

Matrimonio • Paternidad • Crecimiento Espiritual • Sexualidad • Relaciones • Salud Mental
Hombres • Mujeres • Heridas y Emociones • Solteros • Ministros y Mentores • Tecnología



un recurso para:

Matrimonio

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO



APOSTOLIC CHRISTIAN

Counseling and Family Services

Helping the hurting. Nurturing hope. Encouraging growth.

Phone: (309) 263-5536 | www.accounseling.org

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

Instrucciones: Lean los versos y la información que se presentan a continuación. Deberán dejar tiempo suficiente para platicar sobre cada tema. Hay que señalar que este material no contiene toda la información pertinente al tema, mas bien, servirá como punto de partida para que así comiencen a estudiar la Biblia y a aprender más acerca del matrimonio.

I. INSTRUCCIONES Y PRINCIPIOS DE LA BIBLIA

A. El poder de la comunicación es grande y tiene un gran impacto en la relación matrimonial.

Su comunicación puede determinar la dirección de su matrimonio – fortaleciéndolo o debilitándolo. Por eso deben tener mucho cuidado con sus palabras y con la manera en la que se comunican con su cónyuge. Ámense el uno al otro y asegúrense de que sus palabras siempre confirmen ese amor.

Proverbios 25:11, “Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene.”

Colosenses 4:6, “Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.”

Mateo 12:35-37, “El hombre bueno, del buen tesoro del corazón saca buenas cosas; y el hombre malo, del mal tesoro saca malas cosas. Mas yo os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres, de ella darán cuenta en el día del juicio. Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado.”

B. Habla con palabras de bendición y edificación.

Tus palabras deberán ser para animar y fortalecer a tu cónyuge y a todos los que te rodeen. Para que uno se comunique según el ejemplo de Cristo, deberá valorar más el bien de los demás que el salirse con la suya.

Efesios 4:29, “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.”

Romanos 15:2, “Cada uno de nosotros agrade a su prójimo en lo que es bueno, para edificación.”

Romanos 14:19, “Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación.”

C. El escuchar con atención es uno de los componentes más importantes de la comunicación.

A la medida que te esfuerzas por escuchar y entender a tu cónyuge, le estás comunicando respeto, honra y amor. Muchas veces la comunicación no se logra porque ya sea uno de los cónyuges o ambos intentan hablar sin haber tomado el tiempo para entender al otro.

Proverbios 18:13, “Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio.”

Romanos 12:10, “Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros.”

Proverbios 29:20, “¿Has visto hombre ligero en sus palabras? Más esperanza hay del necio que de él.”

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

D. Tus palabras tienen el poder tanto para edificar y bendecir como para herir y destruir.

Evita el criticar, lastimar o humillar a tu cónyuge con los comentarios que le hagas a él o a ella e incluso con los comentarios que des acerca de él o de ella.

Santiago 3: 5-10, “Así también la lengua es un miembro pequeño, pero se jacta de grandes cosas. He aquí, ¡cuán grande bosque enciende un pequeño fuego! Y la lengua es un fuego, un mundo de maldad. La lengua está puesta entre nuestros miembros, y contamina todo el cuerpo, e inflama la rueda de la creación, y ella misma es inflamada por el infierno. Porque toda naturaleza de bestias, y de aves, y de serpientes, y de seres del mar, se doma y ha sido domada por la naturaleza humana; pero ningún hombre puede domar la lengua, que es un mal que no puede ser refrenado, llena de veneno mortal. Con ella bendecimos al Dios y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, que están hechos a la semejanza de Dios. De una misma boca proceden bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así.”

Efesios 4:29, “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.”

Efesios 5:28, 29, 33, “Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia... Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido.”

I Pedro 3:10, “Porque: el que quiere amar la vida y ver días buenos, refrene su lengua de mal, y sus labios no hablen engaño;”

E. Haz que sea una prioridad el obtener una buena comunicación con tu cónyuge y dedica el tiempo que sea necesario para lograrla.

Es muy fácil involucrarse en todas las responsabilidades y obligaciones de la vida, tanto que se olvida la importancia de mantenerse en comunicación con el cónyuge. En diferentes momentos tendrán diferentes niveles de comunicación según las circunstancias, pero es importante evaluar el nivel de su comunicación y asegurarse de que haya oportunidades de comunicarse más allá de lo superficial.

Marcos 6:31, “Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer.”

F. Un elemento clave de la comunicación dentro del matrimonio es el comunicarse con Dios juntos.

Esta disciplina los lleva a la intimidad espiritual y también hace que la relación individual de ambos con Dios sea más profunda. Es importante que encuentren un lugar tranquilo en el que puedan hablar, descansar y estar los dos a solas con Dios. Si desarrollan el hábito de comunicarse y orar juntos será más fácil seguir unidos.

Hebreos 13:15-16, “Así que, ofrezcamos siempre a Dios, por medio de él, sacrificio de alabanza, es decir, fruto de labios que confiesan su nombre. Y de hacer bien y de la ayuda mutua no os olvidéis; porque de tales sacrificios se agrada Dios.”

