



“Consultes hoy la palabra de Jehová”.

1 Reyes 22:5

# La comunicación

El meollo del asunto

por June Hunt

¿Se ha puesto a considerar el gran impacto que tienen sus palabras?  
Un comentario descuidado, una ofensa o una mueca sarcástica.  
¿Qué comunica a los demás? Sus palabras tienen el poder de traer al corazón de su prójimo la vida o la muerte. Lo que dice y hace puede edificar o destruir a los demás.

*“La muerte y la vida están en poder de la lengua,  
y el que la ama comerá de sus frutos”.*

*(Proverbios 18:21)*

## I. DEFINICIÓN

“¡Por más que trato de comunicarme, no puedo!” Esto lo decimos con frecuencia, pero no tiene fundamento en la verdad. Cuando hablamos, enviamos mensajes que revelan los verdaderos deseos de nuestro corazón. La comunicación no sólo es lo que dice; incluye también cómo lo dice, cómo escucha y cómo mira a los demás. El problema no es comunicar o no, sino qué es lo que queremos decir. Lo que hace que usted anime o desanime a alguien o que ayude o lastime, es lo que hay en su corazón. Su comunicación se origina en su corazón, no en su mente.

*“Porque de la abundancia del corazón habla la boca”.*

*(Mateo 12:34)*

### A. ¿Qué es la comunicación?

Infortunadamente, muchas conversaciones se pueden comparar a un juego de tenis, en el que dos jugadores se colocan en los lados opuestos de la cancha y se preparan para lanzar la pelota por encima de la red de tal manera que el otro tiene pocas probabilidades de regresarla con éxito. La meta no es dejar que la pelota vaya de un lado al otro, sino lanzarla para evitar que pueda ser contestada.

La buena conversación entre personas se puede caracterizar como un juego de “atrapar”. Ambas personas tratan de enviar la pelota hacia el otro de modo que pueda recibirla y después regresarla exitosamente. La meta no es ganar, sino hacer que la pelota vaya de uno al otro.

- La comunicación es el proceso interactivo verbal o no verbal mediante el cual se intercambian pensamientos y sentimientos —el receptor entiende el mensaje que el emisor envía.
  - La comunicación verbal** es aquella que emite pensamientos y sentimientos con palabras — esto incluye las palabras que se utilizan y la forma en que se dicen.<sup>1</sup>
  - La comunicación no verbal** expresa pensamientos y sentimientos sin palabras. (Gestos, postura, ademanes, contacto visual directo o indirecto, actitud paciente o impaciente al escuchar, contacto

físico brusco o suave, apariencia en el vestir, forma de responder apática o amablemente, forma de besar platónica o romántica, estilo de disciplinar, forma de usar el dinero o de dar regalos.)

- El Antiguo Testamento utiliza el término hebreo *dabar*, que significa “palabra” para expresar el concepto de la comunicación.<sup>2</sup> Implica hablar acerca de un asunto. La Biblia es conocida como la “palabra de Dios” porque es el medio por el cual Dios nos comunica las verdades acerca de él mismo. El idioma del Antiguo Testamento también confirma el poder vivificante de la palabra de Dios.

*“Envío su palabra, y los sanó, y los libró de su ruina”. (Salmo 107:20)*

- En el idioma griego del Nuevo Testamento, el término *logos* (verbo) no es sólo una “expresión de pensamientos, conceptos o ideas”, sino que también se refiere a una persona.<sup>3</sup> En el primer capítulo del evangelio de Juan, “el Verbo” (*logos*) se refiere a la expresión divina, Jesucristo.

*“Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad”. (Juan 1:14)*

### **PREGUNTA: “¿CÓMO PUEDO COMUNICARME DE TAL FORMA QUE AGRADE MÁS A DIOS?”**

**RESPUESTA:** La forma de comunicación que más le agrada a Dios es la que refleja al Señor Jesucristo en todo lo que dice y hace.

Permita que Jesucristo sea el Señor de su vida y que él hable sus palabras y realice sus acciones a través de usted.

*“La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con Salmo e himnos y cánticos espirituales. Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él”. (Colosenses 3:16-17)*

## **B. Directrices para comunicarse eficazmente**

La Biblia provee un gran número de directrices para escoger las palabras que utilizamos durante una conversación.

La buena comunicación entre personas tiene estas tres características básicas.

#1 **Calor**—transmite aceptación y cortesía.

Equivale a decir: “Eres importante y valioso para mí. Me gusta estar contigo y te respeto. No trataré de hacerte una copia exacta de mi persona. Más bien, deseo que tú alcances tu potencial completo”.

#2 **Autenticidad**—no tener motivos escondidos.

La autenticidad dice: “No estoy tratando de manipularte, ni de obligarte a hacer mi voluntad. Quiero que te sientas seguro para comunicarte conmigo y permitir que tengas confianza en que seré veraz contigo”.

#3 **Empatía**—es ponerse en las circunstancias del otro—“andar en sus zapatos”.

La empatía dice: “Aunque no puedo saber exactamente lo que te está pasando, estoy tratando de entender las emociones que sientes así como el reto que enfrentas. Trataré de entenderte en lugar de pretender que tú me entiendas a mí”.

Los siguientes son diez mandamientos que reflejan los principios fundamentales para lograr una comunicación eficaz.

## LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA COMUNICACIÓN

- I. Hablarás siempre con la **verdad**.  
*“Los labios mentirosos son abominación a Jehová; pero los que hacen verdad son su contentamiento”. (Proverbios 12:22)*
- II. Siempre utilizarás tus palabras para **agradar a Dios**.  
*“Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Oh Jehová, roca mía, y redentor mío”. (Salmo 19:14)*
- III. Cuidarás que tus palabras siempre **den vida al oyente**.  
*“La muerte y la vida están en poder de la lengua, y el que la ama comerá de sus frutos”. (Proverbios 18:21)*
- IV. Procurarás que tus palabras **den ánimo al prójimo**.  
*“Por lo cual, animaos unos a otros, y edificaos unos a otros, así como lo hacéis”. (1 Tesalonicenses 5:11)*
- V. Harás que tus palabras siempre sean **transmitidas con gracia**.  
*“Las palabras de la boca del sabio son llenas de gracia, mas los labios del necio causan su propia ruina”. (Eclesiastés 10:12)*
- VI. Estudiarás para que tus palabras sean **dichas con sabiduría**.  
*“En los labios del prudente se halla sabiduría; mas la vara es para las espaldas del falto de cordura”. (Proverbios 10:13)*
- VII. Escogerás tus palabras **sabiamente**.  
*“En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente”. (Proverbios 10:19)*
- VIII. Dirás tus palabras **en el mejor momento**.  
*“El hombre se alegra con la respuesta de su boca; y la palabra a su tiempo, ¡cuán buena es!” (Proverbios 15:23)*
- IX. Considerarás tus palabras **como una inversión**.  
*“El hombre será saciado de bien del fruto de su boca; y le será pagado según la obra de sus manos”. (Proverbios 12:14)*

