



LOGRANDO UNA BUENA COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Estamos rodeados de toda clase de mensajes auditivos, visuales y no verbales. Por ejemplo, ¿sabías que en un día común y corriente el hombre dice más o menos 45.000 palabras mientras que la mujer pronuncia alrededor de 60.000?

Además, ¿sabías que mentimos, consciente o inconscientemente, de 20 a 100 veces en el día? Sin lugar a dudas, el ser humano está constantemente envuelto en la comunicación.

Dicho esto, quizás te preguntes: pero, ¿por qué hay tanta falta de comprensión? ¿Cuál es el significado de todo lo que hablo y escucho? ¿Estoy realmente satisfecho con mi forma de comunicarme con los demás? ¿Qué debo hacer con toda la información que recibo?

La Biblia dice: *“Más bien, hablando la verdad en un espíritu de amor, debemos crecer en todo hacia Cristo”...* (Efesios 4:15). ¿Por qué? Porque estamos rodeados por muchos mensajes, algunos de ellos falsos y dañinos, otros insignificantes, y muchos de vital importancia para nuestra existencia.

Sólo Dios tiene la verdad y en Él encontramos el verdadero propósito de la vida. Sólo confiando en Él podemos evaluar lo que percibimos, mejorando nuestra forma de comunicarnos con los demás. ¿No es cierto que todos deseamos tener una buena comunicación con los demás, y que estamos cansados de los malentendidos y la falta de comunicación?

Este folleto tiene el propósito de ayudarte a mejorar tu forma de hablar con otras personas, y de escucharles para acrecentar tu comprensión de ellas.

A pesar de las muchas fallas que todos tenemos en nuestra comunicación, podemos aprender a superar las barreras causadas por nuestro egoísmo y orgullo. Por esta razón, Dios se comunica con nosotros a través de su Palabra con un mensaje de aliento y esperanza. Además, Él nos da el privilegio de dialogar con Él a través de la oración y de tener la seguridad de que Él nos escucha porque nos ama.

¿QUÉ SIGNIFICA COMUNICARSE?

Nuestro diario vivir nos exige una constante participación en algún tipo de comunicación. ¡Esto es inevitable! ¿Cómo comprendemos este difícil proceso?

La comunicación es como un juego de pelota. Cuando dos personas se ponen a jugar a la pelota, tienen que cuidar cómo tirarla y cómo atraparla. El juego progresará dependiendo de cómo ocurran estas dos acciones. Pero la comunicación humana es más que “tirarse” palabras o comentarios. El hablar con otra persona implica muchos elementos, siendo los principales: lo que decimos, cómo lo decimos, y cómo nos comunicamos a través de nuestro cuerpo (ojos, expresiones faciales, posición del cuerpo, etc.).

Nuestro lenguaje es quizás una de las más hermosas dimensiones de nuestra naturaleza humana. Por eso, de todas las interacciones humanas, la más importante, y a la vez también la más frágil, es la comunicación. La comunicación es mucho más que producir algún sonido y poder escucharlo; es el esfuerzo por crear entendimiento, acercamiento, y por llegar a tener un plan común de acción.

La comunicación es esencial para la expresión del amor, y en realidad es el eje de la vida misma. Donde hay amor, hay comunicación, porque el amor no puede ser nunca pasivo o inactivo. El amor siempre se expresa y se dirige hacia los demás. Cuando las comunicaciones se interrumpen, el amor está bloqueado y su energía se convierte en resentimiento y hostilidad.

Por eso la Biblia afirma: *"...hemos llegado a saber y creer que Dios nos ama. Dios es amor, y el que vive en el amor, vive en Dios y Dios en él. De esta manera se hace realidad el amor en nosotros... Porque en Dios vivimos, nos movemos y existimos"* (1 Juan 4:16-17; Hechos 17:28).

El ser aceptado o rechazado por nuestros semejantes representa para nosotros un factor de vital importancia durante toda nuestra vida; un factor que determina nuestra forma de ser y que justifica, en cierto modo, nuestro trato con los demás. Nuestra comunicación tiene un papel esencial en este proceso.

Mejorar nuestra comunicación, sin embargo, no suele ser algo sencillo, porque implica trabajo personal permanente y una gran capacidad de autocritica. En esta acción constante de aprendizaje, debemos empezar por reconocer y respetar a las otras personas, creando así condiciones positivas para que también nos respeten.

