

Concordia Seminary - Saint Louis

## Scholarly Resources from Concordia Seminary

---

Matrimonio y familia

Recursos en español

---

1-1-1991

### Familia unida

David Brondos

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

Brondos, David, "Familia unida" (1991). *Matrimonio y familia*. 17.  
[https://scholar.csl.edu/matrimonio\\_y\\_familia/17](https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia/17)

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).



# LA FAMILIA UNIDA

*Un estudio para hacerse en familia*

David Brondos  
*1991, 2025*



LA FAMILIA UNIDA  
Un estudio Bíblico

+ *En el precioso nombre de Cristo* +

David Brondos  
Sínodo Luterano de México, 1991  
Revisado por Marcos Kempff  
Digitalizado para Scholar, julio del 2025

+ *A Dios sea toda la gloria* +

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



## PRIMERA PARTE

### *Comunicar el amor*

Este estudio tiene el propósito de ayudar a unir más a los miembros de una familia. Si vivimos en una familia en la cual hay amor, comprensión y unión entre todos, viviremos mucho más felices. Pero si nuestra familia se encuentra dividida, y hay mucha tensión en las relaciones entre los miembros de la familia, nos dificulta vivir a gusto. Lo que queremos hacer es aprender a atender y resolver las tensiones y conflictos, para poder lograr una familia más unida en la que todos vivan en armonía.

Para comenzar, vamos a hacer una lista entre todos, de las cosas que creemos que son necesarias para gozar de una familia unida:

---



---



---



---



---

Ahora, vamos a hablar de cada punto que hemos apuntado, explicando por qué creemos que ese punto es importante.

En su opinión, ¿existen todas las cosas que hemos mencionado ahora en su familia?  
 ¿Qué hace falta para que los puntos que hemos señalado se logren mejor en su familia?

---



---



---



---



---

Vamos a hablar ahora de lo que es necesario para la unión y la armonía. Creo que todos estaríamos de acuerdo en que lo más importante en una familia es el amor. Cuando hay amor, hay armonía. Cuando no hay amor, no hay armonía.

Pero, ¿qué es el amor? ¿Cómo definiría usted la palabra “amor”?

Sin duda, hay muchas maneras de definir la palabra “amor.” No todos están de acuerdo en su significado. Pero una de las mejores definiciones la encontramos en la Biblia. Ahí dice que “no hay que buscar el bien de uno mismo, sino el bien de los demás” (1 Corintios 10:24). Según esto, el amor es “buscar el bien de otros.” ¿Qué le parece esa definición?

Si aceptamos esa definición del amor, entonces podemos decir que amar a otros es buscar su bien y su felicidad. Si amamos a los demás miembros de nuestra familia, esto significa que queremos su bien, para que sean felices. Por supuesto, en una familia, no basta con que uno de los miembros comunique el amor a otros. Ese amor debe ser recíproco. Todos los miembros de la familia no sólo deben ser objetos del amor de otros, sino también mostrar amor hacia otros.

Cabe señalar también que, al hablar de amor, esto no significa necesariamente complacer siempre a los demás y darles lo que pidan. Si un hijo, por ejemplo, no quiere comer comida nutritiva, sino únicamente golosinas, su madre mostrará amor por él, no dejando que coma lo que quiera, sino dándole lo que es nutritivo. Por eso, hemos definido el amor como “buscar el bien” de otro. A lo mejor comer golosinas haría feliz al niño, pero no es para su bien.

¿Cómo podemos comunicar el amor, buscando el bien de los demás? Para contestar esta pregunta, tenemos que hablar de las cosas que todos necesitamos. Vamos a hacer otra lista ahora de las cosas que cada ser humano necesita. Podemos mencionar no sólo necesidades físicas y materiales, sino también necesidades emocionales o espirituales. Al ofrecer una respuesta, dé una breve explicación de lo que quiere decir con su respuesta:

---



---



---



---



---

Vamos a dividir estas necesidades en necesidades materiales y necesidades emocionales.

1. ¿Qué sucede cuando no logramos satisfacer nuestras necesidades materiales?
2. ¿Cómo nos sentimos?
3. ¿Cómo actuamos en esos momentos?

