

Vida Abundante Uruguay**Serie:** No se Cae**Tema:** Mejorando la comunicación en la familia**Fecha:** 25 de Mayo 24 | **Por:** Coco Hernández

Texto ⁹ *Con la lengua bendecimos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a las personas, creadas a imagen de Dios.* ¹⁰ *De una misma boca salen bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así.*

Santiago 3:9-10 NVI**Introducción:**

Según algunas estadísticas, una de las causas, que más problemas ocasiona dentro de los hogares, es la **falta de comunicación** o la **comunicación deficiente**.

Existen familias, en donde la forma de comunicarse es a través del **silencio**. Las personas no hablan por miedo, por vergüenza o porque piensan que la familia no provee el escenario adecuado para expresar como se sienten.

En el otro extremo, están las familias que **hablan en exceso**. No saben guardar silencio cuando hay que hacerlo, son impulsivas, se comunican controlados por sus emociones. Gritos, ira, insultos y sarcasmo, forma parte de su lenguaje cotidiano.

¿Si tuvieras que calificar la comunicación en tu familia, del 1 al 10, que nota la pondrías?

Desarrollo:

¿Cómo podemos mejorar la comunicación en nuestros hogares?

1-Mejorando nuestra capacidad de escuchar.

Comunicar es interactuar; es un proceso de ida y vuelta. Si queremos comunicarnos bien debemos aprender a escuchar. **Oír** tiene que ver con percibir sonidos, mientras que **escuchar**, significa que, prestamos atención a los sonidos para comprender que nos quieren decir.

Santiago 1:19 NVI ¹⁹ *Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar*

Santiago 1:19 TLA ¹⁹ *Mis queridos hermanos, pongan atención a esto que les voy a decir: todos deben estar siempre dispuestos a escuchar a los demás,*

Muchas veces, nuestro déficit de atención en el hogar, va mucho más allá, de solamente un asunto de distracción. No prestar atención a lo que otros nos quieren decir, podría ser una señal que nos alerta de un problema más profundo en el corazón.

Enemigos de la comunicación saludable que nacen en el corazón:

I. El Orgullo. Una de las actitudes más nocivas para establecer una comunicación saludable, es la soberbia y el orgullo. No hay nada más complicado, que intentar entablar una conversación con alguien que anda con el ego inflado.

- Siempre tienen la razón (o quiere tenerla).
- Todos están equivocados menos el o ella.
- No soporta que alguien más lo corrija.
- Cuando otros hablan, no pone atención porque considera que, lo que los demás están diciendo, aporta muy poco a su vida.

Romanos 12:16 NVI ¹⁶ *Vivan en armonía los unos con los otros. No sean arrogantes, sino háganse solidarios con los humildes. No se crean los únicos que saben.*

Para comunicar saludablemente, debemos aprender a escuchar a otros, y a reconocer que, también nosotros podríamos estar equivocados.

II. La inseguridad: La persona insegura siempre está a la defensiva; no puede escuchar con objetividad porque todo se lo toma personal. Esta actitud le impide escuchar a otros, aún a quienes quieren ayudarles.

Fueron justamente el orgullo y la inseguridad, los problemas en el corazón del rey Saúl, que lo llevaron al fracaso familiar, político y ministerial.

Saúl pensaba que era tan grande y tan indispensable (orgullo), pero al mismo tiempo era tan inseguro de su llamado y de su identidad, que nunca fue capaz de escuchar a quienes quisieron ayudarlo. No escuchó a Dios, no escuchó a Samuel, no escuchó a su hijo Jonatán, tampoco escuchó a David, porque siempre lo vio como un rival.

III. La indiferencia: Esta actitud no surge porque alguien es distraído y le cuesta concentrarse; la indiferencia nace en un corazón cauterizado, insensible al dolor ajeno, por eso no presta atención.

El médico para sanar, primero debe escuchar, observar y prestar atención a lo que el paciente dice. ¿Cómo pretenderíamos sanar a otros en el nombre de Jesús, si pocas veces conocemos la causa del sufrimiento ajeno?

Proverbios 1:8 NVI *Hijo mío, escucha las correcciones de tu padre y no abandones las enseñanzas de tu madre.*

¿De cuantos problemas nos libraríamos, cuantas discusiones evitaríamos, cuanto sufrimiento no pasaríamos, si aprendiéramos a escuchar?

Probablemente somos la generación que más “conectada” está. Tenemos WhatsApp, Instagram, google, YouTube, videojuegos, Netflix. Lamentablemente es cuando más desconectados estamos de nuestra realidad.

Hay personas que saben más, de lo que le pasa a Karol G, a Taylor Swift, a Messi, o a Juan Calvino (aunque ya no esté en la tierra), pero no tienen idea de como se siente la persona con la que comparte un techo.

2-Elegir bien nuestras palabras.

No solo debemos aprender a escuchar, sino que también debemos aprender a hablar. Como un niño que va aprendiendo a descubrir cuales son las palabras correctas para cada cosa; lamentablemente, hay niños que son más coherentes que muchos adultos a la hora de hablar.