Los componentes básicos de la comunicación efectiva son:

- **El contacto a través de la mirada:** La persona no elude la mirada, sino que busca el contacto de una manera sincera.
- **La postura corporal:** El cuerpo expresa salud y vitalidad, demostrando disposición sana para la acción.
- **La distancia / contacto físico:** Cuando es necesario, la persona no elude el contacto físico, pudiendo mantenerse a corta distancia de las otras personas.
- **Los gestos:** Los gestos de la persona concuerdan con sus sentimientos y emociones. Normalmente, no están cargados de agresividad.
- **La expresión facial:** Refleja adecuadamente las emociones y sentimientos y es desprovista de "máscaras" que esconden lo auténtico de la persona.
- **El tono y volumen de la voz:** Natural, justo y apropiado para la ocasión, siempre denotando sinceridad.
- **La capacidad de escuchar:** Saber captar lo que la otra persona está diciendo y poder reconocer puntos de vista distintos de los propios.
- **El contenido:** Lo que se dice siempre es sincero, de interés, y apropiado para la ocasión.
- **Un concepto sano de sí mismo:** La persona se valora y se aprecia a sí misma. Es flexible y no tiene miedo excesivo de cometer errores.
- **La intención:** Lo que motiva lo expresado, lo que está "detrás" de las palabras, por ejemplo: amor, ira, preocupación, temor, incertidumbre, malicia o engaño. Como dice la Biblia: *"De lo que abunda en el corazón, habla la boca. El hombre bueno dice cosas buenas porque el bien está en él, y el hombre malo dice cosas malas porque el mal está en él... Pues por tus propias palabras serás juzgado, y declarado inocente o culpable"* (Mateo 12:34-37; Lucas 6:45).

Nuestra mente tiene la capacidad de pensar a una velocidad de casi 1.500 palabras por minuto, funcionando como una "conversación interna", analizando lo que percibimos.

Somos capaces de tener más de 200 pensamientos por día. Una persona deprimida, por ejemplo, tiene casi 600 pensamientos en un día, motivo por el cual se siente aturdida, confusa y con "la cabeza dando vueltas".

Cualquier mensaje que recibes o comunicas puede estimular en tu mente, o en la mente de quien te escucha, una "conversación interna". Al leer un libro, ver una película o escuchar la radio, podemos prender nuevos conceptos que fomentan el análisis crítico personal, dando lugar a esa "conversación interna".

La “conversación interna” tiene ciertos límites. Si una persona solamente se pone a “hablar consigo misma” analizando todo exclusivamente por los criterios de su conocimiento y su experiencia personal, sus opiniones serán demasiado estrechas y rígidas.

Añadiendo a lo que sucede mental, física y psicológicamente, tenemos la influencia de una naturaleza humana que se ha rebelado en contra del Creador, acarreando sobre nosotros toda clase de males, con lamentables consecuencias.

La rebelión contra Dios limita nuestro potencial humano robándonos la vida, porque nos aferramos a ser egoístas, orgullosos, arrogantes y con un falso sentido de autosuficiencia, que al fin y al cabo nos llena la vida de amargura, angustia y finalmente la muerte.

Esta es la razón primordial por la cual nuestra comunicación falla. Para restaurar el daño hecho, necesitamos mirar fuera de nosotros, a Dios. Porque nos ama, Él quiere cambiar nuestra vida. Por eso envió a su Hijo Jesucristo y nos ha dejado su Palabra, su comunicación, como fiel testimonio de ese amor.

Podemos confiar que Dios interviene en nuestra vida a fin de que, por medio de su ayuda, podamos aprender a ser disciplinados y a tener pensamientos que permitan descansar en Él, en su palabra y en sus promesas.

CÓMO ESCUCHAR MEJOR

La comunicación efectiva es aquella que, además de cumplir con sus propósitos, se desarrolla en un contexto de respeto y consideración entre las personas involucradas. Las relaciones interpersonales sanas y armónicas constituyen la base de la comunicación humana.

El componente básico del proceso de comunicación es el ser humano: la persona como totalidad. Una comunicación efectiva que logre intercambiar información, ideas e impresiones a través de un entendimiento compartido, constituye el camino más seguro para desarrollar y mejorar las relaciones humanas entre las personas.

La principal barrera en la comunicación interpersonal es nuestra tendencia prematura a juzgar, evaluar, aprobar, o desaprobar lo que otros dicen. Aunque esta tendencia es común, se acentúa en aquellas situaciones donde se involucran nuestros sentimientos. Así que, en lugar de haber un elemento o significado en común, pueden existir ideas, sentimientos y juicios que crean confusión.

