

Concordia Seminary - Saint Louis

## Scholarly Resources from Concordia Seminary

---

Matrimonio y familia

Recursos en español

---

10-1-2022

### Técnicas mejorar comunicación

Marcos Kempff

Concordia Seminary, St. Louis, [kempffm@csl.edu](mailto:kempffm@csl.edu)

Follow this and additional works at: [https://scholar.csl.edu/matrimonio\\_y\\_familia](https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia)



Part of the [Practical Theology Commons](#)

---

#### Recommended Citation

Kempff, Marcos, "Técnicas mejorar comunicación" (2022). *Matrimonio y familia*. 13.  
[https://scholar.csl.edu/matrimonio\\_y\\_familia/13](https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia/13)

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in *Matrimonio y familia* by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact [seitzw@csl.edu](mailto:seitzw@csl.edu).



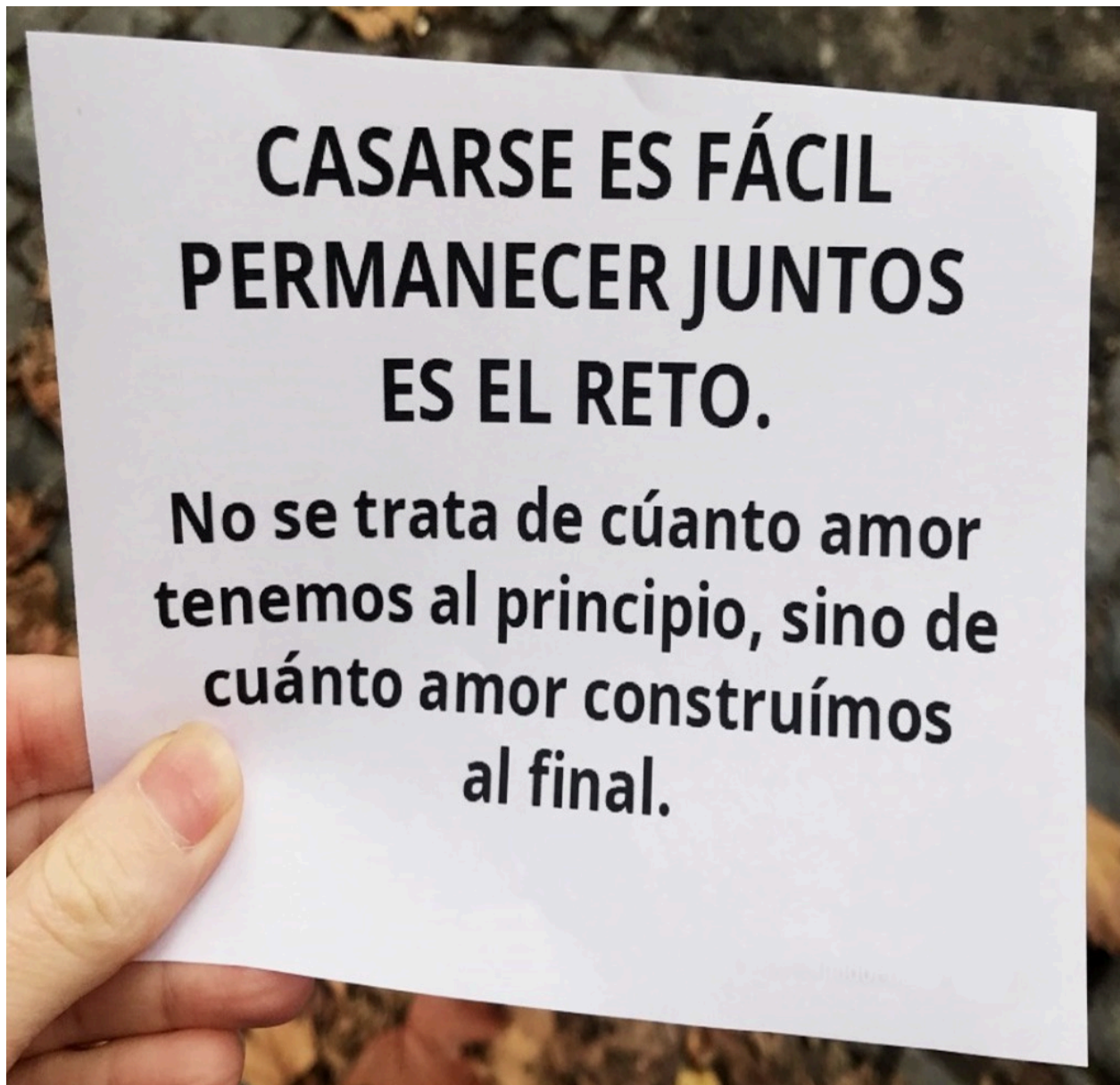
## **ALGUNAS TÉCNICAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN**

Estas técnicas ayudarán a la pareja a expresarse de tal manera que estarán en capacidad de entender el significado de sus actos y sus palabras.