---



---



---



---



---

Ahora vamos a hablar de necesidades emocionales. Tal vez la necesidad emocional más básica que tenemos es la de sentirnos amados y aceptados por los demás. Queremos que nos tomen en cuenta y nos valoren. ¿Qué sucede cuando sentimos que otra persona en nuestra familia no nos valora ni nos toma en cuenta? ¿Cómo respondemos cuando en lugar de mostrarnos amor, nos ofenden o nos lastiman?

Es necesario considerar algunas de las cosas que son necesarias para sentirnos amados y valorados por los demás. Primero, podemos mencionar la comunicación verbal. La comunicación verbal es fundamental para la armonía. Debemos comunicarles el afecto a los demás a través de nuestras palabras. En su opinión, ¿cómo podemos comunicar el afecto con nuestras palabras?

Aquí hay una lista de cinco maneras en que comunicamos el afecto:

1. Hablar bien de otra persona.
2. Darle las gracias cuando hace algo por nosotros.
3. Invitarle a otro a hablar de su vida, sus experiencias, sus penas y sus alegrías, y escucharlo.
4. Elogiar a otros de una manera sincera.
5. Tener tiempo para convivir con otro, escucharlo y ayudarlo si necesita de nuestra ayuda.

Hablemos un poco más de estos cinco puntos. ¿Qué sentimos cuando otros nos hablan de la manera indicada en cada punto? Den algunos ejemplos para cada punto.

¿Qué sentimos cuando no nos hablan de la manera indicada en cada punto? Otra vez, den algunos ejemplos para cada punto.

Nuestras palabras también pueden servir para lo contrario: no para expresar afecto, sino para expresar rechazo, menosprecio o disgusto. Aquí hay algunas maneras en que comunicamos esas cosas negativas:

1. Criticar a otros, hablando mal de ellos.
2. Usar términos despectivos (“tonto,” “flojo,” “malo,” y otros aún peores), o emplear palabras que hacen sentir a otro despreciado o rechazado.

3. Enojarnos o gritarle a otro.
4. Simplemente negarnos a hablar con otra persona.
5. No interesarnos en la vida, las experiencias, las penas y las alegrías de otro, y negarnos a escucharlo.

Consideremos estos puntos, también. ¿Qué sentimos cuando otros nos tratan de la manera indicada en cada punto? ¿Cómo respondemos en esos momentos? Den algunos ejemplos para cada punto.

¿Qué tiende a pasar en una relación cuando la comunicación entre dos personas es casi exclusivamente de la manera que acabamos de mencionar? ¿Cómo estará la relación cuando los dos se tratan de esa manera durante muchos años?

Aunque nuestras palabras son muy importantes, nuestras acciones también son muy importantes. Nuestras acciones pueden servir para fortalecer nuestra relación con otros, o para destruir esa relación. Vamos a hacer dos listas. En primer lugar, sobre las acciones que sirven para fortalecer una relación. Y en segundo lugar, de las acciones que sirven para destruir una relación:

Acciones que fortalecen una relación:

---



---



---



---



---

Acciones que destruyen o debilitan una relación:

---



---



---



---



---

Ahora, para cada respuesta, explique por qué esa acción fortalece o debilita una relación. Puede hablar de experiencias concretas que ha tenido, si así lo desea.

Otro factor muy importante es la cuestión del tiempo. Para que una relación esté fuerte, los miembros de la familia tienen que convivir, y pasar tiempo juntos. Por supuesto, al estar juntos, debe haber comunicación positiva. De nada sirve estar juntos si no hay comunicación. Pero, por otra parte, no puede haber comunicación ni convivencia entre dos personas si no pasan tiempo juntos. En su opinión, ¿qué tan importante es que los miembros de una familia convivan y pasen tiempo juntos?

¿Qué tan importante es que los papás platicuen entre sí y pasen tiempo juntos?

¿Qué tan importante es pasar tiempo con los hijos?

Cuando tenemos tiempo para estar con otros y convivir con ellos, les estamos comunicando algo muy importante: que ellos son importantes para nosotros, que valen mucho para nosotros, y que nos agrada estar con ellos. Pero, por otra parte, ¿qué cosas les estamos comunicando los demás cuando no tenemos tiempo para ellos?