La comunicación se hace efectiva cuando escuchamos, es decir, cuando hacemos el esfuerzo por entender algo de la misma manera que lo entiende la otra persona. Esta actitud consiste en ver la idea o actitud expresada desde el punto de vista de la otra persona y basándose en los sentimientos de ésta hacia el asunto conversado.

¿Cómo hacemos para escuchar mejor? Lo primero es que escuchemos activamente en forma deliberada, para así poder dejar que la otra persona se nos muestre tal y como es, a fin de descubrir lo que realmente nos desea comunicar, dándole la oportunidad de expresarse libre y completamente.

Escuchar es más que oír. El oír es la primera fase del escuchar, es el momento cuando nuestros oídos captan las ondas sonoras. Oír nos permite captar el mensaje. Cuando alguien nos habla, lo primero que hacemos es prestarle atención. ¿Oímos todo el mensaje? ¿Podemos repetir el mensaje tal y como lo dijo la persona con quien hablamos?

Además del oír, existen tres etapas más en el proceso de escuchar:

1. La interpretación de lo oído. ¿Significan las palabras lo mismo para quien habla que para quien escucha? En la mayoría de los casos, ambos tienen experiencias, conocimientos, vocabulario y actitudes diferentes, lo que puede limitar las posibilidades de compartir significados.

En la Biblia Dios nos provee un consejo muy sabio respecto a la importancia de escuchar: *“El que mucho habla, mucho yerra; callar a tiempo es de sabios... es una necedad y una vergüenza responder antes de escuchar”* (Proverbios 10:19 y 18:13).

2. Luego de interpretar lo oído, viene la etapa de evaluación, que es cuando tomamos la información, y decidimos cómo vamos a usarla. La evaluación es una etapa vital en el proceso de escuchar. Por último, basándonos en lo que hemos oído, entendido y evaluado, respondemos. Hasta que la persona que escuchamos responde, quien habla no sabe si su mensaje fue recibido. El responder es una acción externa, una reacción verbal, visual, o con gestos, que muestra el éxito o fracaso de las tres primeras etapas del escuchar. Así que, el oír, interpretar, evaluar y responder son los elementos que se incluyen en el escuchar.

Pero, ¿por qué es tan difícil escuchar?

La mayoría de las personas hemos desarrollado muy poco la habilidad de escuchar. Al menos un 30% de nuestro tiempo deberíamos estar escuchando. Sin embargo, en la realidad, no escuchamos ni una cuarta parte de eso.

Diversas investigaciones han demostrado que, inmediatamente después de escuchar una charla de 10 minutos, el oyente común y corriente ha oído, entendido, evaluado y retenido aproximadamente la mitad de lo que se dijo.

Después de 48 horas de esa misma charla, lo retenido equivale a como si se hubieran escuchado apenas dos minutos y medio. Esto se debe, principalmente, a las siguientes razones:

a. Pensamos más rápido de lo que hablamos. Normalmente hablamos a un ritmo de 125 a 180 palabras por minuto. Sin embargo, nuestras mentes pueden procesar información a un ritmo de hasta 1.500 palabras por minuto. ¿Qué hacemos, entonces, con esa gran capacidad extra?

La mayoría de nosotros empezamos a evaluar y a juzgar prematuramente, a preparar argumentos en contra, o a soñar despiertos; si sabemos lo que nos van a decir, nos aburrirnos y dejamos de escuchar. Si el tema no nos interesa, nos ponemos a pensar en cosas más interesantes. Al distraernos de tal forma, estamos “saboteando” la efectividad de la comunicación en la cual nos encontramos involucrados.

b. No escuchamos bien. Usualmente tenemos varias cosas en la mente al mismo tiempo, por lo que nos vamos a las que consideramos más urgentes.

Debido a que el escuchar requiere concentración y autodisciplina, es fácil entender que cuando un asunto es de poco interés, será difícil concentrarse. El oyente efectivo aprende a estar atento a lo que dice la persona que habla, a concentrarse en identificar y entender el mensaje, y a diferir la evaluación y el juicio para más adelante.

c. Lo que nos dicen nos incomoda. En vez de escuchar, tratamos de buscar razones para demostrarle y convencerle que está equivocado.

Siempre que se dice o se escribe algo que choca con nuestras opiniones, o parece contrario a nuestros propios intereses, se levanta una barrera. Puede ser natural que defendamos nuestro propio punto de vista, pero estar a la defensiva es una barrera para escuchar.

Cuando creemos que nos están atacando, nuestra tendencia es bloquear la parte constructiva de la comunicación y enfocarnos solamente en la parte negativa. Esta es la razón por la cual fallan tantas reuniones de evaluación y sesiones de asesoramiento, así como durante una discusión acalorada entre la pareja.