**X. Harás lo posible para que tus palabras sean dichas en amor.**

*“Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o címbalo que retiñe”. (1 Corintios 13:1)*

*“No hablarás contra tu prójimo falso testimonio”.  
(Éxodo 20:16)*

**C. ¿Cuáles son los cinco Niveles de la comunicación?<sup>4</sup>**

Aunque a veces nos jactamos de ser demasiado sinceros y abiertos, la verdad es que todos protegemos nuestros sentimientos y pensamientos poniendo “armadura de hierro” a nuestras palabras. Lo primero que hicieron Adán y Eva después caer en pecado, fue protegerse y esconderse. Ya no querían ser abiertos y sinceros con Dios. De una forma u otra, todos hacemos lo mismo. Nos confeccionamos máscaras que esconden nuestras necesidades más íntimas. Los cinco niveles de la comunicación nos ayudan a sincerarnos confiadamente con Dios, y como resultado, podemos encarar la realidad sin temor a ser vulnerables ante el prójimo.

*“Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos;  
entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales.  
... y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia  
de Jehová Dios entre los árboles del huerto”.  
(Génesis 3:7-8)*

**Nivel #1 Comunicación común (Superficial)**

Son comentarios generales y preguntas que se intercambian en forma rutinaria entre extraños. Mientras que por lo general se utiliza para reconocer la presencia de alguien, también puede abrir la puerta para lograr niveles más profundos de conversación.

*Ejemplos: “Gusto en conocerle” o, “¿Dónde están los elevadores?”  
Lea Juan 4:7-9.*

**Nivel #2 Comunicación casual**

Intercambio de palabras e información, pero sin interacción genuina. Esta etapa de la comunicación se enfoca en personas, eventos o lugares.

*Ejemplos: “¿Tiene algún tiempo de conocer a María García? o, “¿Alguna vez ha ido al mar?”*

*Lea Juan 4:10-11.*

**Nivel #3 Comunicación confortable**

En este nivel es posible comunicar ideas y puntos de vista personales, dando así el primer paso hacia el “riesgo” de ser descubiertos emocionalmente. Se expresan con facilidad las objeciones, juicios y decisiones. La interacción genuina se produce aunque existen todavía algunas precauciones ya que las “antenas emocionales” buscan ávidamente alguna señal de rechazo o reprobación.

*Ejemplos: “Creo que el gobierno quiere tener demasiada autoridad sobre nuestros hijos en las escuelas”. O, “Ha de ser muy incómodo vivir en un lugar tan extremadamente frío durante el invierno”*

Lea Juan 4:12-14.

#### **Nivel #4 Comunicación que se preocupa**

En este nivel se comparten sentimientos y emociones yendo más allá de las palabras para revelar a la persona verdadera. En este nivel no sólo se transmiten ideas personales, sino también se comparte lo **que realmente se siente** hacia esas ideas. La persona se expresa con el deseo sincero de ser conocida y comprendida.

*Ejemplos: “Dios te ha dado muchos talentos... y a veces me siento inferior”. O, “Creo que eres muy inteligente... me siento muy orgulloso de ser tu amigo”.*

Lea Juan 4:16-26.

#### **Nivel #5 Comunicación comprometida**

Se hace con plena libertad. La persona no tiene temor al rechazo o a ser juzgada. Sostiene conversaciones que revelan una relación completamente emocional con los demás. Este nivel de comunicación esta reservado para la comunión con Dios, con el cónyuge, y con amistades verdaderas donde se requiere transparencia total y **sinceridad completa**. Aunque estas experiencias no sean permanentes, son encuentros íntimos donde los sentimientos se comparten con sinceridad. Las dos personas comparten y sienten lo mismo, alcanzando una comprensión mutua. El resultado en esta etapa es...

#### **¡Una comunicación perfecta!**

*Ejemplos: “Quizá pienses que soy demasiado sensible, pero me sentí herido cuando diste a tu amiga Karen tantos detalles de mi enfermedad”. O, “No sé por que, pero me molesta bastante que te rías de mis errores”.*

Lea Juan 11:32-35.

La deshonestidad tiene formas muy sutiles de emerger en todas nuestras relaciones. El resultado es la desintegración de la comunicación sincera. Cualquiera que piense que para “guardar la paz” tiene que mentir y cubrir sus verdaderos sentimientos, esta desarrollando patrones destructivos de la comunicación profunda y completa.

*“El que odia disimula con sus labios; mas en su interior maquina engaño”.*  
(Proverbios 26:24)

## II. CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN NEGATIVA

Todos debemos reconocer que hemos fallado en cumplir el ideal divino de la comunicación. Sin pensarlo, tratamos de satisfacer nuestras necesidades internas hablando y respondiendo en forma amenazadora o destructiva. Veamos algunas palabras y formas de comunicación verbal y no verbal que demuestran un hábito de comunicación negativa, ofensiva al oyente.

*“Para librarte del mal camino, de los hombres que hablan perversidades”.  
(Proverbios 2:12)*

### A. Las palabras que hieren son:

*“El corazón del sabio hace prudente su boca, y añade gracia a sus labios”.  
(Proverbios 16:23)*

- **Degradantes**

Son expresiones desconsideradas, insensibles, que molestan y critican. Son burlonas, ásperas, sin tacto, poco delicadas, en suma, **palabras inapropiadas**—

*Ejemplos:*

—“Por supuesto que tú no crees en eso”.

—“Tu amigo es muy deseable y sensual”.

*“Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada”.(Proverbios 12:18)*

- **Exigentes**

Palabras mandonas, amenazantes, que provocan pleitos. Son maldicientes, acusadoras, provocadoras, **palabras iracundas**—

*Ejemplos:*

—“Mas te vale que lo hagas, o verás cómo te va”.

— “¿Por qué llegaste tan tarde? ¿Dónde estabas?”

