

Patentado

Manual del participante

Clase 6. Hablemos Claro.



Fortaleciendo Matrimonios y Familias a la Manera de Dios

CLASE 6:

HABLEMOS CLARO.

En la lengua hay poder de vida y muerte; quienes la aman comerán de su fruto.

—Proverbios 18:21

CONCEPTOS CLAVES EN LA COMUNICACION

- Una persona que sabe escuchar bien es: activa, atenta, abierta, respetuosa y cuidadosa.
- Un buen hablador es directo, claro, específico, honesto y respetuoso.
- Las personas que quieren edificar su relación aprenden a hablar la verdad en amor; hablan con la motivación de edificar la relación, no de discutir y ganar el punto.
- Los tres elementos de la comunicación son: el mensaje (las palabras), el tono y volumen, y el lenguaje corporal.

RESUMEN DEL CAPITULO

La comunicación es la forma como nos conectamos y compartimos nuestras ideas, emociones y pensamientos. es como manifestamos lo que hay en nuestro corazón.

Comunicándonos bien resolvemos conflictos y malentendidos que nos distancian. También aclaramos las diferencias constructivamente.

Una buena comunicación es indispensable para tener conexión emocional base de las buenas relaciones.

Lo cierto es que la comunicación es una habilidad y como tal se desarrolla. Existen técnicas y habilidades de comunicación que la aplicarlas a la relación diaria nos llevan a tener una mejor empatía, leer el corazón del cónyuge detrás de las palabras, resolver mejor nuestros conflictos y diferencias, así como evitar los malentendidos.

Todo matrimonio que desee tener una buena relación debe invertir en desarrollar habilidades de comunicación

ASIGNACIONES PARA ESTA SEMANA

Completen el formulario en la siguiente página, evaluándose cada uno e identificando que técnicas de pelea sucia utiliza en sus discusiones. (sea honesto). Una vez que identifique sus áreas, piense las que su cónyuge utiliza. Cuando hayan terminado el cuestionario, juntos y compartan sus resultados.

Centren la discusión en como cada uno se ve y como el otro te ve en las discusiones.

Recuerden y repasen juntos las características de un buen hablador y oidor y analicen como esta cada uno en cada una de ellas.

- Oren juntos para que Dios pidiendo que les ayude a mejorar la comunicación entre ustedes.
- Si en el pasado se han ofendido durante las discusiones por mala comunicación, este es el momento de pedirse perdón.
- Tomen unos minutos todos los días para apreciar cada uno al otro algo. Es mas que un elogio, es reconocerle al otro lo que ha hecho por ti siendo honestos.

TECNICAS DE PELEA SUCIA

| TÁCTICA DE PELEA SUCIA | Lo qué yo hago. | Lo qué mi pareja hace | Qué diría mi pareja que yo hago. |
|------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|
| SARCASMO | | | |
| RIDICULIZAR | | | |
| AMENAZAR | | | |
| ACUSAR | | | |
| SOBREN OMBRES | | | |
| REIRSE DE | | | |
| BURLARSE | | | |
| ASUMIR | | | |
| HACER CARAS | | | |
| DESPRECIAR | | | |
| IGNORAR | | | |
| CULPAR | | | |
| BLOQUEARSE | | | |
| CRITICAR | | | |
| MANIPULAR | | | |

Cada uno aparte y sin distracciones responda honestamente señalando con un ✓ lo que haces en las discusiones, lo que hace tu pareja y lo que tu pareja diría que tu haces. Una vez terminado pueden reunirse y comparar los resultados. Analizar en aquellos que no están de acuerdo y por qué. Saquen el mayor provecho a este ejercicio

ASIGNACIONES

Tomar un tiempo a parte sin interrupciones. leer y responder las siguientes preguntas honestamente sin preguntarle a tu cónyuge. Medita y explica tus respuestas.

1. **¿Se considera usted un buen oidor en su relación? ¿Si? ¿No? Porque. evalúe su respuesta a la luz de las características de un buen oidor.**

2. **¿Se considera usted un buen hablador en su relación? ¿Si? ¿No? Porque. evalúe su respuesta a la luz de las características de un buen hablador.**

3. **¿Le cuesta a usted expresar sus emociones y ser entendido por su cónyuge?**

4. **¿Le cuesta a usted entender lo que su cónyuge trata de decirle?**

ASIGNACIONES

5. **¿Asume usted cosas por lo que su cónyuge le dice? ¿Porque no preguntas en vez de asumir?**

6. **De 1 a 10, siendo 1 mal y 10 excelente, ¿cómo calificaría la comunicación en su relación? ¿Qué razones tiene para llega a esta calificación?**

7. **El pecado daña, y a menudo destruye la atmósfera necesaria para generar la intimidad. Hay alguna área de pecado en su vida que haya afectado la intimidad en su relación?**

8. **Ser empático en la relación genera una atmosfera de seguridad para la intimidad. Te cuesta ser empático((a)). Sí o no y porque. Medita y profundiza en tu respuesta.**

ASIGNACIONES

9. Saber escuchar el corazón del otro a través de las palabras es un regalo para la relación matrimonial. ¿Es usted un buen oidor en su relación? le cuesta escuchar a su cónyuge? Por qué??

10. Eres de los que necesita arreglar los asuntos o diferencias inmediatamente? O puedes esperar un tiempo y resolverlos después? Y Como tu cónyuge quiere resolverlos? Como esto los ha afectado en su relación?

REFLEXIÓN Y ACTIVIDAD JUNTOS.

- Recuerden que las palabras manifiestan lo que hay en el corazón. Por eso es tan importante aprender a escuchar. También aprender a decir las cosas de la manera correcta es un regalo para la relación.
- Tomen un tiempo esta semana para ejercitar el hablar bien y escuchar bien. Una forma de hacer esto es decirle una frase a tu cónyuge y pedirle que la repita para asegurarse que escuchó bien.
- Hagan esto cada uno a la vez y evalúen si les cuesta repetir exactamente lo que el otro dice. También si no entiendes o no repites exactamente lo que escuchaste, puedes pedir al otro que te repita. Esta es una manera de asegurarse que entiendes lo que el otro quiere decir.
- Cada vez que estés asumiendo algo acerca por algo que tu cónyuge dijo o no dijo, en vez de asumirlo pregunta. De esta manera se evitan malentendidos por asumir en vez de preguntar.
- De hoy en adelante y por 30 días consecutivos tómese 1 minuto o 2 diariamente para apreciar, valorar y reconocer algo que el otro está haciendo por ti.
- Recuerda compartir las cosas nuevas que suceden en tu entorno con tu cónyuge, de esta manera le manifiestas importancia y valor.
- Compartan sus sueños, esperanzas y deseos a corto, mediano y largo plazo. Es más fácil alcanzarlos y trabajar juntos hacia ellos cuando se comparten.