El oyente frecuentemente representa uno de estos dos papeles: juez o defensor. Cuando se hace esto, la comunicación se efectúa entre dos adversarios: uno ataca y el otro se defiende. Lamentablemente, por lo general, ninguno de los dos escucha.

Lo mismo hacemos con nuestra actitud hacia Dios. ¿No es cierto que a menudo nos “tapamos los oídos” cuando escuchamos en su Palabra algo que no nos gusta oír? ¿No es verdad que somos irrespetuosos cuando rechazamos sus advertencias o cuando nos llama la atención?

La Biblia menciona claramente este problema: *“Señor, Tú les aconsejabas que volvieran a cumplir tus leyes; pero ellos se creían suficientes y no hacían caso de tus mandamientos; violaban tus decretos, que dan vida a quienes los practican; fueron rebeldes y testarudos, y no hicieron caso”* (Nehemías 9:19).

- d. **Nuestra predisposición.** Todos tenemos ideas preconcebidas sobre ciertos temas. A través de los años, y basándonos en enseñanzas, experiencias, educación y otros motivos, desarrollamos actitudes, creencias, y opiniones acerca de los demás, de las cosas, lugares y situaciones. Todos estos factores afectan nuestra habilidad de descifrar objetivamente la información que oímos cuando tenemos que escuchar al otro, por lo que tendemos a hacerlo con prejuicios y no con la mente abierta.
- e. **No entendemos podemos** no estar seguros de lo que la persona está diciendo, bien sea porque éste no es hábil comunicarse, o porque utiliza un lenguaje difícil de entender.
- f. **Dificultad en oír.** Simplemente puede que no podamos oír el mensaje porque quien habla no lo hace con suficiente claridad, o porque hay mucho ruido o actividad alrededor de nosotros.

Los oyentes más efectivos son aquellos que escuchan enteramente concentrados en el significado de las palabras de la persona que habla y en la comunicación no-verbal, es decir, el lenguaje del cuerpo. Pero estarás de acuerdo en que, cuando se está efectuando la comunicación, es muy difícil concentrarse y muy fácil distraerse. Ruidos, interferencias, interrupciones, falta de interés, y otros factores, pueden causar o facilitar la distracción.

Con todos estos factores en contra, ¿no es sorprendente que podamos escuchar? ¿Experimentas algunas de estas dificultades? Es muy probable que sí. Pero, afortunadamente, hay maneras de superar estos obstáculos y de mejorar nuestra habilidad de escuchar.

Sugerencias para escuchar eficazmente:

- a. **Deja que la otra persona hable.** El escuchar es más que dejar de hablar: requiere de un esfuerzo consciente para hacerle ver al emisor que le entendemos y que estamos interesados en lo que nos dice. Podemos demostrarle interés diciendo: *"Te entiendo"*, *"¿Podrías explicarte un poco más?"*.

Si estamos aconsejando a una amiga sobre sus problemas en el matrimonio y ponemos cuidado solamente a lo que nos dice de lo malo que es su esposo, no estamos prestando atención a todo el mensaje. Hay que escucharla desde el punto de vista no sólo de lo que dice, sino también de lo que está diciendo de ella y su estado emocional y espiritual.

- b. **Repite a la persona lo que escuchaste con palabras distintas:** Podemos animarla que la persona exponga mejor sus ideas, reflejando o replanteando los sentimientos que ha expresado, ayudándole así a que comprenda esos sentimientos y demostrándole a la vez que le comprendemos.

Además, podemos repetir el contenido del mensaje sin interpretarlo, clarificarlo, o evaluarlo. Por ejemplo: *"Tú sientes que este nuevo procedimiento es injusto"*, *"El procedimiento interfiere con tu trabajo"*. Ambos mensajes le demuestran que estás tomando en cuenta sus ideas y punto de vista, creando así la oportunidad para que la persona replantee el mensaje o dé mayores detalles si nota que no hemos captado su mensaje adecuadamente.

- c. **Explora:** Una vez que la persona ha tenido la oportunidad de expresar sus sentimientos y ha podido observar los hechos con mayor objetividad, podemos hacerle preguntas para obtener información adicional.

Repitiendo ciertas palabras o frases, podemos indicarle que estamos interesados en escuchar más sobre algún punto en particular. Por ejemplo: *"¿Podrías decirme más sobre...?"*, o *"Estoy interesado en lo que dijiste sobre..."*

Pero hay que recordar que las indagaciones pueden resultar negativas si no están bien formuladas. Muchas veces las personas ven las preguntas como ataques, porque en la niñez enfrentaron acusaciones en forma de preguntas: *"¿De quién son estos juguetes regados?"* decía la madre, sabiendo muy bien de quién eran.