*“Cruel es la ira, e impetuoso el furor”.(Proverbios 27:4)*

- **Reprobatorias**

Palabras moralistas, sermoneadoras, criticonas, juzgonas, **palabras condenatorias**—

*Ejemplos:*

—“Nunca tomas en cuenta mis sentimientos”.

—“Podrías haberlo hecho mejor”.

*“La muerte y la vida están en poder de la lengua, y el que la ama comerá de sus frutos”.  
(Proverbios 18:21)*

- **Destructivas**

Palabras chismosas, que siembran discordia y defraudan la confianza, que desacreditan, subestiman, y culpan a los demás, **palabras difamantes**—

*Ejemplos:*

—“Nunca llegas a tiempo al trabajo”.

—“Más te vale que no vuelva a suceder”.

*“El hipócrita con la boca daña a su prójimo”. (Proverbios 11:9)*

- **Engañosas**

Palabras mentirosas, exageradas, presuntuosas, vanagloriosas, halagadoras, no sinceras, **palabras engañosas**—

*Ejemplos:*

—“Yo nunca me enojo con nadie”.

—“Mi meta siempre ha sido beneficiar a todos”.

*“La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu”. (Proverbios 15:4)*

## **B. Actitudes hirientes**

- **Acciones Desagradables**

Veamos cómo la comunicación irresponsable e insensible crea hábitos negativos que desagradan a Dios aunque la persona no se dé cuenta.

*“Porque los caminos del hombre están ante los ojos de Jehová,  
y él considera todas sus veredas”.  
(Proverbios 5:21)*

- ¿*Trato de sobresalir?* ..... ¿monopolizo o controlo la conversación?
- ¿*Estoy interrumpiendo?* ..... movido por un espíritu de competencia.
- ¿*Estoy renegando?* ..... busco fallas de continuo en los demás.
- ¿*Estoy quejándome?* ..... ¿inundo la conversación de conflictos y controversias?
- ¿*Estoy criticando?* ..... ¿me enfoco sólo en lo negativo?
- ¿*Estoy ofendiendo?* ..... ¿hago comentarios sarcásticos y burlones?
- ¿*Estoy ridiculizando?* ..... ¿utilizo a los demás como objeto de burla?
- ¿*Estoy discutiendo?* ..... ¿me enzarzo en desacuerdo y en disputas continuas?
- ¿*Estoy sermoneando?* ..... ¿doy consejos que nadie pidió?
- ¿*Estoy generalizando?* ..... minimizando o subestimando los temas importantes

*“El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte,  
y las contiendas de los hermanos son como cerrojos de alcázar”.  
(Proverbios 18:19)*

- **Acciones Defensivas**

Estas diez formas de defensa personal que generalmente no son intencionales, sirven para ocultar la realidad de los defectos e imperfecciones personales.

*“El que encubre sus pecados no prosperará;  
mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia”  
(Proverbios 28:13)*

- ¿Soy de los que se oponen y niegan todo al que me enfrenta?
- ¿Soy de los que evitan la auto evaluación enfocándome más en los defectos de los demás?
- ¿Soy de los que justifican sus malas acciones culpando a otros?
- ¿Soy de los que recuerdan a los demás sus errores del pasado?

- ¿Soy de los que dan excusas y culpan a las circunstancias por su mala conducta?
- ¿Soy de los que discuten un punto insignificante para evitar el punto central?
- ¿Soy de los que cambian el tema sin responder a lo que se me dijo?
- ¿Soy de los que no hablan o contestan —utilizando la ley del silencio?
- ¿Soy de los que se esconden en sus ocupaciones para evitar la intimidad?
- ¿Soy de los que ignoran su dolor y esconden sus sentimientos?

*“El oído que escucha las amonestaciones de la vida, entre los sabios morará”.*  
(Proverbios 15:31)

• **Conducta Engañosa**

Diez formas *intencionales* de engañar (mentiras y artimañas) que revelan la rebeldía abierta y la negación contumaz contra el señorío de Dios sobre nuestra vida.

*“La ciencia del prudente está en entender su camino; mas la indiscreción de los necios es engaño”.*  
(Proverbios 14:8)

- ¿Miento? ..... al dar información o impresiones falsas.
- ¿Culpo? ..... echando la culpa a otros.
- ¿Halago? ..... alabando con intenciones ocultas.
- ¿Digo chismes? ..... esparciendo rumores falsos.
- ¿Hago alarde? ..... presumiendo y vanagloriándome.
- ¿Me desvíó? ..... cambiando el tema.
- ¿Hago berrinches? ..... me niego a comunicarme verbalmente.
- ¿Finjo atención? ..... finjo que apoyo y estoy de acuerdo.
- ¿Discrimino? ..... sólo escucho lo que me conviene.
- ¿Confundo? ..... comunico sólo verdades a medias.

*“No mintáis los unos a los otros, habiéndoos despojados del viejo hombre con sus hechos, y revestidos del nuevo, el cual conforme a la imagen del que lo creó se va renovando hasta el conocimiento pleno”.*  
(Colosenses 3:9-10)

### III. CAUSAS DE LA COMUNICACIÓN NEGATIVA

Fuimos creados para relacionarnos con otros. El deseo de Dios no sólo es que disfrutemos una relación con él, sino también que desarrollemos y experimentemos vínculos genuinos con otras personas. ¿Recuerda la reacción de Adán cuando Dios lo buscó en el jardín? Podríamos parafrasearlo de la siguiente forma: “Escuché que querías comunicarte conmigo, pero sabiendo que había pecado tenía mucho miedo de que hubieras dejado de amarme. Pensé que sería mejor esconderme para que no me vieras. En realidad, ¡yo no tuve la culpa! La compañera que me diste fue la causante de todo el problema”. Adán comenzó a reflejar su pecado cuando trató de satisfacer sus propias necesidades de amor, significancia y seguridad de la mejor forma que él sabía.



*“Mas Jehová Dios llamó al hombre, y le dijo:  
¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto,  
y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí.  
Y Dios le dijo: ¿Quién te enseñó que estabas desnudo?  
¿Has comido del árbol de que yo te mandé no comieses?  
Y el hombre respondió: La mujer que me diste  
por compañera me dio del árbol, y yo comí”.*  
(Génesis 3:9-12)

**PREGUNTA:** “¿Por qué es tan difícil tener una buena comunicación con quienes están más cerca de mí?”

**RESPUESTA:** Para mantener una comunicación madura debemos ser sinceros y comportarnos como somos frente a las personas que nos aman. El temor al rechazo nos lleva a inventar técnicas diversas para esconder nuestra inseguridad y temor. Quizá no estemos conscientes de ello, pero puede ser un hábito destructivo que adquirimos en la infancia y seguimos usándolo en la edad adulta. Por eso se nos dificulta tener una comunicación sincera y correcta.