En casi todo lo que decimos y hacemos, les comunicamos algo a los demás en cuanto a su valor para nosotros. Algunas de las cosas que hacemos y decimos a otros les comunica: “Tú vales mucho para mí.” Otras cosas que hacemos y decimos les comunica: “Tú no vales nada,” o: “Tú vales, muy poco.” Vamos a resumir todo lo que hemos visto en esta primera plática haciendo dos listas. Podemos mencionar puntos que ya hemos tocado, en la plática:

Cosas que comunican a otro; “Tú vales mucho”:

---



---



---



---



---

Cosas que comunican a otros: “Tú no vales nada,” o; “Vales muy poco”:

---



---



---



---



---

En la siguiente parte, vamos a hablar un poco más acerca de las cosas que podemos hacer que servirán para unir más a nuestra familia y lograr más armonía entre todos.

Ahora esperamos que todos empiecen a hacer un esfuerzo más grande por poner en práctica las cosas que hemos visto aquí. ¿Cómo pueden hacer esto en los días que vienen?

¿Cómo pondremos en práctica lo aprendido en esta primera parte?

---

---

---

---

---



## SEGUNDA PARTE

### *Cuando vienen los problemas*

En la primera parte, vimos que para vivir en unión y armonía con los demás, necesitamos practicar el amor. Necesitamos buscar el bienestar y la felicidad de los demás, a través de nuestras palabras y acciones.

También vimos que todos necesitamos sentir que somos amados, aceptados y valorados por los demás. Si sentimos que los demás no nos aprecian ni nos valoran, nos da dolor y también coraje.

Como ya hemos visto, es muy importante amar a los demás miembros de nuestra familia. Sin embargo, esto no es suficiente. No basta con amar a otro; también hay que comunicarle ese amor en palabras y hechos. Hay muchos padres, por ejemplo, que aman a sus hijos, pero no les comunican ese amor. También hay maridos que aman a sus esposas, pero no les comunican ese amor como deben.

Lo más importante, entonces, no es sólo amar a otros, sino hacerlos sentir amados, a través de nuestras palabras y acciones. En su opinión, ¿cómo se puede hacer esto?

En la mayoría de familias, por lo menos al principio de la vida familiar, hay mucho amor y afecto. Cuando dos personas se hacen novios y luego se casan, casi siempre es porque se aman y quieren estar juntos. Asimismo, cuando nacen hijos, por lo general los padres sienten mucho afecto por esos hijos. (Si no sienten afecto por sus hijos, algo ya anda muy mal.)

Por mucho amor que haya entre marido y mujer, o entre padres e hijos, tarde o temprano surgen problemas y conflictos. Por lo general, esto no es por culpa del uno o del otro, sino es algo que simplemente sucede porque no lo sabemos evitar. Vamos a ver cómo empiezan los problemas y los conflictos.

Al comenzar la vida matrimonial, por lo general los cónyuges se quieren, y esperan que su matrimonio sea muy feliz. Sin embargo, como hemos dicho, empiezan a crearse conflictos, por diferentes motivos. A veces no están de acuerdo en algunos puntos, y pensaban que resolverían esos puntos después de casarse. Lamentablemente, muchas veces en lugar de llegar a una resolución, el punto de conflicto se va convirtiendo en algo más serio.

En otros casos, hay problemas por el dinero o por el tiempo. Cuando no alcanza el dinero, esto crea tensiones, y los cónyuges se pelean por ese problema. Muchas veces, el hombre tiene que dedicarle mucho tiempo al trabajo, y de esta manera hay menos tiempo para su esposa y sus hijos. Cuando está en casa, se siente cansado y no tiene ganas de platicar. Ella siente que ya no le importa a su esposo, y que él no la valora. Puede pensar también que ya no le importan sus hijos, ya que no toma el tiempo necesario para darles la atención debida. Todo esto crea tensiones. Una regla general que debemos recordar es que cuando una pareja o una familia no tienen tiempo para convivir, platicar, escuchar y disfrutar de la compañía de los demás, habrá problemas.

También pueden comenzar a surgir otros problemas. Por ejemplo, puede haber problemas con los suegros (particularmente si viven en la misma casa), o con otros familiares. Puede haber problemas con el alcohol. Asimismo, hay muchas otras cosas que pueden causar conflictos entre los cónyuges, y entre padres e hijos. Tal vez pueden mencionar algunas.