1. Mírense el uno al otro directamente a los ojos, por lo menos durante un minuto, y sin pronunciar palabra, traten de leer lo que el otro siente. La mirada constituye un sendero directo hacia el interior de la persona y por lo tanto los mensajes que trasmite resultan reveladores.
2. Haga que uno pronuncie del otro repetidas veces, cambiando el tono y la intensidad de la voz. El que oye debe expresar lo que siente o supone, cuando oye cierta entonación o matiz y debe clarificar cuál entonación le gusta más. Luego, invierta el ejercicio haciendo que el receptor se convierta en emisor. Ayúdense a conocerse. A saber cuáles son los gustos y preferencias, desagradados y limitaciones.
3. Practiquen el arte de “escuchar y comprender”. Hagan que uno comparta algo que le conmueve profundamente, mientras que el otro tiene que limitarse a dar una sola respuesta. Entonces, quien está oyendo tiene que expresar cuáles sentimientos está percibiendo. El que escuchaba puede empezar su respuesta con una frase como “Veamos si he comprendido lo que eso significa para ti”, parafraseando luego lo que él considera que el otro está expresando.
4. Practiquen la comunicación no verbal. Traten de captar los mensajes del otro mediante la vista, el tacto, la expresión de sus rostros, los movimientos del cuerpo.

5. Caminen a cierta distancia el uno del otro, dándose la espalda. Luego, se dan la vuelta y siguen caminando tomándose de las manos y mirándose a los ojos. Fíjense si ha habido alguna diferencia mientras estaban de espalda y luego al tomarse de las manos y mirarse a los ojos. Les sorprenderá lo que pueden percibir por el contacto físico y por la mirada.

6. Dedíquense a leer y meditar en la Palabra de Dios, sin descuidar la oración diaria que deposita su confianza en Dios y Su voluntad.



*¿Qué significa esto para nosotros?  
¿Cómo lo pondremos en práctica?*

## RASGOS QUE FAVORECEN LA RELACIÓN MATRIMONIAL

Existen ciertas características que se consideran como necesarias y beneficiosas para casarse. Cuando los comprometidos manifiestan estas características en su personalidad, ésta constituye una buena indicación de que el matrimonio tiene una mejor oportunidad de desarrollarse, madurar y lograr la felicidad. Algunas de estas características son:

### 1. La adaptación.

Favorece mucho a la pareja el hecho de que puedan adaptarse a las circunstancias que se les presenta, cualesquiera que ellas sean, así como el que tengan la certeza de que todo les conduce a bien. Hay ciertas circunstancias que no están bajo nuestro control y por lo tanto no podemos manejarlas a nuestro antojo. Si uno de los cónyuges tiene que someterse frecuentemente al otro, el cual nunca cede o acepta la posición del primero, su personalidad quedará sofocada en el matrimonio. El matrimonio es una relación de dos, en la que ambos tienen puntos de vista que hay que respetar, en la que es necesario acceder algunas veces, callar otras y hacer valer nuestra razón otras.

### 2. La empatía.

Existen a nuestro alrededor algunas personas que parecen no solamente sentir las necesidades del otro, sino que experimentan, palpan y perciben la vida del otro como propia. A esto se le denomina empatía. La empatía nos hace sensibles a las necesidades del otro, a sus dificultades, a sus capacidades, a sus triunfos y derrotas. La empatía es de suma importancia en una relación matrimonial. La empatía favorece la compatibilidad. ¡Qué tristeza cuando uno de los cónyuges no siente empatía hacia el otro, y pareciera que pasa desapercibido ante los problemas, necesidades y sentimientos de su amado!