*“Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, juzgaba como niño; mas cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño”. (1 Corintios 13:11)*

## A. Motivos ocultos

¿Estoy permitiendo que Dios satisfaga mis necesidades de significancia, amor y seguridad? ¿Confío completamente en el valor que Dios me ha dado? Cuando sé que tengo todo lo que necesito en la persona de Jesucristo, mi corazón queda libre para enfocarse en las necesidades de los demás. Así es como Cristo comunica su amor a través de mí. Examine su corazón. ¿Está libre para amar a los demás, o sigue en esclavitud procurando satisfacer primero sus necesidades egoístas siguiendo sus planes secretos?<sup>5</sup>

*“Engañoso es el corazón más que todas las cosas,  
y perverso; ¿quién lo conocerá?”  
(Jeremías 17:9)*

- **La gente me amaré** si escondo mis errores, si oculto mis sentimientos, si me veo bien, si soy popular, si doy regalos, si halago a los que me rodean, y si siempre estoy dispuesto a ayudar.
- **Me sentiré importante** si niego mis fracasos, si aparento superioridad, si domino, si juzgo y critico a los demás, si condeno los errores de los demás, si me conduzco bien, si llamo la atención o impresiono a mis semejantes.
- **Estaré seguro** si acallo mis temores, si niego mi enojo, si huyo de los conflictos, si opaco la verdad, si limito mi confianza, si ahuyento la vulnerabilidad, si pongo condiciones y sobre todo, si mantengo el control de todo.

*“Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad,  
estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando  
cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros.  
Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús”.*  
(Filipenses 2:3-5)

## B. Aparentar lo que no somos

“Ya que mi meta es aparentar ser perfecto sabiendo que no lo soy, será mejor evitar la comunicación. No quiero que la gente se entere de mis ansiedades, temores, dolor, ira, luchas y fracasos”. Aunque las siguientes actitudes son mecanismos de defensa que sirven para evitar que nos vean “tal como somos”, nunca podremos escondernos de Dios.

*“¿Se ocultará alguno, dice Jehová, en escondrijos que yo no lo vea?  
¿No lleno yo, dice Jehová, el cielo y la tierra?”  
(Jeremías 23:24)*

- “No tiene caso hablar del tema”.
- “¿Para qué empezamos una discusión?”
- “Yo puedo arreglar esto solo”.
- “No quiero preocuparla”.
- “No me gusta hablar de mis problemas”.
- “Nuestra familia nunca habló de estos temas”.
- “Quizá soy demasiado sensible”.
- “El sentido del humor es la mejor forma de evadir los temas delicados”.
- “A fin de cuentas no soy una persona extrovertida”.
- “Se supone que las mujeres son más expresivas que los hombres”.

## C. El meollo del asunto

Para ser una persona que comunica con más amor, tiene que cambiar su sistema de creencias básicas. Si desea desarrollar relaciones más cercanas y sinceras, pero sus emociones aún necesitan ser afirmadas por los demás, el tipo de comunicación que usted va a tener será egocéntrica e insincera.

**CREENCIA ERRÓNEA:** “Creo que no valgo nada y me siento inútil. Tengo miedo de que otros me conozcan como realmente soy porque me rechazarán y me harán a un lado”.

### ***Las consecuencias de este razonamiento:***

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| • <i>Baja auto estima</i> | • <i>Inseguridad</i>   |
| • <i>Apatía</i>           | • <i>Ira</i>           |
| • <i>Amargura</i>         | • <i>Resentimiento</i> |
| • <i>Egoísmo</i>          | • <i>Orgullo</i>       |

**CREENCIA CORRECTA:** “Mi *corazón* rebosa de amor, significancia y seguridad porque descansa en el Señor Jesucristo. No necesito la aprobación o aceptación de los demás para tener un sentido divino de valor personal. Por eso, soy libre de comunicarme abiertamente y con sinceridad”.

### ***Las consecuencias de este razonamiento:***

- *Un corazón sincero delante de Dios*
- *Un corazón sincero delante de los demás*
- *Un corazón interesado en el bienestar de los demás*
- *Un corazón que comunica el amor de Dios a otras personas*

*“Por tanto, recibíos los unos a los otros, como también Cristo nos recibió, para gloria de Dios”  
(Romanos 15:7)*

## **CON CRISTO,**

*He cambiado lo que me hacía aislarme, viviendo amargado y culpando a otros, usando el silencio o la vergüenza o interrumpiendo y quejándome.*

*Todo lo he cambiado por...*

*El deseo de extenderme a los demás, escucharlos*

*e interesarme en ellos; de amarlos,*

*ser justo y servirles, y mis bendiciones compartirles.*

*-June Hunt*

## **IV. PASOS PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN**

### **A. Versículo clave para memorizar**

*“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 4:29)*

### **B. Pasaje Clave para estudiar y meditar**

**Efesios 4**

## **¿QUIÉN TIENE EL CONTROL?**

Sin duda, alguna vez todos nos hemos arrepentido de haber dicho algo que lamentamos inmediatamente después. Efesios capítulo cuatro tiene la respuesta a este dilema. Entregue el control de su vida a Dios. Él le dará el poder de reprimir sus palabras si aplica las siguientes lecciones prácticas:

*¿Cómo puede dar a Cristo el control de su vida?...*

- Llevando una vida que agrada a Dios..... v. 1
- Practicando la humildad, bondad, paciencia y perdón..... v. 2
- Guardando la paz y unidad espiritual con su prójimo..... v. 3
- Teniendo unidad con el Espíritu de Dios..... vv. 4-6
- Confiando en el poder controlador de Cristo..... vv. 7-13

### ***Cuando Cristo tenga el control de su vida, usted...***

- Eliminará la inseguridad infantil. .... v. 14
- Hablará la verdad en amor. ....v. 15
- Será más como Cristo. ....v. 15
- Edificará en amor a los demás. ....v. 16
- Vivirá como un hijo de Dios... no del mundo. .... vv. 17-18
- Será sensible a la dirección del Espíritu Santo. ....v. 19
- Cambiará su antigua naturaleza por la nueva. .... v. 20-24
- Será sincero con usted mismo y con los demás. .... v. 25
- No permitirá que el enojo lo controle. .... v. 26
- Mantendrá alejado a Satanás de su vida. .... v. 27
- Trabajaré honradamente y compartiré sus recursos. .... v. 28
- Utilizará sus palabras para edificar y animar. .... v. 29
- No contristaré al Espíritu Santo. .... v. 30
- No hablaré mal de los demás. ....v. 31
- Será amable, compasivo y perdonador. ....v. 32