Cuando un conflicto no se resuelve (por pequeño que sea), van surgiendo nuevos conflictos, y éstos se hacen cada vez mayores. Igual como un gran incendio empieza con una pequeña chispa, los problemas familiares mayores pueden comenzar con una cosa insignificante, pero si los miembros de la familia no saben “extinguir la chispa,” el problema puede volverse muy grave.

Si los cónyuges se pelean o se enojan, entonces cada uno empieza a guardarle coraje al otro, y ese coraje se manifiesta en sus relaciones. Ese coraje puede convertirse en rencor. Las discusiones llegan a ser más frecuentes y más fuertes. Y así la relación, que en un principio fue buena, se va empeorando.

Cuando sentimos coraje hacia otra persona, sea nuestro cónyuge, nuestro padre o madre, o nuestro hijo, muchas veces tratamos de lastimar a esa persona. Y cuando otra persona nos lastima, casi siempre tratamos de desquitarnos de alguna manera. Así se cae en un círculo vicioso. Uno lastima a otro, éste lastima

Hay muchas formas de lastimar. Podemos hacerlo con nuestras palabras, ofendiendo, menospreciando al otro, criticándolo, y echándole la culpa de todo. También lastimamos a otros cuando nos negamos a hablar con ellos, y cuando nunca les decimos nada bueno o positivo. Lastimamos a otros ignorándolos y no haciéndoles caso. Hay muchas maneras de hacer que otra persona se sienta mal.

Cuando sucede todo esto, las manifestaciones de amor y aprecio son menos frecuentes. Uno no quiere mostrarle amor al otro, sino quiere desquitarse o simplemente negarle su afecto.

En la primera plática, notamos cinco maneras en que comunicamos el afecto:

1. Hablar bien de otra persona.
2. Darle las gracias cuando hace algo por nosotros.
3. Invitarle a hablar de su vida, sus experiencias, sus penas y alegrías, y escucharlo.
4. Elogiar a otros de una manera sincera.
5. Tener tiempo para convivir con otro, escucharlo y ayudarlo si necesita de nuestra ayuda.

Cuando hay problemas en un hogar, y estamos molestos con otro miembro de la familia, ¿seguimos comunicando el afecto de estas maneras? Considere cada punto en particular.

¿Por qué, cuando estamos enojados o molestos, ya no comunicamos el afecto de estas maneras?

En la primera plática, también notamos cinco maneras en que comunicamos rechazo o menosprecio:

1. Criticar a otros, hablando mal de ellos.
2. Usar términos despectivos o emplear palabras que hacen sentir a otro despreciado o rechazado.
3. Enojarnos o gritarle a otro.
4. Simplemente negarnos a hablar con otra persona.
5. No interesarnos en la vida, las experiencias, las penas y las alegrías de otros, y negarnos a escucharlo.

Cuando hay problemas entre dos personas; ¿se caracteriza nuestra relación por estos tipos de comunicación (o falta de comunicación)? Considere cada punto. ¿Por qué nos comunicamos de esas maneras?

También notamos en la primera plática que nuestras palabras y acciones generalmente comunican una de dos cosas:

1. “Tú vales mucho para mí.”
2. “Tú no vales nada,” o: “Vales muy poco.”

Cuando hay problemas, ¿qué comunicamos, lo primero o lo segundo? ¿Por qué?

¿De qué manera comunicamos a otro que no vale nada cuando estamos enojados?

Para mejorar una relación, entonces, una de las primeras cosas que tenemos que hacer es tratar de comunicar afecto de las 5 maneras que hemos mencionado, y dejar de comunicar el rechazo de las 5 maneras indicadas arriba. Para muchas personas, esto no es fácil. Cuando hemos sido lastimados por otro, no tenemos ningún deseo de comunicarle afecto. Pero tenemos que tomar la iniciativa para hacerlo. No debemos esperar a que el otro nos empiece a comunicar afecto—nosotros lo debemos hacer primero.

En el caso de su familia, ¿cómo pueden hacer lo que acabamos de decir: comunicar afecto, y no comunicar rechazo?

Otra cosa que tenemos que hacer es comunicarle al otro: “Tú vales mucho para mí.” Esto lo hacemos a través de nuestras palabras y acciones. En este momento, vamos a darle oportunidad a todos los presentes para compartir qué cosas pueden hacer los demás para comunicarle: “Tú vales mucho para mí.” En otras palabras, cada uno puede contestar la pregunta: ¿Qué cosas pueden hacer los demás para poder yo sentir que valgo mucho?