### 3. La capacidad para dar y recibir.

Otra característica que favorece la relación matrimonial es la capacidad de dar y recibir. Si se recibe afecto y no se devuelve no es suficiente. El rechazar el afecto que el otro quiere dar, especialmente si es la única persona de quien se puede recibir “legalmente”, es un síntoma peligroso. Esta situación puede causar problemas que perjudican a los dos. Hay muchos “solitarios” en el mundo que están listos a recibir el afecto que cualquiera les ofrezca, y si no pueden recibirlo en su casa, lo van a buscar en otro sitio. De la misma manera hay personas que están listas para dar afecto a su cónyuge, y si éste no lo acepta, van a otro sitio a ofrecerlo a otra persona que si está dispuesta a recibirlo. Este afecto no es solo de palabras, también se manifiesta en acciones, en hechos. Algunas veces serán palabras bondadosas, palabras de reconocimiento; otras veces serán caricias, otras atenciones o pequeños regalos. Esta habilidad de dar y recibir es muy favorable y el matrimonio lo necesita.

### 4. Estabilidad emocional.

El control de las emociones, el dominio propio, también es un factor de mucha importancia en la relación conyugal. “Es más difícil controlarse que tomar una ciudad”, nos dice el proverbio y son muy pocos los que logran controlar sus emociones. Si los novios esperan cambiar cuando entren al matrimonio, o que su cónyuge cambie si él es el del problema, sufrirán una terrible decepción al comprobar que el matrimonio en sí no cambia, más bien revela lo que está revelado.

#### 5. La habilidad de solucionar juntos los problemas.

Es lógico que dos personas que se unen para el diario vivir tengan problemas que solucionar. Son dos personalidades que se enfrentan a tomar decisiones y resolver situaciones, como si fueran en muchos casos una sola persona. Es por esto que es de suma importancia el saber resolver las diferencias. Si uno de los cónyuges acostumbra censurar al otro sin percatarse de las circunstancias que ameritaron la conducta del otro, si alguno no acepta que el otro opine, si alguno no asume la responsabilidad que le corresponde, entonces si necesitan capacitarse para resolver sus problemas.

Si los dos se sienten responsables por sus actos, si tratan de comprenderse aceptando ideas, sugerencias y críticas, si se escuchan, si se disponen a perdonar y a servir de ejemplo, ya habrán aprendido una buena manera de solucionar los problemas. Esta capacidad de solucionar los problemas es un gran elemento que facilita la compatibilidad en el matrimonio. Sabio es Pedro cuando dice en su primera carta, en el capítulo 4 y el versículo 8 que el amor cubre, pasa por alto, multitud de pecados. Si la pareja no sabe perdonar, jamás podrá resolver sus problemas.

#### 6. La similitud de la pareja en cuanto a su procedencia.

Vale la pena repetir acá lo importante que es que la pareja tenga una procedencia similar. El medio ambiente, el nivel social y económico, la homogeneidad en cuanto a gustos y preferencias, su concepción acerca de la vida, su actitud ante circunstancias adversas, sus expectativas, sus intereses, son elementos que contribuyen a que una pareja sea compatible.

#### 7. La comunicación armoniosa.

La pareja sabe comunicarse cuando cada uno siente la libertad de compartir sus sentimientos, temores, goces, opiniones y hasta discrepancias. La pareja también sabe comunicarse cuando están en capacidad de entender las señales de comunicación no verbal como gestos, expresiones, movimientos, miradas, con las cuales se está expresando un sentimiento, una idea, una imagen. Son aquellas expresiones donde con toda libertad se puede decir “yo te amo” o “no me gusta”, sin que el otro se sienta humillado, ofendido o maltratado.

#### 8. La confianza en Cristo.

Confiar en la obra de Dios para nuestra creación y salvación, significa que Él, en Su sabiduría y gran amor, ha establecido el matrimonio como un pacto, una promesa sagrada de toda la vida. Esto permite conocer y poner en práctica un amor incondicional mutuo. La pareja puede confiar en Dios, porque Él hace del pacto matrimonial un reflejo de Su promesa de amar, perdonar y unir, reafirmando el voto matrimonial.

*¿Qué significa esto para nosotros?*

*¿Cómo lo pondremos en práctica?*

## MODELO PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL MATRIMONIO

Este corto bosquejo presenta un modelo que puede adaptarse a las necesidades de cada pareja. En este modelo se presentan algunos factores para resolver conflictos entre los cónyuges.