### **C. Un corazón que escucha**

Ya sea que se trate de las quejas de una anciana, la discusión de un joven agresivo, o la incesante palabrería de un pequeño de 4 años, nosotros decidimos si aguantamos o bien, si aceptamos las palabras de los demás. Es fácil fingir que escuchamos o ponemos atención, pero ***escuchar en verdad*** requiere esfuerzo. Nuestra tendencia egoísta es hacer a un lado a los demás y concentrarnos en nuestros pensamientos. Nos perdemos en nuestra mente meditando, recordando, o pensando en lo que vamos a decir enseguida. Pero cuando entendemos que con frecuencia Dios se comunica con nosotros a través de las palabras de los demás y con los demás a través de las nuestras, el corazón desea escuchar con atención. La mejor manera de ser un escucha genuino es aprendiendo a ***escuchar a Dios***.

*“Oirá el sabio, y aumentará el saber. Y el entendido adquirirá consejo”.*  
(Proverbios 1:5)

## **ESCUCHE LA VOZ DE DIOS**

- **Para ESCUCHAR la voz de Dios** tenemos que creer que Dios nos ama y desea comunicarse con nosotros.

*“Jehová se manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia”.* (Jeremías 31:3)

- **Para ESCUCHAR la voz de Dios** debemos leer, estudiar y meditar constantemente en la palabra viva que es la Biblia.

*“Así será mi palabra que sale de mi boca; no volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo quiero, y será prosperada en aquello para que la envié”.* (Isaías 55:11)

- **Para ESCUCHAR la voz de Dios** debemos pasar tiempo a solas con él en forma regular y prestarle atención completa.  
*“Despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo”.*  
(Mateo 14:23)
- **Para ESCUCHAR la voz de Dios** debemos abrir nuestro corazón y permitir que él nos muestre la realidad de quiénes somos.  
*“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mi camino de perversidad”.* (Salmo 139:23-24)
- **Para ESCUCHAR la voz de Dios** debemos escuchar con atención a otras personas, ya que Dios puede utilizarlas para comunicarnos su mensaje.  
*“Ciertamente la soberbia concebirá contienda; mas con los avisados está la sabiduría”.*  
(Proverbios 13:10)
- **Para ESCUCHAR la voz de Dios** debemos reconocer la presencia del Espíritu Santo dentro de nosotros y aceptar su dirección para comunicarnos con los demás.  
*“Mas el Consolador, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo lo que yo os he dicho”.* (Juan 14:26)

## ESCUCHE A OTROS

- **ESCUCHE con mucha atención.**
  - No:** Interrumpa.
  - No:** Permita que sus emociones de ira controlen su mente.
  - No:** Comience a pensar cómo va a responder cuando la persona deje de hablar.
  - No:** Se apresure a responder.

*“Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse”.*  
(Santiago 1:19)

  - Si:** Escuche los sentimientos compartidos.
  - Si:** Identifíquese con los sentimientos de la persona.
  - Si:** Reflexione (si es apropiado) acerca de lo que se ha compartido.
  - Si:** Establezca contacto visual.

*“Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio”.*  
(Proverbios 18:13)
- **ESCUCHE sin condenar.**
  - No:** Critique.
  - No:** Muestre desprecio o disgusto.
  - No:** Comunique sus opiniones.
  - No:** Provoque que la otra persona se ponga a la defensiva.

*“Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse”.* (Santiago 1:19)

—**Si:** Permita que la persona se queje o comparta su frustración.

—**Si:** Permítale expresar sus sentimientos negativos.

—**Si:** Comparta sus ideas acerca de lo que es correcto.

—**Si:** Reconozca que usted también puede ser negativo y estar inconforme.

*“Por lo cual eres inexcusable, oh hombre, quienquiera que seas tú que juzgas; pues en lo que juzgas a otro, te condenas a ti mismo; porque tú que juzgas haces lo mismo”. (Romanos 2:1)*

• **ESCUCHE sin apresurarse a dar consejos**

—**No:** Dé respuestas apresuradas.

—**No:** Emplee refranes o frases de cliché.

—**No:** Cite la Biblia.

—**No:** No se ría o burle de los sentimientos ajenos.

*“En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente”. (Proverbios 10:19)*

—**Si:** Tome en serio las palabras del otro.

—**Si:** Pida la opinión de otros.

—**Si:** Recuerde que escuchar atentamente es más importante que hablar.

—**Si:** Reconozca que la mayoría de la gente no desea más consejos.

*“Aun el necio, cuando calla, es contado por sabio; el que cierra sus labios es entendido”. (Proverbios 17:28)*

• **ESCUCHE sin ponerse a la defensiva.**

—**No:** Espere que todos piensen igual que usted.

—**No:** Discuta cuando difiera de lo que le están diciendo.

—**No:** Responda los insultos con insultos.

—**No:** Se niegue escuchar la retroalimentación negativa de los demás.

*“La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa”. (Proverbios 19:11)*

—**Si:** Muestre aceptación aun cuando no esté de acuerdo con lo que le dicen.

—**Si:** Busque la verdad cuando alguien lo confronte.

—**Si:** Busque los puntos de acuerdo en lugar de las diferencias.

—**Si:** Analice la forma en que sus sentimientos afectan su comunicación.

*“Finalmente, sed todos de un mismo sentir, compasivos, amándoos fraternalmente, misericordiosos, amigables; no devolviendo mal por mal, ni maldición por maldición, sino por el contrario, bendiciendo, sabiendo que fuisteis llamados para que heredaseis bendición”. (1 Pedro 3:8-9)*

• **ESCUCHE con humildad**

—**No:** Piense que la humildad es una debilidad.

—**No:** Busque ser reconocido o alabado.

—**No:** Se deje provocar con facilidad.

—**No:** Tenga una actitud de “sabelotodo”.

*“La soberbia del hombre le abate; pero al humilde de espíritu sustenta la honra”. (Proverbios 29:23)*

- Si:** Busque la aprobación de Dios.
- Si:** Busque la forma de servir a los demás.
- Si:** Valore el consejo de los demás.
- Si:** Sea pronto para perdonar cualquier ofensa.

