

TALLER MATRIMONIOAL: LA COMUNICACION

Definición: Es un proceso de compartir información verbal o no verbal de tal manera que la otra persona entienda.

Requiere de: a. Saber escuchar
b. Saber hablar
c. Para entender

De acuerdo con la anterior definición presentamos cinco niveles de la comunicación. Analizar en cual de ellos se encuentra con su pareja.

1. Nivel: **Conversación: estereotipada**
Ej.: Cómo estás? Almorzaste? Cómo le fue a los niños?
1. Nivel: **Reportar hechos sin comentarios personales.**
Ej.: La situación de sus vecinos.
Acontecimientos que vió en el supermercado
Aquí es más fácil hablar de los demas que de uno mismo.
2. Nivel: **Compartir ideas y juicios**
Aquí empieiza la verdadera comunicación sobre los hechos que suceden en la relación. Ej.: **Me parece que deberiamos estar mas pendientes el uno del otro.**
3. Nivel: **Compartir sentimientos y emociones**
Se expresan lo profundo que hay en sus corazones, aquellos que de pronto quieren cambiar o que les hieren.
4. Nivel: **Veracidad completa y emocional**
Comunicación abierta y verdadera. No hay nada Escondido, hay transparencia, hay conomiento pleno de la pareja.

ENCUESTA

Esta pequeña encuesta nos ayudara a evaluar el nivel de comunicación en la pareja.

1. Destina tiempo especial para que usted y su pareja puedan hablar a solas? _____
2. Cuanto tiempo y que a menudo lo hacen? _____
3. Escucha a su pareja de tal manera que ella sabe de su completa atención? _____
4. Tiene temor de ciertas cosas que no puede hablar con su pareja? _____
5. Siente que tu pareja le entiende especialmente en esos momentos difíciles _____
6. Cuando su pareja le habla usted le mira directamente a los ojos? _____
7. Le dejas saber a tu pareja que es muy importante cuando estan hablando? _____
8. Que rasgos de su temperamento cree que obstaculizan la buena comunicación? _____

9. Hay algunas cosas que no se han resuelto y que estan causando una mala comunicación en la relación familiar? _____
10. Le gustaría hablar sinceramente con tu pareja sobre estas cosas _____
11. Prefiere hablar con su pareja, primero sobre alguna situación antes que ir donde otra persona? Si _____ no _____
12. Crees que existe completa confianza ente los dos _____
13. Cuando estan dialogando siente la libertad de su pareja, de hablar cualquier cosa sin ser guzgado, criticado o humillado?

COMO COMUNICARSE?

1. Sea un oidor, no conteste hasta que su pareja termine de hablar (Prov. 18:13)
2. Sea lento para hablar, hable de tal manera que su pareja pueda entender y aceptar lo que se dice (Proverbios 15:23)
3. Hable siempre la verdad pero hágalo con amor, no exaspere a su pareja.(Ef.4:15-25)
4. No pelee puede estar en desacuerdo pero sin discutir. (Prov. 17:4)
5. No responda con colera o amargura, responda siempre con una palabra suave. (Prov. 15:1)
6. Cuando este equivocado admitalo y pida perdón (Santiago 5:16)
7. No culpe, no grite, anime, edifique, restaure, confie.
8. Perdone y no guarde rencor, no saque en cara alguna situacion anterior, con el ánimo de manipular.
9. Oren el uno por el otro.

COMUNICANDO LAS NECESIDADES

Conteste brevemente:

Lo que necesito de mi matrimonio en los siguientes aspectos:

1. Físico _____
2. Emocional _____

3. Espiritual _____

4. Social e intelectual _____

Nota: No confunda las necesidades que solo puede suplir el Señor, su iglesia o su familia.

Lo que mi cónyuge puede hacer para suplir cada una de las necesidades que anoté anteriormente es:

1. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Lea los siguientes textos bíblicos y anote a cuales necesidades se refiere cada uno.

Salmo 103:4 _____

Mateo 6:33,34 _____

Romanos 5:8; 8: 35,39 _____

Efesios 2:10 _____