

Las cuatros reglas de la comunicación¹

"El proceso de compartir información con otra persona de tal forma que el mensaje del emisor se entienda tal y como él lo pretendía. A menos que el emisor y el receptor hayan llegado a un significado común, no se han comunicado eficazmente." Wayne Mack, *Tu familia como Dios la quiere: Desarrollando y manteniendo buenas relaciones en el hogar*.

Por tanto, dejando a un lado la falsedad, HABLEN VERDAD CADA CUAL CON SU PRÓJIMO, porque somos miembros los unos de los otros. **26** ENÓJENSE, PERO NO PEQUEN; no se ponga el sol sobre su enojo, **27** ni den oportunidad[n] al diablo. **28** El que roba, no robe más, sino más bien que trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno, a fin de que tenga qué compartir con el que tiene necesidad. **29** No salga de la boca de ustedes ninguna palabra mala[o], sino solo la que sea buena para edificación, según la necesidad[p] *del momento*, para que imparta gracia a los que escuchan. **30** Y no entristezcan al Espíritu Santo de Dios, por[q] el cual fueron sellados para el día de la redención. **31** Sea quitada de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritos, insultos, así como toda malicia. **32** Sean más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, así como también Dios los[r] perdonó en Cristo.

Efesios 4:25-32

I. Primera regla: ¡Sé honesto! (Ef. 4:25)

Wayne Mack, en *Marriage Relationship*, dice con razón que uno de los requisitos más básicos de una buena comunicación es la apertura y la honestidad mutuas. Hay que escuchar y hablar con sinceridad para resolver los problemas.

A. Los pensamientos de la mente sólo los conoce uno mismo.

1. Para ver por qué esto es cierto, lee 1 Cor. 2:11. Después de leer este versículo, escribe por qué una persona tiene que verbalizar sus pensamientos a otro.

¹ Traducido de Faith Resources
(https://www.faithlafayette.org/resources/sermons/christian_life_and_growth_four_rules_of_communi)

2. ¿Qué tipo de acciones y discursos concretos indican que "sé lo que estás pensando"?

B. Los datos no verbales son útiles, pero nunca concluyentes.

Nunca podemos conocernos adivinando. Las indicaciones no verbales pueden hacernos dudar, y debemos estar atentos a las sonrisas, los ceños fruncidos, los tonos de voz, el lenguaje corporal, las notas, la presencia o ausencia, las caricias, los abrazos, la amabilidad, la atención y el compartir. Sin embargo, los hechos sólo pueden conocerse realmente y los problemas deben tratarse con franqueza y honestidad.

(Derechos de autor)

C. La integridad es algo más que no mentir.

Según Ef. 4:25, la honradez y la franqueza son algo más que evitar la mentira. Significa:

D. Según estos pasajes, ¿qué ocurre cuando no escuchamos y hablamos con sinceridad?

1. Prov. 18:13 _____

2. Amós 3:3 _____

3. Mateo 5:23-26 _____

4. Mateo 5:9 _____

5. I Cor. 14:8, 9, 33, 40 _____

E. La honestidad no es una licencia para ser cruel. ¿Cómo debemos decir la verdad según Efesios 4:15?

II. Regla Dos: ¡Manténgase al día! Ef. 4:26, 27

"Enójate y no peques. No dejes nunca que tu ira -tu exasperación- dure hasta la puesta del sol. No dejes tal espacio o punto de apoyo para el diablo" (Versión Amp.).

A. Hay momentos para morderse la lengua.

¿Qué dicen los siguientes versículos al respecto?

1. 1 Pe. 4:8 _____

2. Sant. 1:19 _____

Nunca tenemos derecho a esperar que la gente viva según nuestras preferencias. Debemos hacer juicios justos (Jn. 7:24; Mt. 7:1-6). Debemos tener un espíritu perdonador (Ef. 4:31, 32), recibir a nuestro hermano más débil (Ro. 14:1, 2) y reconocer que cuando una persona está creciendo, Dios le está enseñando.

B. Hay momentos en los que es un error morderse la lengua.

Si el pecado está impidiendo el crecimiento o causando daño al cuerpo de Cristo, o el ofensor o la situación se está deteriorando rápidamente, es extremadamente poco amoroso no tratar de resolver el problema.