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

G. Debemos hablar la verdad en amor.

Cuando un matrimonio es sano, los esposos hablan abiertamente y honestamente, pero no usan “la honestidad” como una excusa para “atacar” a su cónyuge ni para “descargar todo.”

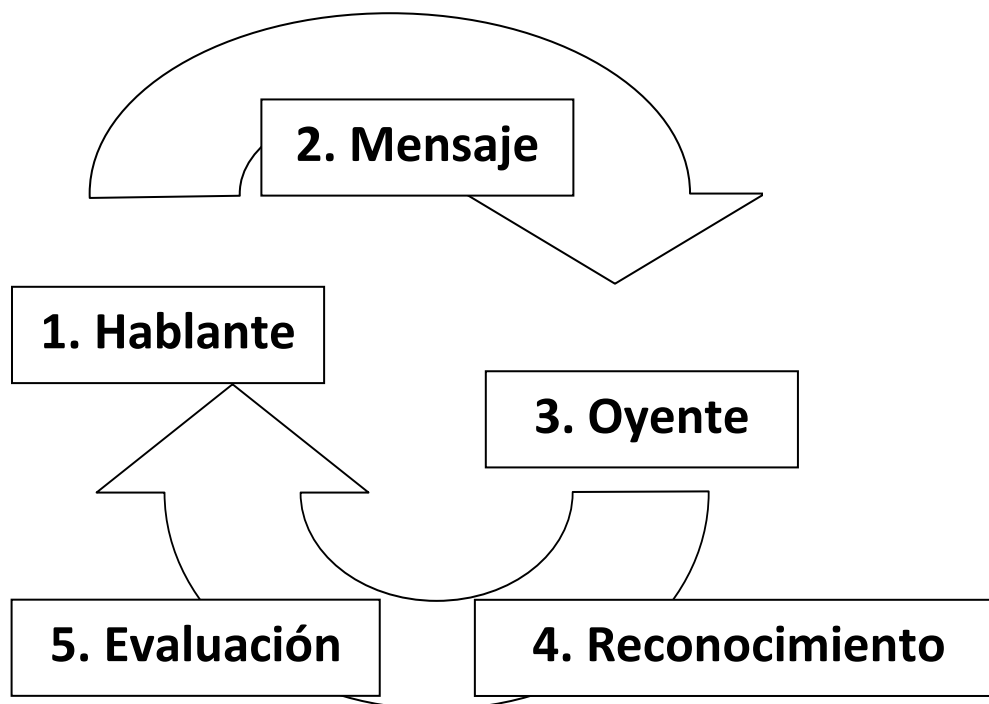
Efesios 4:25, “Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros.”

Efesios 4:15, “sino que siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo,”

II. APLICACIÓN PRÁCTICA.

El lector deberá notar que las secciones “A” y “B” que siguen a continuación explican conceptos similares pero usando diferentes métodos. La sección “A” da la definición y una explicación de cada componente en el ciclo de la comunicación, según se muestra en el siguiente gráfico. La sección “B” explica una técnica específica para la comunicación- se le llama “La Técnica Hablante-Oyente.”

A. Parts of the communication cycle.



1. El Hablante.

- a. El Hablante es el cónyuge que trasmite el mensaje, compartiendo sus pensamientos y sentimientos respecto a algún tema.
- b. Por lo general cuando nos comunicamos no nos ponemos a analizar quien está hablando y quien está escuchando. Sin embargo, la comunicación puede ser más clara y se puede evitar el conflicto si la pareja intencionalmente considera quien está hablando y quien está escuchando.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

2. El Mensaje: La comunicación no consiste solamente de palabras.

a. La Comunicación Verbal: Las palabras y las frases específicas que usamos para comunicarnos.

- i. El tiempo oportuno es esencial: Es necesario que las parejas identifiquen momentos apropiados para hablar de ciertos asuntos. Para esto deberás considerar las necesidades de tu cónyuge al igual que las tuyas. Pudiera ser de ayuda que le preguntaras a tu cónyuge algo como, “Quisiera que habláramos acerca de _____.” ¿Cuándo sería un buen tiempo?” Así comunicas tu deseo de tocar un tema y honras a tu cónyuge al pedir su aportación para juntos escoger el momento oportuno.
- ii. Di las cosas como son y que sean como las dices: No digas algo queriendo decir otra cosa y no esperes que el oyente te “lea la mente.” Como dice *Santiago 5:12*, “*sino que vuestro sí sea sí, y vuestro no sea no...*”
- iii. No cambies el tema a media conversación: Muchas veces la comunicación entre la pareja se vuelve confusa cuando cambian de tema porque tratan de resolver demasiados asuntos a la vez.
- iv. Herramientas Útiles en la Comunicación:¹
 - Utilicen el formato X,Y,Z: Este formato mantiene la comunicación más clara: “En la situación X, cuando ocurrió Y, sentí Z.”
“Cuando no me avisas que vas a llegar tarde, me siento frustrada.” en vez de “Sabías que ibas a llegar tarde. ¿Porqué no me hablaste?”
 - Utilicen las explicaciones “Yo”: De esta manera el hablante se está haciendo responsable por sus propias emociones y pensamientos.
“Yo me siento frustrado cuando no me avisas que vas a llegar tarde.”
 - Eviten las acusaciones “Tú”: Éstas siempre harán que el oyente se ponga a la defensiva.
“Tú nunca me ayudas con el quehacer.”
- v. Tengan cuidado con los “filtros”:² Los filtros son cualquier cosa que pueda estorbar la comunicación, cambiando el significado y/o la recepción del mensaje. Hay dos tipos de filtros principales:
 - Filtros Ambientales: Cosas como el ruido de la radio, los niños, el teléfono, el hecho de estar en diferentes cuartos, etc.
 - Filtros Internos: El cansancio, la frustración, un dolor de cabeza, otra molestia física, etc.