Tenemos que aprender a ponerle freno a nuestra boca. No es correcto expulsar todo lo que se viene a nuestra mente sin filtrarlo adecuadamente.

Santiago 3:7-10 NVI ⁷ *El ser humano sabe domar y, en efecto, ha domado toda clase de fieras, de aves, de reptiles y de bestias marinas;* ⁸ *pero nadie puede domar la lengua. Es un mal irrefrenable, lleno de veneno mortal.* ⁹ *Con la lengua bendecimos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a las personas, creadas a imagen de Dios.* ¹⁰ *De una misma boca salen bendición y maldición. Hermanos míos, esto **no** debe ser así.*

De la misma manera en la que podemos **edificar** nuestro hogar a partir de nuestras palabras, también con nuestras palabras podemos **destruir** y ocasionar mucho dolor.

I. Palabras que afirman. Palabras que afianzan, que dan seguridad, que afirman nuestra identidad.

Mateo 3:17 NVI ¹⁷ *«Este es mi Hijo amado; estoy muy complacido con él».*

Hay padres que, en lugar de afirmar a sus hijos, los están llenando de duda, de temor y de inseguridades. Todos sus complejos se los transmiten con las palabras que les dicen.

II. Palabras que forman. La formación no tiene que ver con fuerza, con agresividad, ni con violencia.

Las palabras que forman, son aquellas que diariamente decimos con amor y firmeza a los miembros de nuestra familia, con el propósito de enseñar, de corregir, de disciplinar. Nacen de la Palabra de Dios, y son parte de nuestra rutina cotidiana.

Proverbios 3:11-12 *Hijo mío, no desprecies la disciplina del Señor ni te ofendas por sus reprobaciones.* ¹² *Porque el Señor disciplina a los que ama, como **corrige** un padre a su hijo querido.*

III. Palabras que sanan.

- No palabras que culpan, sino palabras que perdonan.
- No palabras que hieren, sino palabras que curan.

- No palabras que juzgan, sino palabras que consuelan.
- No palabras que recuerdan el pasado con dolor, sino palabras que ayudan a mirar el futuro con esperanza.

Nunca podremos hablar de buena comunicación en la familia, si somos de los que constantemente ponemos sal en la herida, en lugar de buscar como cerrarla.

Proverbios 16:24 NTV *Las palabras amables son como la miel: dulces al alma y saludables para el cuerpo.*

3-Controlar nuestra reacción.

Este punto está relacionado con la forma en la que manejamos nuestras emociones. Hay personas que no se atraven a hablar con sus familias por temor a la reacción que alguno de los miembros pueda llegar a tener: Impulsiva, agresiva, explosiva, indiferente, irracional, manipuladora. **Por esta razón, muchos están corriendo a buscar un oído fuera de casa.**

Santiago 1:19 NTV ¹⁹ *Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse.*

No podemos permitir, que nuestras emociones determinen nuestras acciones. Algunas veces si, pero no siempre. Nosotros debemos responder no a partir de lo que sentimos, sino a partir de lo que creemos y de lo que sabemos que es correcto.

Proverbios 25:28 NTV *Quien no controla su carácter es como una ciudad sin protección.*

Se requiere la fuerza y el poder del Espíritu Santo para poder controlar lo que decimos, y la forma en la que reaccionamos cuando escuchamos algo que no es lo que esperamos.

“Una señal de estar lleno del Espíritu Santo, no es hablar en lenguas, sino controlar la que se tiene” [Adrian Rodgers](#).

Aunque Dios no de dejado de otorgar dones a su iglesia a través del Espíritu Santo, no es hablar en lenguas, ni profetizar, ni predicar elocuentemente, ni cantar hermosas adoraciones, la evidencia de que alguien es realmente lleno Espíritu Santo. Saber elegir las palabras correctas para comunicarnos adecuadamente, si lo es.

Efesios 4:29-30 NVI ²⁹ *Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan.* ³⁰ *No agravien al Espíritu Santo de Dios con el que fueron sellados para el día de la redención.* ³¹ *Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias y toda forma de malicia.*

La palabra que se traduce allí como "corrompida", significa "**podrido**" o "**sucio**", originalmente se usaba para hacer referencia a alimentos que estaban en estado de descomposición.

¿Por qué llevaríamos podredumbre a nuestros hogares?

Conclusión:

La buena noticia es que, hay esperanza en Jesús. El no murió en la cruz para dejarnos de la misma forma en la que nos encontró. A través del Espíritu Santo podemos mejorar en esta época y construir familias más sólidas y saludables.

Buena comunicación (amor, respeto, honra, paciencia, amabilidad, afirmación), es igual a familias saludables. **Mala comunicación** (gritos, ira, violencia, irrespeto, manipulación, indiferencia, silencios prolongados) es igual a familias enfermas.

Se requiere sabiduría para discernir cuando es tiempo de hablar y cuando es tiempo de callar.