Porque hemos tenido estas experiencias, muchas personas responden con poca información y hasta cierran la comunicación, colocando una barrera entre ellas y el indagador.

En vez de decir: *"¿Qué querías decir con eso?"*, se puede decir: *"Me gustaría que me explicaras lo que quisiste decir con..."*

- d. **Soluciones:** Una vez que la persona se ha revelado a sí misma a través de la comunicación, estará en capacidad de desarrollar alternativas o soluciones a lo planteado. En esta etapa, conviene dejar que la persona elabore sus propias conclusiones.

- e. **Predisposición:** Trata de no permitir que tu actitud y predisposición empañen el asunto a tratar. Mantén una mente abierta y escucha objetivamente.

Analizar por anticipado la posible predisposición que pudieras sentir hacia quien te habla y sus puntos de vista, te ayudará a erradicar tus prejuicios; difiere una evaluación o un juicio. Probablemente no podrás adelantarte a todo lo que la persona va a decir, ni podrás conocer su verdadera posición hasta que su mensaje sea comunicado en su totalidad.

- f. **Concentración:** Concéntrate en lo que estás diciendo y trata de colocarte en el lugar de quien te habla. Insiste en este aspecto tanto como te sea posible, mantén una mente abierta. Haz anotaciones mentales o por escrito para recordar bien lo que escuchas. Escribe los puntos principales; esto te ayudará a retener y entender. Resiste las distracciones. Esto puede ser muy difícil, pero desarrolla la autodisciplina y la habilidad de concentración.
- g. **Lenguaje no-verbal:** Estudia las señales no-verbales. Una gran parte de la comunicación se efectúa mediante el lenguaje del cuerpo. Observa los gestos, las expresiones faciales, las posiciones corporales y otras señales no-verbales que usa la persona.
- h. **Sé positivo:** Adopta una actitud positiva. Trata de descubrir lo que le interesa a la persona, y de enfocar todos los problemas por igual, aún aquellos que te resulten controversiales o que estén en contra de tu parecer.
- i. **Motivación:** Una motivación adecuada de querer escuchar depende de nuestra actitud hacia la persona que nos habla. El respeto hacia los demás juega un importante papel en nuestra intención de prestarle atención.

Pero, por sobre todas las cosas, necesitamos escuchar a Dios. Él nos ha dado su Palabra donde describe que Él nos ha hecho a cada uno de nosotros en forma especial. Sin embargo, nos hemos creído mejores que Dios y nos hemos rebelado contra Él, no queriendo escucharlo ni hacerle caso.

Pero Dios muestra su amor por nosotros por medio de Jesucristo al perdonarnos y restaurarnos a una relación de paz con él. Esta realidad nos capacita para mejorar nuestra comunicación. La Biblia nos afirma: *“El que confíe en él (Jesucristo), no quedará defraudado... Así pues, la fe viene como resultado del oír, y lo que se oye es el mensaje de Cristo”* (Romanos 10:11 y 17).

CÓMO HABLAR EFECTIVAMENTE

Muchas situaciones en el trabajo diario nos demuestran la diferencia que existe entre el hablar y el hablar efectivamente. Los ejemplos abundan: instrucciones no entendidas correctamente, confusiones creadas por algo que alguien dice, pérdida de tiempo en aclarar malos entendidos, y fracasos en la aceptación de ideas que, debido a la falta de habilidad, no llegan a ser consideradas.

El hablar eficazmente es un elemento fundamental para todos nosotros. En muchas ocasiones tú expresas ideas, intercambias información, influyes en las actitudes de otros, y utilizas la comunicación verbal para conversar y ayudar a muchas personas.

Los psicólogos han encontrado que la habilidad para hablar eficazmente tiene una estrecha relación con el éxito. Sin embargo, muchas personas tienen dificultad para expresar sus ideas. Debido a esto, diariamente pierden grandes oportunidades de comunicarse positivamente con los demás.

La habilidad para hablar eficazmente se puede aprender y desarrollar con relativa facilidad. Aún cuando el día de trabajo está lleno de conversaciones, resulta vital que aprendamos a manejar nuestra comunicación, y más aún si pretendemos dominarla.

Existen barreras que pueden afectar la calidad de la comunicación. Algunas de éstas dependen de la persona (que habla o que escucha), como por ejemplo: personalidad, percepción, actitud, valores, etc. Otras barreras como el ruido y la distracción son de origen externo y forman parte del ambiente.