Que hacer con los filtros: Muchas veces encontrarán filtros en la comunicación. Es importante que tu cónyuge sepa que hay un filtro que les está estorbando y que juntos escojan la mejor manera de proseguir. A veces la solución será sencilla: ir a platicar solos a un cuarto. En otras ocasiones, por ejemplo: cuando uno de los esposos se siente mal físicamente, tendrán que poner otro tiempo para hablar.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

b. **La Comunicación No Verbal:** Muchas veces ésta es la parte de la comunicación que causa más impacto, aun más que las palabras específicas que se utilizan. Esto no significa que las palabras no importan; sin embargo “la manera en la que se dicen las cosas” muchas veces cuenta más que “lo que se dice.” La razón es que la comunicación no verbal puede cambiar el significado de las palabras que se utilizan y muchas veces es lo que da a entender el verdadero mensaje. Recuerda que aun cuando tú no te des cuenta de tu propia comunicación no verbal, la otra persona sí la percibirá. Los siguientes tipos de comunicación no verbal pueden o ayudarles o estorbarles en la comunicación como pareja.

i. **Tono de Voz:** Tu tono de voz puede cambiar por completo el significado de las palabras que digas. Tu tono de voz es una combinación de volumen, calidad, tonalidad, y el ritmo con el que te expreses. El significado emotivo de cualquier mensaje se trasmite tan solo a través de estos elementos sin necesidad siquiera de escuchar las palabras. Lee la frase, “Yo te amo a ti,” haciendo énfasis en las palabras que estén en letra negrilla y ve como cambia el significado.

(1) **Yo** te amo a ti. (2) Yo **te amo** a ti (3) Yo te amo **a ti**.. (4) **¿Yo** te amo **a ti?**

Entre mas calor, interés y amor demuestren con su tono de voz, mejor les irá en su relación. Aun cuando tengan un desacuerdo, si procuran mantener un tono calmado y controlado podrán comunicarse de una manera civilizada. ³ Se darán cuenta de que la enseñanza de *Proverbios 15:1* resulta cierta, “*La blanda respuesta quita la ira; Mas la palabra áspera hace subir el furor.*”

ii. **Lenguaje Corporal, Pose, y El Contacto de los Ojos:** Con tu lenguaje corporal y tu pose le demuestras a la persona con quien te estás comunicando si estás abierto o a la defensiva, enojado o calmado, interesado o desinteresado. Algunas señales de que estás interesado en la conversación incluyen: el inclinarte hacia adelante mientras estés sentado, quedarte cerca (a una distancia apropiada) de la otra persona si están de pie, no cruzar los brazos, y mantener las manos abiertas y relajadas (no en puños). Cuando tu esposo/a te hable, asegúrate que estés volteando hacia el/ella y que le mires a los ojos. También fíjate en como usas las manos al hablar.

iii. **Gestos:** Muchas veces no nos damos cuenta de todos los gestos que hacemos al hablar y al escuchar. Pudiera ser de ayuda que le preguntaras a algún familiar o amigo cercano cuales son los gestos que haces con frecuencia. Al igual que el tono de voz, los gestos pueden dar a conocer las emociones que están detrás de nuestros pensamientos y de nuestras palabras. Una manera de controlar tus gestos es controlar tus reacciones emocionales mientras estés conversando. Por ejemplo, tal vez tiendes a irritarte al hablar con alguna persona acerca de cierto tema. Si puedes controlar el sentimiento de irritación, podrás suavizar las expresiones de tu rostro. En general, una sonrisa cálida y un semblante relajado son más agradables que un ceño fruncido o una expresión seria.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