Esperamos que todos hayan tomado nota de las formas en que pueden comunicarles a los demás: “Tú vales mucho para mí.” Cada uno debe recordar esto para tratar de hacer esas cosas para los

demás, que les harán sentir que valen mucho.

Por supuesto, también tenemos que dejar de hacer las cosas que le comunican a otro: “Tú no vales nada,” o: “Vales muy poco.” Vamos a tomar otro momento ahora para darle a cada uno la oportunidad de compartir qué cosas hacen otros a veces que le hacen sentir que no vale nada.

Hay algo más que es fundamental para gozar de una familia unida: admitir nuestros errores y faltas, pedir perdón, y perdonar. Muchas veces, no queremos reconocer nuestros errores: ¿Por qué no nos gusta admitir nuestros errores? '

¿Qué pensamos que puede suceder si en algún momento decimos: “Hice mal, perdóname”?

El reconocer nuestros errores, pedir perdón, y perdonar es imprescindible para gozar de buenas relaciones con los demás. Generalmente, señalamos los errores de los demás, y no los nuestros. Pensamos que el que tiene que pedir perdón es otro, y no nosotros. ¿Qué pasa en nuestras relaciones cuando vivimos con esa mentalidad?

Por supuesto, no sentimos el deseo de perdonar a otro cuando no reconoce sus errores, y al contrario, trata de justificar sus acciones cuando no han sido correctas. Tampoco sentimos el deseo de perdonar cuando pensamos que la otra persona no va a cambiar, sino que nos va a seguir haciendo lo mismo.

Por lo tanto, es importante que cada uno esté dispuesto no sólo a reconocer sus errores, sino también a hacer un esfuerzo por cambiar, y dejar de hacer aquello que lastima a los demás.

Tenemos que reconocer que cuando no perdonamos a otro, el resultado es que le guardamos cierto rencor. Hay personas que guardan rencor hacia otro miembro de su familia por algo que hizo hace muchos años. Cuando guardamos rencor hacia otro, nos sentimos enojados con él. ¿Vivimos felices cuando guardamos rencor y estamos enojados? Explique su respuesta.

¿Qué gana la persona que le guarda rencor a otro? ¿Qué pierde?

En fin, es importante que cada miembro de la familia haga siempre tres cosas:

1. Reconocer sus errores y pedirle perdón o disculpas a la persona que haya lastimado.
2. Hacer un esfuerzo sincero por dejar de hacer aquello que lastime a otro miembro de la familia.
3. Perdonar o disculpar a la persona que nos haya lastimado, sin guardarle rencor.

Si hacemos estas tres cosas, ¿cómo serán nuestras relaciones con los demás?

Todo esto es muy difícil para muchas personas. ¿Creen ustedes que es difícil poner en práctica estos tres puntos en su familia?

Muchas veces, insistimos en que otros pongan estas cosas en práctica antes de hacerlo nosotros. Primero queremos ver cambios en otros, y luego cambiaremos nosotros (por lo menos, así decimos). ¿Es correcto pensar así?

¿Qué sucederá si en lugar de esperar a que los demás pongan en práctica los tres puntos que hemos mencionado, nosotros lo hacemos de nuestra parte primero?

Hay muchas otras cosas que podemos hacer para mejorar nuestras relaciones familiares. Pero vamos a terminar esta plática considerando una cuestión muy importante que ya hemos tocado brevemente: la cuestión del tiempo. Para que una familia esté unida, necesitan pasar tiempo juntos. Por supuesto, esto debe ser algo agradable para todos. En el tiempo juntos, debemos poner en práctica lo que hemos visto acerca de las maneras en que comunicamos afecto y las maneras en que comunicamos el rechazo tratando de hacer lo primero evitar lo segundo.

Muchas veces, decimos que estamos muy ocupados, y no hay tiempo. Sin embargo, para muchos, es una cuestión de prioridades. Siempre tenemos tiempo para las cosas más urgentes. Tenemos que considerar que nuestro tiempo con la familia también es urgente. Hay que apartar tiempo para estar con la familia: con nuestro cónyuge, y con nuestros hijos, dándoles a todos la atención necesaria.