Quien intenta comunicarse debe tratar de expresar su pensamiento de una forma tal que sea cabalmente entendido por la persona que escucha.

Lo que la persona dice o escribe puede no ser lo que en realidad quiere decir. Lo que la otra persona oye o lee es con frecuencia afectado por sus prejuicios, temperamento, actitud, emociones y valores.

No podrás comunicarte efectivamente con tu jefe, esposo, hijos o amigos si utilizas el mismo estilo al hablar con cada uno de ellos.

¿Queremos conversar sobre algo en particular? ¿Queremos hacer un relato? ¿Qué reacciones esperamos de quien nos oye? ¿Qué acciones deseamos que tome la persona que nos escucha en base a nuestras palabras?

Pocos pensamos en cuál es nuestro objetivo al comunicarnos. Esta puede ser la razón por la que se nos dificulta tanto el transmitir nuestras opiniones. Si no tenemos una meta específica en mente, lo más probable es que no sepamos qué debemos decir.

La comunicación es un proceso de dos vías. Puedes estar dispuesto a transmitir un mensaje, pero no lo habrás comunicado hasta que la otra persona lo haya captado. Podrías juzgar a tu oyente, preguntándote lo siguiente: ¿Cuánto conozco a esta persona? ¿Qué intereses, valores y actitudes le caracterizan? ¿Cuánto sabemos los dos sobre el tema que vamos a discutir? ¿Qué actitudes tiene hacia mí? ¿Qué actitudes tiene hacia el tema? ¿Captará este tema su atención? ¿Estará interesado en el tema?

El plantearte y responder estas interrogantes antes de comenzar a hablar, te ayudará significativamente a lograr tu objetivo. Lo que dices es importante y el cómo lo dices también lo será. Tu voz transmite algo más que palabras; puede transmitir entusiasmo, fastidio, preocupación, tristeza, ira, autoridad, y muchas otras emociones y estados de ánimo. De manera que te conviene decidir cómo vas a exponer tu mensaje.

Escoger el momento apropiado es otro factor importante en la comunicación verbal. Debemos asegurarnos que la otra persona esté dispuesta a escucharnos con atención. Tratemos de discutir los asuntos delicados cuando la persona está receptiva. Esto lo podemos determinar a través del contacto visual, antes de comenzar.

Es necesario tener en cuenta que el contexto de una comunicación abarca todas las circunstancias, actitudes, y antecedentes que afectan el significado de un mensaje. Para ser efectiva, entonces, nos es necesario estudiar cuidadosamente el contexto de dicha comunicación, porque desconocerlo nos puede llevar a la confusión, al mal entendimiento, a la superficialidad, y a la desconfianza.

Debemos recordar que el diálogo nos permite llegar a un entendimiento mutuo que a la larga enriquece nuestra relación con otras personas; no debemos hablar por hablar. En el diálogo todos se benefician porque comparten muchas y diversas ideas.

En el diálogo nos permitimos unos a otros verificar si existe la comprensión. Esto, a su vez, permite una mayor interacción, donde se espera crear un mayor entendimiento. Por eso el diálogo se llama un encuentro con otra persona, porque no solamente nos permite compartir palabras, sino hacernos copartícipes en el aprendizaje.

Dios nos da el privilegio de hablar con él en la oración; además, Dios nos manda a dirigirnos a él en todo momento. El ejemplo de cómo podemos orar es el Padrenuestro que nos enseña Jesucristo. *“Ustedes deben orar así: ‘Padre nuestro que estas en el cielo, santificado sea tu nombre. Venga a nosotros tu reino. Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo. El pan nuestro de cada día dánoslo hoy. Y perdónanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores. Y no nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal’* (Mateo 6:5-15). Dios nos promete que siempre nos escuchará. Podemos y debemos descargar todas nuestras ansiedades, problemas y necesidades ante Él, pidiendo y confiando en su bondad.

Podemos hablar con Dios desde lo profundo de nuestro ser, porque sabemos que su voluntad es perfecta y, al confiar en Él, descansamos en su respuesta a nuestras necesidades. A veces nos dirá “sí”, a veces será un “no”, o quizás habrá un “espera”.

Hablar con Dios es posible porque Jesucristo es nuestro amigo, guía y Salvador. Por eso, oremos en su nombre y cerramos la oración con un “amén”, ¡Que así sea!

LA COMUNICACIÓN Y DIOS

Dios es el perfecto comunicador. Sus palabras son radicales porque sobre todo son palabras de perfecto amor. Aún cuando no merecemos su bondad, Él cambia nuestra forma de pensar, a fin de cambiar nuestra forma de actuar.