3. El Oyente.⁴

- a. El Oyente es el cónyuge que está recibiendo el mensaje del Hablante y escuchándolo de una manera activa. El escuchar es un elemento esencial para la buena comunicación.
- b. *Así como es importante que aprendas a hablar de tal forma que tu cónyuge te escuche, aprende a escuchar para que tu cónyuge pueda hablar.* El oído atento es un regalo que le das a tu cónyuge. Es una manera práctica en la que le honras.
- c. El escuchar no consiste solo en oír las palabras que está hablando tu cónyuge; es necesario percibir los diferentes mensajes que está comunicando a través de su lenguaje corporal, su tono de voz, etc.
- d. El escuchar de una manera activa es una habilidad que se desarrolla y se perfecciona con el tiempo a la medida que se practica.
- e. Escucha a tu cónyuge con el propósito de entenderlo/a.
 - i. Para escuchar bien, enfócate por completo en tu cónyuge. Esto significa que mientras estés escuchando a tu cónyuge, no deberás estar pensando en cómo responder. Mas bien debes escuchar de una manera que le respete y le honre. Tendrás la oportunidad de compartir tus propios pensamientos y sentimientos cuando seas el Hablante.
 - ii. Escuchar es amar. El escuchar de una manera activa también implica que escucharás y recibirás lo que se esté diciendo aun cuando no estés de acuerdo con lo que se diga. Necesitas reconocer que lo que esté diciendo tu cónyuge es una expresión de sus pensamientos y sentimientos. Es importante que trates de entender el punto de vista de tu cónyuge antes de intentar responder o resolver un conflicto. Como dice *Proverbios 18:13*, *“Al que responde palabra antes de oír, Le es fatuidad y oprobio.”*

4. El Reconocimiento.⁵

- a. El reconocimiento se hace con el propósito de que el Hablante sepa que sí se le oyó. Desafortunadamente, muchas veces se pasa por alto esta parte del ciclo de la comunicación.
- b. Recuerda que aunque uno tenga la mejor disposición de oír, puede haber un malentendido. Esto sucede porque todos tenemos la tendencia de escuchar y entender las cosas según nuestros prejuicios. Lo malo es que esa tendencia puede hacer que no escuchemos precisamente lo que nuestro cónyuge esté diciendo. Si tú le repites a tu cónyuge lo que entendiste, el o ella podrá corregir cualquier mal entendido.
- c. “El reflejar” lo que entendiste es una de las mejores maneras de reconocer lo que dijo el Hablante. Si has escuchado de una manera activa, podrás reflejarle a tu cónyuge lo que él / ella habló. Repite lo que hayas entendido del mensaje del Hablante, pero no a manera de perico. Una buena manera de expresarte es, “Lo que entendí es que...” Por ejemplo, “Lo que entendí es que te sientes molesta porque he estado llegando más tarde de lo que habíamos acordado.” Expresándote de esta manera le darás la oportunidad al Hablante de ver que su mensaje se entendió correctamente.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

d. Cuando seas el Oyente, no necesariamente estarás de acuerdo con lo que diga el Hablante. Recuerda que tu responsabilidad como Oyente es reconocer la validez de lo que diga tu cónyuge – haciéndole saber que escuchaste lo que dijo y que lo comprendes.

5. Reevaluar.

a. Cuando el Hablante escuche el reconocimiento del Oyente, él / ella podrá determinar si el mensaje se transmitió correctamente.

b. Si no se considera qué tan bien se entendió el mensaje, los cónyuges solo están suponiendo que el otro / la otra entiende las cosas según las entiende él / ella. Sin embargo, el suponer y el “leer la mente” pueden causar grandes problemas dentro de la comunicación de un matrimonio.

B. La Técnica Hablante-Oyente.⁶

1. La Técnica Hablante-Oyente cuenta con reglas y normas que se aplican casi a cualquier situación.

a. La Técnica Hablante-Oyente asegura que la pareja le prestará suficiente atención a cada una de las partes del ciclo de comunicación (son 5 partes)

b. Para tratar temas importantes, difíciles o delicados es de mucha ayuda utilizar este método estructurado. Al comunicarse más lentamente y al dejar en claro quién es el Hablante y quién el Oyente se pueden evitar muchos malentendidos.

c. Es más probable que la conversación se descontrole si hay dos Hablantes y ningún Oyente. Aunque no es necesario usar esta Técnica para cada conversación, cuando parezca que hay dificultades en su comunicación, pidan “tiempo” y busquen la manera de utilizar la Técnica.

2. Reglas para los dos.

a. El Hablante “tiene la palabra.” Esto significa que le toca al Hablante compartir sus pensamientos y sentimientos. El Oyente solamente escuchará y en sus propias palabras expresará lo que está entendiendo. Puede ser de ayuda que escojan algún objeto que les sirva para recordar quien es el Hablante. El objeto pudiera ser hasta una hoja de papel. El que tenga el objeto en sus manos es el Hablante.

b. Cedan la palabra. Después de que uno de los dos comparta sus pensamientos y sentimientos, deberá pasarle el objeto que representa “la palabra” al cónyuge. Cuando tu cónyuge sea el Hablante, esfuérzate por escuchar bien. El proceso continuará así sucesivamente, el uno cediéndole la palabra al otro.

c. No se enfoquen en resolver los problemas. La meta de La Técnica Hablante-Oyente es el lograr una comunicación abierta y que crezca la comprensión. Por lo tanto, deberán de buscar el tener una buena conversación en vez de tratar de encontrar soluciones. Muchas veces, lo único que hace falta entre los cónyuges es una buena comunicación con la que crezca la comprensión. Pero habrá ocasiones en las que será necesario tomar otros pasos para resolver los problemas y los conflictos.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

