia moderna se volvió un grupo de extraños. Comparten el mismo espacio, respiran el mismo aire, pero no se compenetran en el mundo unos con otros”. Tal vez parte de la culpa sea el uso excesivo de la televisión y de los smartphones dentro de casa. Las redes sociales, por ejemplo, tienen la capacidad de aproximar personas distantes y, al mismo tiempo, distanciar a quienes están cerca. Necesitamos cada vez más reaprender el arte de la comunicación “cara a cara”, mirándonos a los ojos, principalmente con nuestra familia.

El escritor John Powell, en su libro “**Por qué tengo miedo de decirle quien soy**”, describe cinco niveles en los cuales nos podemos comunicar:

**Nivel 5 - Conversación trivial** – En este nivel la conversación es superficial. Por ejemplo: “¿Cómo estás? ¿Cómo estuvo tu día?”. Este tipo de conversación puede hasta ser insignificante, pero aun así es mejor que el silencio. A pesar de existir en un ambiente familiar, no se debe permanecer solo en este nivel.

**Nivel 4 – Conversación afectiva** – En este nivel hay un intercambio de información, que no es seguida de comentarios personales. Cuentas lo que sucedió, pero no revelas como te sientes sobre lo ocurrido. Este nivel es más común entre los hombres, porque ellos tienen mayor dificultad para expresar sus sentimientos.

**Nivel 3- Ideas y opiniones** – Aquí comienza la verdadera intimidad, porque en este nivel te arriesgas a exponer tus sentimientos, pensamientos y opiniones. Por el hecho de sentirte libre para verbalizar

y exponerte, tu cónyuge tiene más opciones para conocerte íntimamente.

**Nivel 2 – Sentimientos y emociones** – La comunicación en este nivel describe lo que está sucediendo dentro de ti – cómo te sientes en relación a tu cónyuge o ante una determinada situación. Verbalizas sentimientos de frustración, rabia, tristeza o felicidad.

Una buena combinación consiste en alternar los niveles de ideas/opiniones con el de sentimientos/emociones.

**Nivel 1 – Discernimiento profundo** – En este nivel, la pareja experimenta perfecta armonía en comprensión, profundidad y satisfacción emocional. Normalmente existe una experiencia culminante o algo profundamente personal relacionado con este nivel.

**6 - ¿A qué conclusión llegó Salomón sobre el tiempo en familia? Eclesiastés 9:9; 5:18; 3:22**

---

---

---

Eclesiastés trata sobre las conclusiones del sabio Salomón acerca de la vida. En su vejez él concluyó: “Todo es como correr detrás del viento”, o sea, la vida es vacía y carece de sentido cuando perdemos el foco en valorizar lo que es una prioridad: Dios y las personas a quienes amamos. El secreto consiste en conceder tiempo (cuantitativo y cualitativo) para la consolidación del amor y los lazos de confianza entre los familiares. A fin de cuentas ¿Cómo desenvolveremos una comunicación eficaz en casa, si no dedicamos tiempo para eso? ¿Cómo conquistaremos el corazón de la familia si priorizamos otras cosas? Me gusta lo que dice Oswaldo Sanders: “No tuve tiempo, es por lo general, la confesión inconsciente de alguien que se equivoca en la elección de sus prioridades”.

Una investigación del SPC Brasil y del portal de educación financiera “Mi Bolsillo Feliz” mostró que 7 de cada 10 brasileños (69%) prefieren un estilo de vida con más tiempo para la familia, aunque esto implique tener un salario menor.<sup>1</sup> ¡Esto es extraordinario! Espero que esa estadística sea real y no solo en la teoría de los brasileños. O sea que, para la mayoría de las personas, el tiempo con aquellos que aman es más importante que el dinero. Esta es la

<sup>1</sup> <http://g1.globo.com/economia/seu-dinheiro/noticia/2015/07/felicidade-esta-mais-relacionada-tempo-com-familia-do-que-dinheiro.html>

verdadera inversión – invertir en personas. Y la forma de obtener esto es dedicándole tiempo. ¿Inviertes tiempo conversando con tu cónyuge y con tus hijos? Willard Harley dice: “Un hombre que dedica tiempo a conversar con una mujer tendrá acceso a su corazón”. Eso es válido también para la relación con nuestros hijos. Adopta este consejo y serás feliz.

## MI DECISIÓN

Comprendí, en este estudio, que necesito mejorar la comunicación con los miembros de mi familia de la siguiente forma:

- ( ) Deseo separar tiempo para conversar con mi cónyuge y con mis hijos de forma tranquila y respetuosa.
- ( ) Quiero oír más a mi familia, buscando ayudarla en lo que esté a mi alcance.

## EN LA PRÁCTICA

Haz una autoevaluación. De 0 a 10, ¿Qué nota te darías en relación a los ítems de abajo?

- ( ) Soy paciente para oír.
- ( ) Converso periódicamente en casa con mi cónyuge y con mis hijos.
- ( ) Resuelvo siempre los problemas familiares antes de dormir.
- ( ) Soy calmo cuando hablo y raramente me envuelvo en peleas.
- ( ) Sé expresar mis sentimientos.
- ( ) Hablo en un tono correcto y nunca le grito a mi familia.
- ( ) Logro comprender las emociones de mi cónyuge.
- ( ) Estoy siempre de buen humor en casa.
- ( ) Cuando converso con mi cónyuge hablo poco de mí mismo.
- ( ) Separo tiempo para mi familia, tanto en cantidad como en calidad.

¿En qué aspectos necesitas mejorar? Pídele ayuda a Dios. Él siempre está dispuesto a ayudarnos.

## CUESTIONARIO

1. **¿Qué consejo nos da la Biblia sobre el uso de las palabras? Colosenses 4:6**

- A - ( ) Diga todo lo que piensa y siente.
- B - ( ) Las palabras no son importantes en las relaciones familiares.
- C - ( ) Las palabras deben ser sin sal, o sea, naturales.
- D - ( ) Las palabras deben ser agradables y sazonadas con sal.

2. **¿A qué comparó Salomón la palabra dicha en el momento justo? Proverbios 25:11**

- A - ( ) A manzanas de plata con figuras de oro.
- B - ( ) Salomón no le dio importancia al uso de las palabras.
- C - ( ) A manzanas de oro con figuras de plata.
- D - ( ) A pendientes y joyas de oro puro.

3. **¿Qué tipo de comunicación evita problemas? Proverbios 15:1**

- A - ( ) La respuesta blanda.
- B - ( ) La palabra dura.
- C - ( ) El mensaje dicho con firmeza.
- D - ( ) Ninguna de las alternativas.

4. **¿Qué otro importante consejo encontramos en la Biblia? Santiago 1:19**

- A - ( ) Sólo escuche.
- B - ( ) Sea pronto para hablar y tardo para oír.
- C - ( ) Sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.
- D - ( ) Manténgase airado con moderación.

5. **¿A qué conclusión llegó Salomón sobre el tiempo en familia? Eclesiastés 9:9; 5:18; 3:22**

- A - ( ) Trabaje mucho y reserve un poco de tiempo para su familia.
- B - ( ) Sea feliz con su familia, es decir, disfrute del tiempo con ella.
- C - ( ) Dar regalos para su familia es más importante que dar tiempo.
- D - ( ) Ninguna de las alternativas.

Obs.:

Después de responder todas las preguntas, compárelas con las respuestas que se encuentran en la página 87.