*“El que cubre la falta busca amistad; mas el que la divulga, aparta al amigo”. (Proverbios 17:9)*

- **ESCUCHE con amor.**

*“Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad; átalas a tu cuello, escríbelas en la tabla de tu corazón”. (Proverbios 3:3)*

- No:** Cierre su corazón a nadie.
- No:** Ignore las conversaciones aunque sean negativas.
- No:** Rehuya a entablar conversaciones.
- No:** Comunique impaciencia o aburrimiento.
- Si:** ESCUCHE con corazón compasivo.
- Si:** ESCUCHE con aceptación incondicional.
- Si:** ESCUCHE con respeto.
- Si:** ESCUCHE e interprete las intenciones emocionales.

*“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”. (1 Corintios 13:4-7)*

## D. “Bellas palabras de Vida”

*“Oh cantádmelas otra vez,  
Bellas palabra de vida,  
Hallo en ellas mi gozo y luz,  
Bellas palabra de vida”.<sup>6</sup>*

Muchos himnos tradicionales que han sido reemplazados por coros modernos, siguen vigentes debido a su profunda aplicación de la verdad. Uno de los himnos antiguos favoritos es este que escribió Philip Bliss en 1874. “Bellas palabras de Vida” nos recuerda el valor e importancia que tienen las palabras. La forma en que las usamos tiene más consecuencias que la forma en que nos comunicamos. Las palabras escogidas correcta y cuidadosamente tienen el poder de establecer un diálogo de amor!

*“La muerte y la vida están en poder de la lengua,  
y el que la ama comerá de sus frutos”.  
(Proverbios 18:21)*

## MEJORE SU COMUNICACIÓN

### **Comuniqué interés**

INCORRECTO: “¿QUÉ te pasa?”

CORRECTO: “En verdad me interesan tus sentimientos. ¿Te sientes bien?”

### **Obedezca a la verdad, no hable del pasado.**

INCORRECTO: “Eres igual que tu padre”.

CORRECTO: “Me gustaría saber qué sientes con respecto a tu padre”.

### **Muestre que entendió el mensaje.**

INCORRECTO: “No puedo creer que dijeras tal cosa”.

CORRECTO: “Escuché que piensas que te ignoro, ¿es cierto?”.

### **Use mensajes en primera persona “yo” en vez de acusar “tú”.**

INCORRECTO: “Me haces sentir que no valgo nada”.

CORRECTO: “Es triste, pero siento que para ti valgo muy poco”.

### **Nunca diga “nunca”.**

INCORRECTO: “Nunca me dejas hablar”.

CORRECTO: “Siento que a veces no respetas mis opiniones”.

### **Invierta de su persona y entienda el lenguaje de amor del otro.**

INCORRECTO: “Me frustra cuando no me quieres contestar”.

CORRECTO: “Como es tu postre favorito, te serví doble porción”.

### **Quite toda manipulación de sus conversaciones.**

INCORRECTO: “Si no me hablas en este momento, no volveré a hablarte”.

CORRECTO: “¿Cuándo podemos platicar más detenidamente?”

### **Únicamente confíe en que Dios tiene el control de todo y que a su tiempo responderá.**

INCORRECTO: “¡Tenemos que hablar de inmediato!”

CORRECTO: “Hablares cuando sea conveniente para ti”.

### **Explíquese cuando haya confusión.**

INCORRECTO: “Es obvio que no quieres que esté cerca de ti”.

CORRECTO: “¿Te gustaría que te dejara solo(a) en este momento?”

### **Siempre evite las discusiones.**

INCORRECTO: “Difiero totalmente con tu forma de pensar”.

CORRECTO: “Ayúdame a entender la razón por la que tomaste esa decisión”.

### **Elimine las expectativas irreales.**

INCORRECTO: “Tengo derecho a exigir que cambies”.

CORRECTO: “Te amo y estoy comprometido totalmente contigo”.



## E. Entendiendo las diferencias de género en la comunicación

Cada persona es una creación singular de Dios, pero existen algunas características que son comunes a la mayoría de los hombres y que son muy diferentes a las características de la mayoría de las mujeres.

Por ejemplo...

Los hombres son...

- *orientados hacia los logros*

Las mujeres son...

- *orientadas a las relaciones*

Un marido y su esposa se encuentran al final de un día muy ocupado. Ella empieza a compartir cuán frustrada se siente tratando de equilibrar las demandas de su trabajo de medio tiempo, la disciplina de los hijos y la atención del hogar. Él quiere ayudarla a resolver su problema y empieza a desarrollar una estrategia y horarios para hacer que ella trabaje con mayor eficiencia haciendo uso de sus conocimientos de administración del tiempo. Pero por su parte, ella sólo quiere que él la abrace y entienda su frustración, no que le resuelva sus problemas. Por eso, ella lo considera insensible y él, indisciplinado. Así se pierde una magnífica oportunidad de comunicarse.

Los hombres usan la comunicación para

- *resolver problemas.*

- Dos hombres salen hacia sus autos después de un duro día de trabajo, pero uno de los autos no arranca. Ellos discuten si es el carburador tapado, la batería muerta o la manguera rota. Toda su plática se centra en cómo encontrar la falla y hacer que arranque el auto.

- Para ellos, la comunicación significa ***compartir alguna información***

- Un hombre dice: “Así son las cosas”

- Los hombres quieren los ***títulos***

- Ellos dicen: “Al grano, señora”.

- Ellos hablan para reportar

- Ellos quieren saber más para encontrar la solución.

Las mujeres usan la conversación para

- *edificar las relaciones*

- Dos mujeres en similares circunstancias hablarán de cómo se sienten acerca de la situación y cómo pueden edificar mejor su relación.

- Para ellas, la comunicación es ***compartir sus emociones***

- Una mujer dice: “Me siento así en relación con esta cosa”

- Ellas quieren la ***letra menuda***

- Ellas dicen: “¿Explíquese!”

- Ellas hablan para ***entender a los demás***

- Ellas quieren una conexión para mejorar sus relaciones.