3. Reglas para el Hablante.

- a. Habla por ti mismo – no por otros. Cuando te toque ser el Hablante expresa tu propio punto de vista utilizando frases “Yo.” Por ejemplo, “Yo me siento frustrado de que no hayamos podido crear un presupuesto para nuestros gastos.”
- b. Habla por pequeñas porciones. Recuerda que eres el Hablante, así que no tienes que preocuparte por que te vayan a interrumpir. Exprésate con frases cortas. El Oyente solo puede asimilar un poco de información a la vez. Comprenderá mucho más si le hablas por pequeñas partes, que si de repente lo cargas con todos tus pensamientos. De esta manera, el Oyente podrá enfocarse bien en lo que estás diciendo y recordará más. Esta sugerencia en especial es de ayuda para los individuos que son muy expresivos.
- c. Detente y dale la oportunidad al Oyente de que exprese en sus propias palabras lo que está entendiendo. Después de que hayas hablado una o dos frases dale la oportunidad de aclarar lo que está entendiendo. Si lo que el Oyente entendió no es lo que estás tratando de comunicar, dilo en otras palabras de manera que pueda entender el Oyente.

4. Reglas para el Oyente.

- a. Expresa en tus propias palabras lo que estás entendiendo. Después de que el Hablante haya hablado unas cuantas frases, repite lo que entendiste. La meta es que el Hablante sepa que sí le estabas escuchando y que entendiste bien el mensaje. Puedes expresarte de la siguiente manera, “Lo que estoy entendiendo es que...” o “Parece que...”
- b. Enfócate en el mensaje del Hablante. Recuerda que mientras seas el Oyente, no te toca discutir con el mensaje del Hablante, ni tampoco es el tiempo para que expreses tus propias opiniones o pensamientos. Tendrás la oportunidad de compartir tu punto de vista y tu sentir cuando seas el Hablante. Tu deber como Oyente es asegurarle al Hablante que (1) escuchaste lo que dijo y (2) ¡que entiendes lo que está diciendo! Esta regla es difícil de seguir, pero es algo muy importante para aprender a escuchar bien.

C. La comunicación y la intimidad emocional.

1. Los niveles de la comunicación: 7 La comunicación ocurre en diferentes niveles. Al pasar de un nivel a otro, se requiere de más confianza e intimidad y uno se arriesga a que lo lastimen. Cada nivel de comunicación tiene su propio nivel de intimidad. Las relaciones humanas comienzan con la comunicación y la comunicación es lo que las sostiene. La relación que llevará una pareja depende en gran parte del tipo y del nivel de comunicación que ocurra entre ellos. Por ejemplo, si la comunicación es superficial, los llevará a una relación superficial. Este tipo de comunicación podrá ser apropiado para con un cajero del supermercado, pero dentro del matrimonio, se requiere de un nivel más profundo. Claro que a veces la comunicación dentro del matrimonio trata con hechos superficiales e información sencilla... Pero, la comunicación íntima y personal es lo que sustenta la relación matrimonial. Y esta comunicación íntima no solo es importante, sino también trae satisfacción.

El dejar que te conozca tu cónyuge y el conocerlo/a de una manera íntima es una de las bendiciones más grandes del matrimonio. Como a muchos se les dificulta este nivel de comunicación, es necesario que haya un fundamento firme de confianza y honestidad para que pueda haber intimidad.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

Consideren los siguientes niveles de comunicación y platiquen sobre la comunicación que normalmente se da entre los dos.

- a. “Solamente los hechos”: En este nivel de comunicación solo se comparten los hechos e información básica. No se requiere de intimidad y no hay mucho peligro de que lo lastimen a uno. Ésta es la clase de comunicación más común y se da con muchas personas. Algunos ejemplos: el hablar sobre el clima o sobre los planes para el día.
 - b. “Yo pienso:” En este nivel de comunicación uno comparte sus propios pensamientos y las ideas u opiniones de otras personas. A este nivel, uno se da a conocer muy poco. Algunos ejemplos son cuando platicamos sobre lo que dijo el ministro en el sermón o sobre algo que compartió algún familiar.
 - c. “Compartir”: En el tercer nivel compartes tus propias ideas y opiniones. Aquí se requiere que uno sea más abierto ya que das a conocer lo que en realidad piensas de alguna situación o circunstancia. Un ejemplo de este tipo de comunicación es cuando alguien comparte una lucha que está teniendo o pide un consejo.
 - d. “Compartir mutuamente”: La intimidad crece en el cuarto nivel. Aquí los dos comparten sus preferencias personales, sus creencias, sus preocupaciones y sus experiencias. También hablan sobre sus luchas personales, sus recuerdos, sus metas etc. A este nivel de comunicación, la pareja puede unirse para resolver los asuntos que esté enfrentando.
 - e. “Así soy yo”: En el quinto nivel uno se abre completamente. Comparte sus sentimientos más profundos y sus temores al igual que sus preferencias, sus gustos y lo que no le gusta. Puede que dentro de la conversación haya expresiones del corazón y se descubran los pensamientos, las ideas y las experiencias más íntimas. Este tipo de conversación no solo los lleva a la intimidad, sino que también los ayudará a resolver los desacuerdos, tomar decisiones o compartir sus preocupaciones. Cualquier asunto se resolverá mejor si los dos pueden compartir sus pensamientos y sentimientos de forma abierta dentro de un ambiente en el que haya amor y respeto.
2. La importancia de la Auto-revelación (ser abiertos/darse a conocer).⁸ Según estudios que se han hecho, las parejas que comparten sus pensamientos y sentimientos el uno con el otro encuentran más satisfacción en su relación. Además, los cónyuges tienden a abrirse a la misma medida que lo haga el otro. Así que si uno de los dos no comparte mucha información personal, es probable que el otro deje de hacerlo también. Es sumamente importante crear un ambiente en el que ambos puedan abrirse con regularidad y de una manera positiva y honesta.