En su familia, ¿es satisfactoria para todos la cantidad de tiempo que pasan juntos?

Si no es satisfactorio esto, ¿qué pueden hacer para pasar más tiempo juntos? Piensen en sus horarios. ¿Cuándo hay momentos que pueden aprovechar para convivir un poco más?

En fin, hay que apartar tiempo para estar con los demás miembros de la familia. Debe haber ciertos tiempos que sólo son para eso. ¿Pueden ponerse de acuerdo en esto como familia?

Al estar juntos, hay muchas cosas que se pueden hacer. Aquí hay algunas sugerencias:

1. Jugar con los hijos.
2. Platicar acerca del trabajo, la escuela y otras cosas cotidianas. Esto incluye también el tomar tiempo para escuchar a otros miembros de la familia.
3. Salir a pasear. Aunque a veces no hay dinero, hay muchos lugares donde se puede ir a pasear que no cuestan nada, como un parque. O simplemente se puede salir a caminar un poco. Lo importante es salir de la casa juntos de vez en cuando, ya sea como pareja, o como familia.
4. Platicar de experiencias pasadas. Por ejemplo, los padres pueden platicar de cosas que les sucedieron de niños, o cuando se conocieron, o cuando los hijos estaban más pequeños. Pueden ver fotos y hablar del pasado.

Hay muchas otras cosas que se pueden hacer. Lo importante es apartar tiempo para los demás miembros de la familia.

En esta plática, hemos hablado de muchos cambios. Esperamos que cada miembro de la familia haga un esfuerzo por hacer los cambios necesarios para mejorar la vida familiar. ¿Será posible hacer esto? ¡Dios quiera que sí!

¿Cómo pondremos en práctica lo aprendido en esta segunda parte?

---

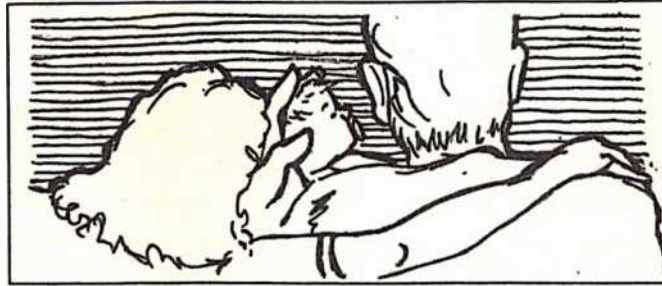
---

---

---

---





### TERCERA PARTE

#### *Cómo mejorar la comunicación*

En las primeras dos partes, hemos visto algunas de las cosas que son necesarias para que los miembros de una familia vivan más unidos. Tienen que comunicarse afecto los unos a los otros, tener tiempo para los demás, y hacer un esfuerzo por evitar todo aquello que debilite la relación entre ellos.

Un punto que hemos tocado anteriormente es la comunicación verbal. La comunicación verbal es de suma importancia para la vida familiar.

La comunicación verbal tiene dos objetivos: comprender a otros, y hacer que otros nos comprendan a nosotros. Cuando hay buena comunicación, hay comprensión y entendimiento entre los miembros de una familia. Y cuando hay comprensión y entendimiento, hay armonía. Pero si los miembros de una familia no se comprenden, por falta de comunicación/ es muy probable que haya división y discordia. Por eso, la comunicación es clave para la armonía familiar.

Una de las quejas más comunes de personas que no están contentas con su vida familiar es: “Nadie me comprende,” No podemos comprender a otro si no lo escuchamos. Y no podemos esperar que otros nos comprendan si no hablamos con ellos acerca de nuestros pensamientos y sentimientos interiores. ¿Cómo nos sentimos cuando nos parece que nadie nos comprende?

La comunicación, entonces, tiene que ver con hablar y con escuchar. Sin embargo; para hablar con otra persona, necesitamos sentir que nos va a escuchar y tratar de comprender. Sólo podemos esperar que alguien hable con nosotros si estamos dispuestos a escucharlos, y hacemos un esfuerzo por comprenderlos. Muchas veces, oímos que alguien dice de otro miembro de la familia: “No se presta para hablar con él (o con ella)”. ¿Qué quieren decir con eso?

Si queremos tener buena comunicación con otro, lo primero que tenemos que hacer es estar dispuestos a escuchar. ¿Cómo podemos hacer esto?