## F. Un corazón que habla con amor

# LOS LENGUAJES DEL AMOR<sup>7</sup>

Tomados del Evangelio de San Lucas

Una vez que nos damos cuenta de que las relaciones tienen propósitos más profundos en la vida que los mismos logros, nuestra meta debe ser encontrar la forma de satisfacer las necesidades de nuestros semejantes. Utilice palabras que satisfagan las necesidades emocionales de quienes lo rodean y conozca las expresiones afectuosas que lo hacen sentir bien a usted mismo. Una conducta diáfana y libre de egoísmo es como el azúcar y la crema; los dos ingredientes que complementan el sabor de una comunicación más profunda e íntima. Todos necesitamos una o más de las siguientes expresiones de amor sincero para que nuestra vida tenga ese “buen sabor”.

*“No mirando cada uno por lo suyo propio,  
sino cada cual también por lo de los otros”.*

*(Filipenses 2:4)*

### • El lenguaje del tiempo

Dar una dosis generosa de atención íntima (tanto calidad como cantidad)

- Atención concentrada..... (Deje el periódico a un lado.)
- Contacto visual ..... (Que sus ojos digan “te amo”, desde el otro lado de la habitación.)
- Escuchar sin dar consejos .....(No se sienta obligado a dar fórmulas para todo.)
- Interactúe con los demás en algunas actividades ..... (“Vamos a dar un paseo”).
- Presencia física ..... (“Me gusta estar contigo”).

María sentada a los pies de Jesucristo (Lucas 10:38-41)

### • El lenguaje de la conversación

Expresar halagos y palabras que inspiran confianza y edifican

- Palabras de reafirmación ..... (“Mi relación contigo es muy importante para mí”).
- Felicitación verbal ..... (“La comida te quedó deliciosa”).
- Ánimo ..... (“Me he dado cuenta que cuando me escribes eres muy sincera”).
- Aprecio ..... (“Te agradezco mucho que hayas limpiado el patio”).
- Palabras amables ..... (“Te amo, ¿me perdonas?”)

Parábola del árbol que se conoce por sus frutos (Lucas 6:43-45).

### • El lenguaje de las acciones

Hacer cosas que sabemos le gustan a la otra persona

- Acciones de servicio .....(Aportar lo necesario cuando falta algo)
- Trabajando juntos .....(Limpiar, cocinar, hacer mandados, arreglar el jardín)
- Reconocer las necesidades ..... (“Si te sientes mal, descansa mientras yo recojo la mesa”).
- Discernir lo bueno..... (Pensar en el bien del prójimo antes del suyo propio.)
- Ayudar a los padres de sus seres queridos ..... (“Si quieres, voy a cuidar a tu abuelita al hospital”).

El buen samaritano (Lucas 10:30-37)

- **El lenguaje de los detalles**

Regalar como símbolo de amor

- Transmita su amor y afecto por medio de regalos.
- Descubra cuáles son las cosas que más desea la persona.
- No utilice los regalos como medio para convencer o sobornar.
- Lo importante es el detalle, no el costo, pero debe ser proporcional.
- Las “notitas” de admiración y ánimo se consideran dentro de los detalles.

La ofrenda de la viuda (Lucas 21:1-4)

- **El lenguaje del contacto físico**

Es el contacto tierno y amoroso

- Besar, acariciar y abrazar
- Hacer contacto “debajo de la mesa”
- Tomarse de las manos
- Masaje en la espalda y pies
- Poner la mano sobre el hombro

Jesús es ungido por una mujer pecadora (Lucas 7:36-38)

**PREGUNTA: ¿Cómo descubro el lenguaje del amor de una persona?**

**RESPUESTA:** Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué comentarios negativos expresa más seguido respecto a lo que no hago?
- ¿Qué cosas me pide hacer con más frecuencia?
- ¿Cómo demuestra su amor a los demás?
- ¿He preguntado amablemente qué le importa más?
- ¿Puedo contestar a otro en su lenguaje de amor... a pesar de que no tengo deseos de hacerlo?

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

## **¿ESTÁ ESCUCHANDO DE VERDAD?**

**Siete errores que debemos evitar al escuchar**

**No crea que usted debe hablar siempre.**

*“Tiempo de romper, y tiempo de coser; tiempo de callar, y tiempo de hablar”. (Eclesiastés 3:7)*

**No aconseje antes de pensar.**

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

**No se ponga a la defensiva.**

*“La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa”.  
(Proverbios 19:11)*

**No estalle con demasiada facilidad.**

*“El hombre iracundo promueve contiendas; mas el que tarda en airarse apacigua la rencilla”.  
(Proverbios 15:18)*

**Nunca se burle de los demás.**

*“El que carece de entendimiento menosprecia a su prójimo; mas el hombre prudente calla”.  
(Proverbios 11:12)*

**No albergue el rencor.**

*“El odio despierta rencillas; pero el amor cubrirá todas las faltas”. (Proverbios 10:12)*

**No destruya la confianza que han puesto en usted.**

*“El que anda en chismes descubre el secreto; mas el de espíritu fiel lo guarda todo”.  
(Proverbios 11:13)*

## RECETA PARA LA RECONCILIACIÓN

Cuando la vida le da limones, ¡aprenda a hacer limonada! Si mezcla los ingredientes correctos, la misma transformación puede suceder en su relación de comunicación con su ser amado. Practique la mezcla de los siguientes ingredientes y descubra la dulzura de reconciliar las diferencias dolorosas.

*“Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma  
y medicina para los huesos”.  
(Proverbios 16:24)*

### Confronte

*(Efesios 4:15, 26)*

Cuando alguno de ustedes sienta amargura (o esté ofendido, frustrado, o sea víctima de un maltrato), no lo guarde dentro de su corazón. **comunique esos sentimientos** (ira, o una necesidad no cubierta) y exprima la verdad en una forma amorosa y sin culpar a nadie.

- Comparta su problema con enunciados en primera persona “yo”.  
*“¿Me siento traicionado, podrías escucharme un momento?”*
- Explique sólo las palabras o conductas que le afectaron sin criticar el carácter de la otra persona.
- No acuse, minimice, ofenda o critique.

### Concuerte

*(Efesios 5:21)*

La persona que esta siendo confrontada demuestra **disposición a escuchar** (está dispuesta a recibir la corrección sin enojarse o defenderse) y sinceramente hace el esfuerzo de saber qué hirió a la otra persona.

- Conteste con una actitud dispuesta a escuchar atentamente.  
*“Si, estoy dispuesto a escuchar”.*

- No interrumpa. Escuche el problema primero hasta que termine.
- Sobre todo, no trate de justificarse o defenderse.

### **Confirme**

*(Proverbios 15:31)*

El que escucha trata de hacer una **paráfrasis del problema en voz alta** (repitiendo lo que entendió) sin mostrar una reacción negativa.