D. Las personalidades y la comunicación.

1. Muchas veces resulta que los cónyuges están acostumbrados a dar y recibir la comunicación de una forma distinta a la que lo hace el otro, tanto en cantidad como en calidad. Si llegan a entender la personalidad el uno del otro será más fácil comprender su forma de comunicarse. Una manera sencilla de diferenciar entre las formas de comunicación es el considerar que tanto habla uno. Podemos ver dos tipos de comunicadores: Ampliadores y Reductores.⁹
 - a. Ampliadores: Los ampliadores son los que tienden a hablar más que otros. Dan muchos detalles, describen las cosas con muchas palabras y no les gusta el silencio. Puede ser que se sientan frustrados con algún Reductor que no les dé mucha información al hablar.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

- b. Reductores: Los Reductores son las personas que no hablan tanto y que no incluyen muchos detalles en su conversación. Prefieren comunicar su mensaje en pocas palabras y tienden a enfocarse en los puntos principales o en la conclusión del asunto. Es posible que el Reductor se sienta abrumado cuando parece que el Ampliador utiliza una excesiva cantidad de palabras.
2. Las combinaciones de Ampliador-Reductor en las parejas.
 - a. La pareja Ampliador-Reductor: Cuando resulta que uno de los cónyuges es Ampliador y el otro Reductor, es probable que tengan problemas si no tienen cuidado de respetar ambos la forma en la que el otro se comunica. Es necesario tanto el respeto como el estar dispuesto a ceder en diferentes situaciones. El Reductor probablemente tendrá que esforzarse por incluir más detalles en su conversación y tendrá que aprender a ser paciente para escuchar a su cónyuge. Por su parte, el Ampliador probablemente tendrá que aprender que hay ocasiones en las que no deberá incluir todos los detalles y aprenderá a dar un resumen de su anécdota. También es probable que tendrá que conformarse con recibir menos detalles y aprenderá a aceptar el silencio.
 - b. La pareja Ampliador-Ampliador: Si los dos cónyuges son Ampliadores, es de esperarse que disfrutarán de muchas pláticas animadas. ¡Pero esto mismo seguramente los llevará a situaciones en las que habrá dos Hablantes y ningún Oyente! Háganse el propósito de aprender a escuchar bien y asegúrense que cada quien tenga su turno tanto para hablar como para escuchar.
 - c. La pareja Reductor-Reductor: Si los dos son Reductores, es probable que tengan pláticas agradables que serán más específicas y que pronto llegarán “al grano.” Pero estas parejas también tienden a no hablar acerca de asuntos que en realidad necesitan tratarse. Habrá veces en las que las parejas Reductor-Reductor necesitarán hacer un gran esfuerzo por ser más abiertos.

E. Dentro del matrimonio, no es posible no comunicarse.¹⁰

1. Habrá comunicación aunque no se usen palabras. El silencio, por ejemplo, es una forma de comunicación muy efectiva. Puede tener varios significados: contentamiento, enojo, insatisfacción, etc.
2. Aunque es importante saber cuando callar, el silencio por lo general no es la manera de resolver los problemas.
3. Ten cuidado de lo que estás comunicando con tu lenguaje corporal y con tu silencio. Desafortunadamente, con el silencio dejas la puerta abierta para que la otra persona les dé su propia interpretación a las cosas, y su interpretación puede ser correcta o incorrecta.
4. Es de entenderse que quieras tomar un tiempo para pensar y orar antes de tratar un asunto, pero el castigar a tu cónyuge con el silencio es dañino y puede ser un abuso emocional.
5. Si alguna vez no estás seguro de lo que tu cónyuge trata de comunicarte con sus acciones o con su silencio, pídele de buena manera que te lo explique. Es mejor aclarar las cosas con tu cónyuge que confiar en que le puedes leer la mente.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