1. Tener voluntad para resolver conflictos.

Ningún consejo sirve si no hay deseos de resolver problemas. Deben buscar la paz y seguirla. Una de las primeras virtudes del creyente en Cristo es el espíritu perdonador.

2. Identificar el verdadero conflicto.

Deben distinguir entre causas y resultados. Es muy importante descubrir la causa del problema para aliviar las consecuencias, y así remediar y modificar la conducta. Nada se puede resolver con el silencio, y éste, al ser vengativo, es dañino, mientras que si es para cubrir o pasar algo por alto, llega a ser una expresión de amor.

3. Escoger una hora apropiada para conversar sobre el problema.

Nunca es bueno tratar problemas en las horas avanzadas del día; con el cuerpo y la mente descansados podrán evitar que el problema se agrave.

4. Disponerse a oír al otro, dándole tiempo suficiente para que describa el problema sin que usted lo interrumpa. Descubra las áreas donde están de acuerdo. Trate de definir el problema con una sola palabra: descuido, actitud, celos, incredulidad.

5. Aceptar la responsabilidad donde sabe que faltó.

Reconocer que por su conducta usted ocasionó el problema. Juzgarse a sí mismo con mayor rigidez que el otro. El examen personal puede eliminar mucha recriminación injusta.

6. Formular soluciones y condiciones necesarias para resolver el conflicto.

Luego seleccionar una que sea aceptable para ambos. Esto es importante. El amor siempre da preferencia al otro, mientras que el egoísta exige más de una solución aceptable para resolver el problema. Esto quiere decir que la otra persona también puede tener una solución adecuada. Es recomendable tener otras alternativas listas en caso de que el primer plan no resulte. El uso del sentido común en las soluciones les hará sentirse mejor.

7. Poner en práctica la solución acordada.

Persevere en buscar la solución, sin darse por vencido. Seguir, paso a paso, las decisiones tomadas, con la ayuda de Dios.

8. Los siguientes versículos los ayudarán a conseguir la solución adecuada:

Salmos 139:23-24	Mateo 5:21-25	Proverbios 5:1	Mateo 6:14
Cantares 8:7	Mateo 7:14	Efesios 4:25 - 5:2	Filipenses 4:1-5
Santiago 1:19-27	1 Pedro 4:8	1 Juan 1:7-9	Colosenses 3:12-15

*¿Qué significa esto para nosotros?*

*¿Cómo lo pondremos en práctica?*

## UNA INTERPRETACIÓN DE 1 CORINTIOS 13 PARA LOS CASADOS

1. Si yo escribiera cartas amorosas con toda pasión y supiera acariciar como un “Don Juan” y no tengo amor, soy mentiroso;
2. Y si tuviera una hermosa figura, una personalidad ideal, una inteligencia insuperable, y si fuera fiel y no tengo amor, nada soy;
3. Si proveyera una buena casa o una exquisita mesa, o si me negara la mejor comodidad y no tengo amor, mis virtudes de nada valen;
4. El amor entre esposos aguanta las imperfecciones humanas; siempre es tierno, no conoce la venganza, no es egoísta,
5. No abusa del sexo, no busca lo suyo, pasa por alto las ofensas no prejuzga,
6. No viola los derechos del otro, y siempre habla la verdad con amor;
7. El amor se demuestra por su preferencia al otro, por su confianza, su amorosa esperanza y su perseverancia en vencer las diferencias;
8. El amor nunca se agota, aunque las circunstancias sean desfavorables. Las caricias y la dulzura pueden menguar, los defectos pueden que no mejoren, pero el crecimiento del amor suple lo que falta;
9. Todavía no nos comprendemos a la perfección, pero a base del amor, podemos comunicarnos y pronto nos conoceremos;
10. Cuando éramos novios, la ilusión predominaba, pero ahora con el paso de los años, los valores verdaderos han tomado su lugar,
11. Todavía no hemos logrado el amor perfecto, pero el amor nos sostiene mientras crecemos;
12. Y ahora el matrimonio requiere fidelidad, afecto y consideración, estos tres: pero todos están envueltos en el más grande de todos: el amor.



Prof. Marcos Kempff  
 Centro de Estudios Hispanos-Seminario Concordia, St. Louis  
 Octubre del 2022  
 Actualizado y revisado para Scholar, abril del 2025

kempffmr@gmail.com