- Ratifique positivamente lo que se dijo.  
*“¿Lo que estas diciendo es que anoche te sentiste traicionado porque no te defendí?”*
- No es necesario estar de acuerdo con el hecho.
- Pregunte si su comprensión es correcta.

### **Cambie**

*(Proverbios 13:19)*

Después que se han transmitido y recibido los sentimientos, el ofendido puede **pedir un cambio de conducta**. La disposición de escuchar y cambiar la conducta se convierte en el ingrediente dulce necesario para seguir construyendo una relación íntima.

- El ofendido hace una petición.  
*“Cuando alguien me critica frente a ti, ¿podrías apoyarme emocionalmente y defenderme para evitar que siga?”*
- El oyente identifica los cambios que hará en la siguiente oportunidad.
- El que escucha tiene la disposición de agrandar al otro haciendo un compromiso de cambio.

Todas las citas bíblicas están tomadas de la Versión la versión Reina-Valera 1960  
 Copyright © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina;  
 Copyright © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Usado con permiso.

Para comprar libros, recursos, y las Claves Bíblicas Para Consejería, escriba a:  
 ESPERANZA PARA EL CORAZÓN • PO BOX 7 • DALLAS TX • 75221 • EUA/USA

www.esperanzaparaelcorazon.org  
 www.hopefortheheart.org  
 Correo electrónico: esperanza@hopefortheheart.org

Las Claves Bíblicas Para Consejería no deben sustituir a la consejería personal basada en Jesucristo.

Todos los derechos reservados. Este material no puede reproducirse en ninguna forma sin la autorización de © 2008 Hope For The Heart/Esperanza Para El Corazón

Traducción: Elizabeth Cantú de Márquez  
 Puebla, México

## NOTAS

1. Vea el Diccionario Colegial Merraim Webster (2001); edición electrónica y el Nuevo Diccionario Oxford de Inglés, edición electrónica.
2. James Strong, Strong's Hebrew Lexicon (electronic edition): Online Bible Millenium Edition, "Léxico hebreo de Strong".
3. W. E. Vine, Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words, "Diccionario Vine completo de palabras bíblicas", edición electrónica electronic ed. (Nashville: Thomas Nelson, 1996).
4. Para esta sección vea John Powell, Why Am I Afraid to Tell You Who I Am? "¿Por qué tengo miedo de decirte quién soy?" (Insights on Self-awareness, Personal Growth and Interpersonal Communication) (Allen, Tex.: Argus, 1969), 50-62.
5. Acerca de las tres necesidades que Dios nos ha dado, vea Lawrence J. Crabb, Jr., Understanding People: Deep Longings for Relationship, "Cómo entender a las personas: El anhelo profundo de relacionarnos", Ministry Resources Library (Grand Rapids: Zondervan, 1987), 15-6; Robert S. McGee, The Search for Significance, "En búsqueda de nuestra significancia", 2a ed. (Houston, Tex.: Rapha, 1990), 27-30.
6. Philip P. Bliss, Wonderful Words of Life, "Bellas palabras de vida", John Church, 1875.
7. Para esta sección vea Gary Chapman, The Five Love Languages, "Los cinco lenguajes del amor" (Chicago: Northfield, 1992), 38-127.

## BIBLIOGRAFÍA

- Chapman, Gary. The Five Love Languages, "Los cinco lenguajes del amor", Chicago: Northfield, 1992.
- Crabb, Lawrence J., Jr. Understanding People: Deep Longings for Relationship, "Cómo entender a las personas: El anhelo profundo de relacionarnos" Ministry Resources Library. Grand Rapids: Zondervan, 1987.
- Koch, Ruth N., y Kenneth C. Haugk. Speaking the Truth in Love: How to Be an Assertive Christian, "Hablando la verdad en amor: Cómo ser un cristiano asertivo". St. Louis, Mo.: Stephen Ministries, 1992.
- McGee, Robert S. The Search for Significance. "En búsqueda de nuestra significancia" 2a ed. Houston, Tex.: Rapha, 1990.
- Powell, John Joseph. Why Am I Afraid to Tell You Who I Am? "¿Por qué tengo miedo de decirte quién soy?" (Insights on Self-awareness, Personal Growth and Interpersonal Communication). Allen, Tex.: Argus, 1969.

*“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 4:29**

*“Pon guarda a **mi boca**, oh Jehová; guarda la puerta de mis labios”.*

**Salmos 141:3**

*“Al que responde palabra antes de **oír**, le es fatuidad y oprobio”.*

**Proverbios 18:13**

*“El que guarda su boca guarda su alma; mas el que **mucho abre** sus labios tendrá calamidad”.*

**Proverbios 13:3**

*“El hombre iracundo promueve contiendas; mas el que tarda en airarse apacigua la **rencilla**”.*

**Proverbios 15:18**

*“Ciertamente la soberbia concebirá contienda; mas con los avisados está la **sabiduría**”.*

**Proverbios 13:10**

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

**Efesios 4:25**

*“En las muchas palabras no falta pecado; mas el que **refrena sus labios** es prudente”.*

**Proverbios 10:19**

*“El que anda en chismes descubre el **secreto**, mas el de espíritu fiel lo guarda todo”.*

**Proverbios 11:13**

*“Si alguno habla, **hable conforme a las palabras de Dios**; si alguno ministra, ministre conforme al poder que Dios da, para que en todo sea Dios glorificado por Jesucristo, a quien pertenecen la gloria y el imperio por los siglos de los siglos. Amen”.*

**I Pedro 4:11**

¿Le estoy pidiendo a Dios ayuda para **controlar** mis palabras?



“LA COMUNICACIÓN”

¿**Edifico e instruyo** a los demás con mis conversaciones?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Pienso antes de hablar para **no ofender** con mis palabras?



“LA COMUNICACIÓN”

¿**Escucho atentamente** lo que se me dice antes de responder?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Recibo los **consejos** con **humildad**, o me enojo y defiendo?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Promuevo pleitos o **paz**?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Me he convencido de que cuanto menos hable mejor, y que debo **guardar mi lengua**?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Tengo que hablar siempre la **verdad**, aunque con una mentira piadosa pueda evitar que alguien sufra?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Cuando estoy hablando, que es lo que me ayuda a **conocer el peso** de mis palabras?



“LA COMUNICACIÓN”

¿Soy **digno** de confianza?



“LA COMUNICACIÓN”