1. Según Ef. 4:26, ¿es la ira pecaminosa en sí misma?

2. La energía llamada "ira" se da para atacar los problemas; no se da para atacar y destruir a las personas.

a. En Ef. 4:26, 27, "encerrarse" es destruir ¿a quién?(a sí mismo; a otros)

b. En Prov. 25:28, "reventar" destruye a otros y significa que la persona que lo hace está (en; fuera de) control.

c. Cuando dejamos que el problema siga sin resolverse día tras día, ¿a quién estamos dando oportunidad (Ef. 4:26, 27)?

A. Preguntas que hay que hacerse antes de plantear un problema difícil de resolver:

Comenta cómo te ayudaría a resolver conflictos cada una de las siguientes preguntas, si las tuvieras en cuenta de antemano.

2. ¿Conozco bien los hechos (Prov. 18:13)? _____

(Si no es así, tienes que admitir que no estás seguro).

2. ¿Debe ocultarlo el amor (1 Pe. 4:8)? _____

3. ¿Es el momento oportuno (Prov. 15:23b)? _____

4. ¿Es correcta mi actitud (Ef. 4:15)? _____

5. ¿Son amorosas mis palabras (Ef 4,15)? _____

6. ¿He rezado pidiendo la ayuda de Dios (Prov. 3:5b)? _____

III. Tercera regla: ¡Ataque el Problema, no a la Persona! Ef. 4:29

A. Las palabras pueden hacer daño.

Según Stgo. 3:5-8, ¿qué hay de malo en esta afirmación: "Palos y piedras pueden romper mis huesos, pero las palabras nunca podrán dañarme"?

B. No se debe atacar a las personas.

1. ¿Qué dijo Cristo sobre "menospreciar a la gente", llamándola inútil, o tonta (Mt. 5:22)? _____

2. Cuando atacamos a alguien como persona, ¿a quién estamos criticando realmente? ¿Quién lo creó? _____

3. ¿Cuáles son algunas palabras, inflexiones, tonos de voz y acciones no verbales que realmente dicen a los demás: "No creo que valgas como persona"?

C. En su lugar, elija palabras que le ayuden a resolver problemas: palabras orientadas a la solución.

Ef. 4:29 describe estas palabras y acciones no verbales como las que "edifican" y "dan _____ a los que oyen".

¿Qué significa esto? _____

IV. Cuarta Regla: Actúa: ¡No reacciones! Ef. 4:31,32

A. No reaccione.

Nuestra tendencia desde nuestra naturaleza de Génesis 3 es estar a la defensiva para tratar con nuestros propios pecados y no tratar con nuestras propias necesidades. Tendemos a defendernos, a reaccionar en lugar de responder, a echar la culpa a otros y a huir. (Véase Génesis 3:12.)

¿Cómo describe Pablo estas acciones tipo Génesis 3 en Ef. 4:31?

Cuando alguien nos quiere lo suficiente como para plantearnos una necesidad en nuestra vida, siempre podemos encontrarle defectos; pero nunca resolveremos los problemas ni creceremos siendo una persona del tipo Génesis Tres.

B. Por el contrario, debemos actuar. Ef. 4:32

A través del Espíritu de Cristo, debemos APRENDER a ser amables, tiernos de corazón y a perdonar.

Cambiar los hábitos no es fácil, pero es mucho más fácil que el "camino del transgresor". Actuar para cambiar los hábitos puede no parecer sencillo, pero tenemos grandes promesas en los siguientes pasajes. ¿Cuáles son?

1. 1 Cor. 10:13 _____

2. Fil. 4:13 _____

Cuando hablamos de ACTUAR para cambiar los hábitos, nos referimos a ENUMERAR LOS PASOS NECESARIOS para poner el principio bíblico en su lugar. Esto es meditar. Esto es tomar en serio la obediencia amorosa a Cristo.

Conclusión:

1. Escuchar y desear amorosamente comunicarse para resolver los problemas va con cada regla.
2. El deseo de ser el tipo de persona de Dios y de tener una relación correcta con Él es esencial para aplicar sus principios.