F. Escoge tus palabras sabiamente.

1. Con tus palabras puedes edificar o destruir. Es importante que te comuniques con palabras que sean constructivas y que enriquezcan tu matrimonio. Como dice *Proverbios 25:11*, “*Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene.*”
2. Tu comunicación debe incluir la gracia y la verdad. Esto significa que debemos hablar con la verdad, pero en amor. Si enfatizamos la verdad demasiado y no la templamos con la gracia y el amor, podemos caer en el error de hablar de una manera insensible. Por ejemplo, “Mi mamá cocina mucho mejor que tú.” Por el otro lado, tampoco acertaremos si tratamos de ser amorosos pero evitamos la verdad. Si dices, “Me encanta este guisado,” cuando no es verdad, es probable que toda la vida te veas obligado a comer algo que no te gusta.
3. Si los siguientes conceptos definen sus palabras y sus actitudes, es muy probable que su comunicación sea buena.
 - Amor
 - Honor
 - Respeto
 - Claridad
 - Honestidad
 - Auto-Control
 - Sensibilidad
 - Comprensión
4. Si sus palabras y sus actitudes se definen mas bien por los siguientes conceptos, es muy probable que estén usando “*palabras corrompidas*” (*Efesios 4:29*).
 - Críticas
 - Comparacion del cónyuge con otros
 - Pleitos
 - Retraerse Emocionalmente
 - Quejas
 - Acusaciones
 - Mentiras
 - Estar a la Defensiva
5. Preguntas para hacerse antes de hablar:
 - “¿Estoy bajo control?”
 - “¿Estoy “hablando la verdad en amor?”
 - “¿Lo que voy a decir será de ayuda o simplemente herirá?”
 - “¿Es éste el mejor tiempo y el mejor lugar para decir lo que hay que decir?”¹¹

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

G. La comunicación es necesaria y provechosa, pero requiere de un esfuerzo. Ocúpate en aprender de qué manera se comunica tu cónyuge.

1. Si su comunicación es clara, se entenderán el uno al otro, pero si no es clara, habrá confusión. Cada individuo llega al matrimonio con su propia forma de comunicación. Cada quien se comunica usando ciertas reglas y ciertos estilos que aprendió al relacionarse con sus amigos y familiares. Se requiere de tiempo y esfuerzo para entender la forma de comunicación del cónyuge, pero es un esfuerzo necesario para que logren aprender a comunicarse de una forma clara el uno con el otro. Aprende a hablar de la manera que mejor te pueda escuchar y entender tu cónyuge.¹²
2. Háganse el propósito de aprender a comunicarse mejor y no se confíen simplemente en sus sueños y anhelos. Según los estudios que se han hecho, el que uno tenga buenas expectativas para su matrimonio no le asegura que le irá bien.¹³ Mas bien, se encontró que hay más satisfacción en la relación cuando estas expectativas van unidas a una buena capacidad de comunicación que los ayude a relacionarse. Las parejas que no tienen las técnicas para relacionarse y comunicarse bien experimentarán menos satisfacción en su matrimonio.
3. Hay personas para quienes es fácil abrirse y hay quienes batallan más. Muchas veces esto tiene que ver con su personalidad, la familia dentro de la que fueron criados, o las diferentes experiencias que han tenido. Por ejemplo, algunas personas han sido heridas de alguna forma en la vida y por lo mismo, se les hace difícil abrirse y hablar sobre asuntos personales. En otros casos el problema es que la persona no tuvo quien le pusiera el ejemplo de cómo abrirse y tener una buena comunicación.
 - a. Si tu cónyuge tiene dificultades con la comunicación, sé paciente con él / ella y anímale a que se abra poco a poco. Si se siente presionado a abrirse demasiado rápido es probable que se cierre por completo.
 - b. Si tú eres quien batalla con la comunicación, toma las cosas con calma, pero procura dar pasos hacia una mejor comunicación. No dejes que sigan desconectados emocionalmente tú y tu cónyuge.
4. Como ya se mencionó, la comunicación no verbal es una parte importante de la comunicación. Por eso conviene darse cuenta de qué mensajes está transmitiendo uno con su lenguaje corporal, gestos, etc. También, al fondo de la comunicación no verbal se encuentran cualidades personales que tendrán mucho que ver con el lograr una comunicación efectiva y, por consiguiente, una buena relación matrimonial. En otras palabras, tu comunicación no verbal da a conocer tus cualidades y tu carácter. Y así como es importante el aprender buenas técnicas de comunicación, es necesario desarrollar las siguientes tres cualidades.¹⁴
 - a. Calidez: Demostrarle a tu cónyuge que lo aceptas.
 - b. Sinceridad y Naturalidad: Darte a conocer tal como eres y no presentar una “fachada.”
 - c. Empatía: Comprender las cosas desde el punto de vista de tu cónyuge, tratando de comprender sus pensamientos y también los sentimientos que está experimentando.

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

H. Honra a tu cónyuge delante de otras personas y ten cuidado con los asuntos que compartas con ellos.

1. Si delante de otras personas le haces un cumplido a tu cónyuge o lo alabas de una manera sincera, será de animo para él / ella y se sentirá honrado/a y bendecido/a.
2. No critiques a tu cónyuge ni hables mal de él / ella en público. Aunque solo lo hicieras en broma, pudieras lastimarlo/a profundamente.
3. Evita compartir los asuntos personales de tu matrimonio o de tu cónyuge con otras personas (por ejemplo: acerca de su relación sexual) Esto podría avergonzarlo/a y los llevará a una falta de confianza dentro de su matrimonio.

