

El arte de comunicarnos

“La blanda respuesta aplaca la ira, mas la áspera hace subir el furor”. Proverbios 15:1

Es común escuchar entre las personas frases como “Mi esposo no me comprende”; “Mi hijo no me obedece”; “Mi mamá se resiente conmigo siempre”, “mis padres no me entienden”, etc. Estas frases denotan los grandes problemas que tenemos para relacionarnos los unos con los otros, pero el problema no siempre radica en la falta de afecto, sino en la forma como decimos o dejamos de decir las cosas.

No sabemos expresar con palabras nuestros sentimientos, es por eso que establecer comunicación es un arte, porque debemos expresar no solo nuestros pensamientos sino también nuestras emociones para comprender como se sienten los demás y como nuestro comportamiento puede afectar a otros. Por eso es importante a la hora de comunicarnos tener en cuenta lo siguiente:

- El amor nos va a ayudar a valorar lo bueno de los demás, el saber escuchar nos ayudará a poner nuestros sentidos y atención en lo que los otros nos están diciendo.
- El respeto nos ayuda a considerar las opiniones de los demás con amabilidad y a resaltar las cualidades de los mismos.
- La sinceridad nos ayuda a crear confianza.
- La prudencia es el vehículo que nos conducirá a buscar el momento, lugar y hora apropiada para hablar sin ofendernos y caer en el conflicto sin resolver la situación.
- La claridad nos va ayudar a expresar las cosas completas y no a medias sin dar lugar a que los otros imaginen lo que queremos.

Una palabra tiene poder para bendecir, (decir bien) o maldecir, (decir mal) por ello debemos pensar y escuchar antes de hablar, desarrollar el autocontrol de lo que vamos a decir para luego no arrepentirnos de lo que hemos dicho.

Para meditar

¿Cuándo hablo, lo hago oportunamente y me expreso de forma correcta? ¿Qué puedo mejorar para comunicarme mejor dentro de mi familia?

Desafío

Esta semana hablaré bendición (hablaré bien) a pesar de las circunstancias.

Oración.

“Amado Dios, te pido que me ayudes a usar mi boca correctamente y que mis palabras traigan bendición. Que en mi hogar cada vez nos comuniquemos mejor, expresando lo que sentimos de manera respetuosa y que aprendamos a callar y escuchar cuando hay que hacerlo, en el nombre de Jesús amén.”