Por ejemplo, por medio de la Biblia sabemos que: *“Dios nos ha mostrado su amor dándonos toda sabiduría y entendimiento... el Señor te lo hará comprender todo... entonces (Jesús) hizo que entendieran... cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir... Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender, y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos, porque están unidos a Cristo Jesús”* (Efesios 1:8; 2 Timoteo 2:7; Lucas 24:45; Romanos 12:2; Filipenses 4:7).

Jesucristo, el Hijo de Dios, es el comunicador por excelencia. Siendo Dios, tomó forma humana y comunicó cómo es Dios de una forma palpable y visible, al hablar, enseñar, tocar, sanar, hacer milagros, cantar, orar, comer, y llorar. De esta manera, Cristo es auténtico hombre. Por eso, Él es nuestro único mediador ante Dios, nuestro Padre Celestial. Él es ahora nuestro modelo y maestro de la comunicación auténtica.

La Biblia nos enseña que *“Dios no se conformó con tan sólo hablar a través de sus profetas. Llegó el momento en que Dios decidió comunicarse con sus criaturas íntimamente... Dios se hace hombre... nace de una joven virgen, y se llama Jesús”* (Hebreos 1:1-2; Juan 1:14).

Para que su mensaje quedara claro, Jesús se dio a conocer tal como era, carpintero de nacionalidad judía y también Dios, que vivió bajo la opresión del imperio romano, y sufrió como todos nosotros. Como maestro habló del gran amor de Dios para con nosotros. Dedicó su tiempo a los que padecían, vivían vidas desorientadas, o estaban arrepentidos de su maldad. Jesús asombró a muchos porque perdonaba el pecado de la persona arrepentida, mostrando así que esa era la única manera de reconciliarse con Dios.

Finalmente, a Jesús le crucificaron como a un delincuente común, pero al tercer día resucitó de la muerte. De esta manera Dios nos enseña cuán grande es su amor, su justicia, su perdón y su misericordia. Por eso tenemos la certeza de que Dios se comunica con nosotros para que confiemos en Él y podamos recibir de Él toda su bondad.

Dios nos hizo para vivir en íntima comunión con Él.

Él quiere que nosotros participemos en su perfecto amor. Sólo por esa razón nos creó: porque quiere compartir su amor perfecto con nosotros, y porque quiere que vivamos unidos a Él para que gocemos de la plenitud de ser sus hijos.

Para que haya armonía entre dos personas, es necesario que esas dos personas se amen y se entreguen la una a la otra. No es suficiente que una de las dos ame a la otra, sino que las dos se amen mutuamente.

Aunque Dios sí nos ama, nosotros no lo hemos amado a Él. En lugar de entregarnos a Él, vivimos de una forma egoísta, pensando sólo en nosotros mismos, en el dinero, en el trabajo, en cómo divertirnos, en adquirir más cosas materiales, y en satisfacer nuestras propias necesidades.

Lo que sucede cuando vivimos para nosotros mismos es que Dios deja de ser importante; ya no lo amamos como debemos, no vivimos en comunión con Él, ni nos entregamos a Él. Al contrario, cada vez nos separamos más de Él, corriendo el riesgo de que esa separación se haga permanente para toda la eternidad.

Dios quiere que lo amemos con todo el corazón, con toda la mente, y con todas las fuerzas, y que amemos a los demás como a nosotros mismos, para que haya una comunión perfecta. Sólo así podremos ser realmente felices.

La Biblia dice: *“El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros y envió a su Hijo para que, ofreciéndose en sacrificio, nuestros pecados quedaran perdonados... Así hemos llegado a saber y creer que Dios nos ama. Dios es amor, y el que vive en el amor, vive en Dios y Dios en él. De esta manera se hace realidad el amor en nosotros...”* (1 Juan 4:10, 17).

Dios se hizo hombre en la persona de Jesucristo y vino al mundo para restablecer la comunión entre Él y nosotros. Jesucristo vivió en comunión perfecta con Dios, amándolo perfectamente y amando a todo el mundo. Él hizo lo que nosotros no podíamos hacer: amar a Dios con todo el corazón, con toda la mente y con todas las fuerzas, y amar a los

demás como a nosotros mismos. Él vivió por nosotros una vida sin pecado, por eso el Padre pudo aceptar su sacrificio en la cruz como pago por nuestros pecados.

Gracias a la vida, muerte y resurrección de Jesucristo, Dios ahora nos declara libres de culpa. Gracias a Jesucristo estamos unidos nuevamente con Dios, y podemos disfrutar de la comunión que Él nos ofrece.