III. PREGUNTAS Y EJERCICIOS PARA LA PAREJA.

A. Preguntas y asuntos para considerar juntos.

1. ¿En qué formas somos diferentes en nuestra manera de comunicación y en que formas somos semejantes? ¿Eres tú un “Ampliador” o un “Reductor?” ¿De qué manera afectarán nuestra relación estas diferencias o semejanzas?
2. ¿Cómo era la comunicación entre tus padres? ¿Cuáles son algunas de las reglas o estilos de comunicación que aprendiste en tu hogar? Por ejemplo: reglas sobre el alzar la voz, el interrumpir, sobre cómo expresar las emociones o compartir tus pensamientos o sentimientos, etc.
3. En todo matrimonio es importante mantener un equilibrio entre la comunicación objetiva (en la que se comparten hechos o información para resolver los problemas) y la comunicación íntima (en la que se expresan los sentimientos). ¿De qué manera aseguraremos que no falte ni la una ni la otra?
4. De las “Preguntas para hacerse antes de hablar” (sección II-F-5), ¿cuáles son las que más necesitaremos que nos recuerden a cada quien? ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente para dar cuentas de nuestra comunicación como pareja y también de la comunicación que llevamos con otros?
5. ¿Cuál es la mejor manera de demostrar que te estoy escuchando? Menciona algunas señales que te hacen ver que no te estoy escuchando.
6. Si llegáramos a tener problemas en nuestra comunicación, ¿a que altura crees que deberíamos pedir el consejo de otra persona (un obispo, un consejero, etc.)? ¿A quién estarías más dispuesto a acudir?
7. ¿Me prometes que si llegamos a necesitar consejo para nuestro matrimonio lo pediremos?

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

B. Ejercicios para la pareja.

1. Identifiquen algunos ejemplos de los diferentes niveles de comunicación. (sección II-C-1) ¿En qué ocasiones se dan cada uno de los niveles? ¿A qué nivel se comunican con sus familiares, sus amigos, conocidos, y las personas que conocen por primera vez? ¿A qué nivel se comunican comúnmente con los demás? ¿Los domingos en la iglesia? ¿Con sus amigos? ¿Cuando tienen visita en la casa? ¿Qué tan significativas son sus conversaciones? ¿Qué tan superficiales son sus conversaciones?
2. Practiquen la Técnica Hablante-Oyente (sección II-B) usando temas que les interesen. Después de que hayan practicado unas cuantas veces podrán utilizarla para tratar un asunto en el que tengan un desacuerdo.
3. De forma individual, hagan una lista de temas sobre los que consideren que es importante platicar dentro de su relación. Luego, al lado de cada tema, anoten qué tan seguido consideran que es necesario tratar ese tema (diariamente, cada semana, según haya la necesidad). Los temas pudieran incluir: los acontecimientos del día, sus emociones, planes para el futuro, asuntos familiares, la salud, el trabajo, las finanzas, su crecimiento personal, asuntos espirituales, etc. Comparen sus listas y platiquen sobre cualquier diferencia.
4. Consideren qué tan difícil les es platicar sobre los siguientes temas como pareja. Asígnenle un color a cada tema: Verde: Fácil, Amarillo: Cuidado, Rojo: Difícil. Cuando surja un tema “Amarillo” o especialmente si es “Rojo” consideren usar la Técnica Hablante-Oyente.

- El dinero
- El conflicto
- El afecto
- El sexo
- La familia de la esposa
- La familia del esposo
- La Vocación
- La espiritualidad
- La iglesia
- Los amigos
- Nuestras metas
- Los hijos
- Asuntos de salud/médicos
- Los sentimientos
- Otros: _____

LA COMUNICACIÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

Fuentes:

El que las siguientes fuentes se hayan citado no implica que la Apostolic Christian Church of America esté dando su aprobación ni del autor, ni de la editorial, ni de la organización que haya creado la obra.

-
1. Scott Stanley y otros, *A Lasting Promise* (San Francisco: Jossey-Bass, 1998), 91.
 2. Ibid., 50-59.
 3. John Townsend, *Who's Pushing Your Buttons* (Nashville: Integrity Publishers, 2004), 122-123.
 4. H. Norman Wright, *Communication: Key to Your Marriage* (Ventura: Regal, 2000), 96-98.
 5. Stanley y otros., *A Lasting Promise*, 61-62.
 6. Ibid., 58-69.
 7. Wright, *Communication*, 33-35.
 8. Catrin Finkenauer y otros., "Disclosure and Relationship Satisfaction in Families," *Journal of Marriage and Family* 66, no. 1 (2004): 195-209.
 9. Wright, *Communication*, 86.
 10. Ibid., 87-88.
 11. H. Dale Burke, *Different by Design* (Chicago: Moody Press, 2000), 124-125.
 12. Les Parrott y Leslie Parrot, *Saving Your Marriage Before it Starts* (Grand Rapids: Zondervan, 2006), 77-83.
 13. J. McNulty, y B. Karney, "Positive Expectations in the Early Years of Marriage: Should Couples Expect the Best or Brace for the Worst?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, no. 5 (2004): 729-743.
 14. Parrot, *Saving Your Marriage Before it Starts*, 83-86.

