

La Comunicación Efectiva

Introducción

Los ingredientes de una buena comunicación se incrementan cuando la pareja sabe cómo hablar de cosas interesantes. La comunicación efectiva requiere ser sensible a los sentimientos y estar dispuestos a verbalizar.

I. Eficacias de la Comunicación

Un Arte Para Adultos

- La preparación necesaria: Si la pareja no se comunica bien, cada vez más se alejarán el uno del otro.
- Las parejas de hoy necesitan aprender a comunicarse más eficazmente. Tienen dificultad para ver, oír y tocar uno al otro.

Dice la Escritura:

“No salga de vuestra boca **ninguna** palabra mala, sino sólo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para que imparta gracia a los que escuchan.”

(Efesios 4:29)

1. El Emisor y el Receptor

El proceso de la información:

- El proceso se determinará la forma de recibir o compartir la información entre sí.

2. El Proceso de la Información

- Es un proceso **complejo**.
- Es un proceso **incompleto**.

3. La Comunicación Verbal

- El tono de voz.

4. La **comunicación** abre la puerta y luego la pareja puede disfrutar de la intimidad.

La Auto-Revelación:

Por las expresiones verbales, la pareja va a aumentar su sentido de confianza en sí mismo.

5. Una Persona que No Sabe **Escuchar**:

Hemos dicho antes que al no escuchar bien, es perder la **mitad** de la comunicación.

Para algunos, esto **puede resultar** en prejuicios, con el argumento y la incompreensión.

Ser mal oidor (escuchador) les llevará a interrumpir, y estar altamente reactivos con los demás. Por ejemplo, probablemente provocará una **escalada** de los conflictos.

Los cónyuges NO se atreven a hablar en vista de las amenazas y condenaciones. Por ejemplo, la pareja desilusionada tendrá una tendencia a **centrarse** en los **defectos** y los **fracasos**.

II. Las Preguntas son Necesarias Para Pedir Aclaraciones, en Lugar de Hacer Conclusiones Prematuras

Actitud abierta que se necesita para negociar y nos permite ser dueños de una buena comunicación.

Muchos analistas en el asesoramiento familiar indican que por la falta de comunicación suceden la mayoría de las separaciones y los divorcios.

“Mientras callé mi pecado, mi cuerpo se consumió con mi gemir durante todo el día” (Salmos 32:3)

1. Aspecto Positivo: Hay que tocarse físicamente
2. Las mujeres responden con los sentimientos en las relaciones. “El sentimiento es un puente para la gente”. Ella puede ver mejor los contrastes y los argumentos.
3. Los hombres responden con forma lógica. Los hombres ven sus desafíos en la competencia, el control y la solución.

III. Hay Que Tratar con Cortesía

La apertura para el diálogo será mayor, también podrán aclararse los malos entendidos.

- El Cuidado Amoroso.
- Mejor apertura para aclarar el contraste y los malentendidos.

1. No Traicionar la Confidencia

Secretos de la exclusividad conyugal.

2. La Crítica Constructiva

- **No** culpar
- **No** acusar y avergonzar
- **No** hablar cuando uno o los dos están cansados

3. El Diálogo / “Platicar”

- Saber conversar es la mejor **interacción** – del emisor al receptor.
- Saber **compartir**.
- Hacer preguntas orientadas a los **sentimientos**.

Conclusión

Podemos comunicarnos con un buen sentido del humor, cuando cada persona sabe decir lo que él/ella piensa, y **escucha** lo que la otra persona está diciendo. Con el flujo de respuestas interactivas, habrá un diálogo abierto.

De esta manera los diferentes puntos de vista van a ser expresados con tacto, y entrega mutua ayudará a llevar a una **comunicación efectiva**.