Cada persona que confía en Cristo no sólo está unida con él, sino con todas las demás personas que están unidas a Cristo. Los que están unidos a Cristo son los miembros de su cuerpo, la Iglesia. Es como el pétalo de una flor: si el pétalo está unido a la flor, está unido también a todos los demás pétalos. Si no está unido a los demás pétalos, tampoco está unido a la flor.

Entonces, ¿cómo puede Cristo mejorar tu comunicación? Puedes aprender, gracias a su amorosa intervención a tu favor, a *“hablar la verdad en amor”*. ¿Cómo?

- a. Acepta a las personas como son, y relaciónate amigablemente con ellas.
- b. No trates de imponer tu parecer, sino dialoga. Adapta tu lenguaje y mensaje a las necesidades de los demás, y presta atención cuando ellos te hablen.
- c. Despierta el interés de quienes te escuchan utilizando un lenguaje claro, sencillo, preciso, breve, eficaz, y motivado por el amor de Dios.

CONCLUSIÓN

Una maestra tuvo en su salón de clase a un niño que, aparentemente, tenía padres que lo descuidaban. Día tras día el niño llegaba a clase maloliente y en un franco estado de abandono. Por tal motivo, sus compañeros de clase se burlaban de él, aunque nadie conocía realmente su situación.

Aunque a veces mostraba preferencia hacia los demás estudiantes, la maestra trataba de superar la tentación de tener prejuicios contra ese niño. Pero, a pesar de todos sus esfuerzos por ayudarlo, el rendimiento escolar del niño irremediabilmente iba de mal en peor, mostrando poco futuro como estudiante.

Cuando llegó la época navideña, todos los niños trajeron regalos para la maestra, incluyendo aquel niño, aunque su regalo estaba envuelto en un papel muy ordinario. Cuando la maestra abrió su regalo, se encontró con una pulsera vieja y un frasco medio vacío de un perfume barato. Ella tomó la pulsera, se la puso, y se echó un poquito del perfume, pero todos los niños se rieron del niño y su regalo.

Después que los demás se habían ido y la maestra estaba recogiendo sus cosas para irse también, el niño se le acercó y le dijo: *“Gracias por haberse puesto la pulsera y usado el perfume. En vida, eran de mi mamá y cuando usted los usó, me acordé mucho de ella y de cuánta falta me hace.”*

Desde ese momento, conmovida por esas palabras, la maestra se comprometió a sí misma a ayudar aún más al niño, dedicándole más tiempo. Cuando el niño fallaba, lo animaba, recordándole que Dios lo amaba mucho y que, con su ayuda, podía salir adelante. Y en efecto, a las pocas semanas después del reinicio de clases, el niño mostraba una increíble mejoría en sus estudios. Al terminar el año escolar, estaba a la par de todos los demás. Pero el año siguiente el niño no volvió a la escuela.

Años más tarde, la maestra recibió una carta de ese niño. Decía: *“Estimada Maestra, estoy terminando mis estudios de secundaria, y quiero que sea la primer persona en saber que he logrado alcanzar el tercer puesto en mi clase. Eso se lo debo a usted. Gracias.”*

Luego de muchos años, la maestra tuvo la sorpresa de recibir otra carta. Esta decía: *“Estoy a punto de recibirme de médico. Me ha ido muy bien. Quiero que sea la primera persona en saber que estoy en el primer lugar de la clase. Nuevamente, se lo debo a usted. Muchas gracias.”*

A los pocos meses, la maestra recibió una tercera carta. Decía: *“Estoy muy feliz en mi profesión de médico, y por ello doy gracias a Dios. Siguiendo el ejemplo que usted me dio, estoy sirviendo en una zona de la ciudad muy pobre, porque quiero ayudar a los que más necesitan. Que Dios le bendiga. Además, quiero que sea la primer persona en saber que me voy a casar, y deseo que venga a mi boda y que ocupe el lugar que ocuparía mi mamá. Me honraría muchísimo si usted nos acompañara.”*

La comunicación efectiva es más que simples palabras bien empleadas. La comunicación efectiva está basada en el amor, la comprensión, la sinceridad y el compromiso de querer hacer el bien para otros.



Copyright © 2000 CPTLN - Revisión 2020
Todos los derechos reservados

Sentido Latino es un programa de Lutheran Hour Ministries,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

660 Mason Ridge Center Dr., St. Louis, Missouri 63141-8557
1-800-972-5442 • www.lhm.org • 6BS17-SL