Vamos a mencionar algunas de las formas en que le comunicamos a otro que estamos dispuestos a escucharlo:

1. Le damos de nuestro tiempo, y toda nuestra atención. No estamos ocupados en otra cosa, por ejemplo, viendo la televisión o haciendo alguna otra actividad. Dedicamos todas nuestras energías a escuchar y tratar de comprender.
2. No vamos a burlarnos de la otra persona, ni tampoco vamos a enojarnos al escuchar lo que

nos quiere decir.

3. No vamos a interrumpir, sino vamos a permitir que nos diga todo lo que nos quiera decir. Luego, después de darle la oportunidad de hablar sin interrupción, vamos a poder hablar nosotros, pidiéndole al otro que también nos permita hablar sin interrupción.

Estas tres cosas son esenciales para la buena comunicación. Lo importante es que cada uno pueda expresarse abiertamente, y que permita que el otro también se exprese abiertamente.

Este tipo de comunicación es importante en todo momento. Mientras más comunicación haya de este tipo, mejor será la relación entre dos personas. Hay que comunicarse así todos los días, y no sólo cuando haya problemas. En su opinión, ¿cómo será una relación en la que haya comunicación de este tipo?

Aunque es bueno que siempre haya este tipo de comunicación entre dos personas, esa comunicación es particularmente importante cuando surgen conflictos. Muchas veces, cuando hay conflictos, cada uno se enoja con el otro. Ese enojo se expresa de diferentes maneras. Por ejemplo, algunas personas levantan la voz, y cuando la otra persona hace lo mismo, ninguno puede escuchar al otro, y así se rompe la comunicación. En estos casos, uno de los dos simplemente se niega a escuchar al otro. Lo interrumpe, o se sale del cuarto. A veces uno de los dos no quiere hablar con el otro, y así no puede haber comunicación. Al mismo tiempo, hay que recordar que muchas veces, cuando no queremos hablar con la otra persona, es porque pensamos que no nos hará caso, o que todo nos irá peor. Por eso, es importante que cada uno se preste para escuchar, y no sólo para hablar.

¿Cómo debemos actuar cuando estamos enojados o molestos con otra persona? Un error que muchas personas cometen es que simplemente tratan de lastimar a otra persona. Si nos lastiman, también los vamos a lastimar, para desquitarnos. Este es un error muy grave, porque no lleva a nada bueno. Más bien se crea un círculo vicioso: cada uno lastima al otro después de ser lastimado, y así poco a poco la relación se va desintegrando. Por eso, en cualquier relación entre dos personas, la primera regla debe de ser: No voy a lastimar al otro cuando me lastima. Nunca debemos tratar de desquitarnos, porque eso sólo empeora la situación.

Sin embargo, esto no significa que debemos dejar que nos lastimen, sin hacer nada. Si nos ofenden o lastiman, debemos protestar, y hacerle saber a la otra persona que lo que nos han hecho no está bien. ¿Cómo podemos hacer esto?

Una de las mejores formas de responder cuando nos han lastimado es decirle a la otra persona lo que sentimos cuando actúa de cierta manera con nosotros. Hay una fórmula muy sencilla que podemos usar: “Cuando tú haces (o dices) eso, yo me siento así...”. Debemos aprendemos de memoria esa fórmula.

Vamos a tomar algunos ejemplos. Pensemos en algo que otras personas nos hacen a veces, que nos molestan o nos hacen enojar. Vamos a practicar cómo usar esa fórmula, explicando cómo nos sentimos cuando nos hacen ciertas cosas. Por ejemplo, si a la señora le molesta que su marido no llega directo del trabajo, sino que se tarda mucho, le puede decir: “Cuando llegas muy tarde, siento que no nos estás tomando en cuenta a mí y a los hijos. Necesitamos que nos

dediques más tiempo.” Tomemos unos momentos para hacer esto entre todos. Cada uno puede expresar sus sentimientos usando esa fórmula. Si no pueden pensar en algún problema real, pueden pensar en un problema ficticio.

Cuando hay un conflicto, tenemos que recordar también que lo importante es buscar soluciones. De nada vale discutir si no vamos a llegar a una solución! Cada uno tiene que estar dispuesto a ver qué puede hacer de su parte para resolver el conflicto y evitar que vuelva a suceder.

Buscar una solución significa:

1. No discutir sobre “quién tiene la culpa.”
2. No ofenderse.
3. Reconocer que cada uno tiene la responsabilidad de hacer lo necesario para resolver el problema, y no echarle la responsabilidad al otro.

Una técnica muy importante que ayuda a resolver conflictos es la “negociación.” Todos sabemos lo que es la negociación. Por ejemplo, muchas veces cuando queremos comprar algo, regateamos, que es lo mismo que negociar. ¿Cómo es que se llega a un acuerdo entre dos personas al negociar algo?

Lo mismo tiene que suceder en una familia. Cada uno tiene que ceder un poco, para llegar a un acuerdo. En lugar de tratar de imponerle a otro nuestra voluntad por la fuerza, debemos tratar de llegar a un acuerdo aceptable para los dos. Esto lo hacemos de la siguiente manera:

1. Cada uno expone su punto de vista, mientras el otro escucha y trata de comprender. De esta manera, cada uno entiende mejor al otro.
2. Entre los dos llegan a un acuerdo. Cada uno tendrá que ceder un poco. El acuerdo estipula lo que cada uno hará en el futuro, o dejará de hacer.
3. Cada uno debe respetar el acuerdo que han hecho. Si en algún momento ese acuerdo ya no es satisfactorio para uno de los dos, deben tratar de llegar a otro acuerdo que sí sea satisfactorio para los dos.

Vamos a considerar algunos ejemplos. Muchas veces, hay discusiones entre cónyuges por la cuestión del dinero. La mujer se queja de que su esposo no le da lo suficiente, mientras el esposo dice que no gana lo suficiente para darle más, o que ella malgasta el dinero. Mientras no resuelvan este conflicto, el problema va a seguir. Ella va a estar enojada continuamente con él, y él también con ella. En este caso, podrían “negociar” un acuerdo de la forma que hemos mencionado. Lo podrían hacer de la siguiente manera:

1. Cada uno expone su punto de vista. Ella explica por qué necesita más dinero: lo que cuestan las cosas en el mercado, lo que necesitan los hijos, etc. Luego él explica cuánto gana, y lo que él necesita.
2. Los dos se ponen de acuerdo en cómo se administrará el dinero. Por ejemplo, pueden hacer un presupuesto familiar, tomando en cuenta todo lo que se gasta en un mes o una quincena. Si no alcanza el dinero, tendrán que determinar cuáles son las prioridades. También pueden buscar formas de ganar más dinero. De cualquier manera, tienen que ponerse de acuerdo.
3. Cada uno tendrá que cumplir con su parte del acuerdo. Ella no debe pedir más de lo que acordaron, y él tiene la obligación de darle la cantidad que acordaron. Si en algún momento, la situación cambia, pueden ponerse de acuerdo nuevamente. De esta manera, hay un

acuerdo entre los dos, y ya no debe haber conflictos continuos por esta cuestión.

Esto es sólo un ejemplo de cómo se puede negociar. Esto se puede hacer entre cónyuges, y también entre padres e hijos. Vamos ahora a practicar la negociación entre todos, siguiendo los tres pasos que hemos mencionado. Los miembros de la familia pueden pensar en cosas que realmente causan conflictos en su familia, y negociar un acuerdo, o pueden usar su imaginación para pensar en algún problema ficticio para practicar (por ejemplo, el esposo llega tarde, o la familia quiere salir a alguna parte, etc.). Tomemos unos momentos para hacer esto.

Esperamos que lo que hemos visto en este estudio sea útil para ayudar a su familia a unirse más y vivir en armonía. Sabemos muy bien que con sólo tres pláticas, como las que hemos hecho aquí, no se puede resolver mucho. Sin embargo, si los miembros de su familia ponen en práctica lo que hemos mencionado en estas pláticas todos los días, su situación familiar mejorará muchísimo.

Si quisiera seguir platicando de temas como éste, o si quisiera hablar de algún otro tema, con gusto buscaremos la forma de continuar en otro momento. Nuestro deseo es el de ayudar de cualquier manera que nos sea posible. Y nuestra oración es que su familia sea una familia muy unida y muy feliz.

¡Que Dios nuestro Señor les conceda esa dicha!

¿Cómo pondremos en práctica lo aprendido en esta tercera parte?

---

---

---

---

---

