

HÁBITOS QUE AYUDAN A MEJORAR NUESTRA COMUNICACIÓN MATRIMONIAL, BASADOS EN PRINCIPIOS BÍBLICOS

- 1. ¡Cuida tu corazón y tus palabras!** Jesús dijo que daremos cuenta a Dios por todas ellas (Mt. 12:34-36). Cuida:
 - a. El contenido y propósito (Ef. 4:29; Prov. 4:23-24; 11:22;)
 - b. La cantidad (Prov. 10:19; 17:27; 18:2; 21:23; 29:20)
 - c. El uso y precisión (Prov. 10:12-14; 12:18)
 - d. La expresión no verbal que acompaña nuestros dichos (Prov. 6:12-13; 10:10; 16:30; 21:29; Ecl. 8:1)
 - e. La intención (Prov. 6:14)
 - f. El tono de voz (Prov. 15:1, 4; 16:21)

- 2. Depende de Dios para mejorar tu comunicación,** no solo de técnicas y nuevos hábitos
 - a. Orando y buscando ayuda de Dios (1 Ts. 5:17; He. 4:15-16)
 - b. Buscando la sabiduría en Su palabra (Prov. 1:2-7; 2:1-6; Stgo. 1:5)
 - c. Buscando consejos sabios (Prov. 15:22; 18:1)
 - d. Obedeciendo a Dios (Ef. 4:25-30)
 - e. Teme a Dios (Prov. 6:13)

- 3. Celebra las diferencias con tu cónyuge,** esto es algo bueno y necesario para el matrimonio.
 - a. Dios quiere unidad entre los creyentes, no uniformidad (1Cor. 12:12).
 - b. El matrimonio es una sinergia, ambos trabajan en equipo, donde la suma de dos fuerzas tiene mejor resultado de las fuerzas individuales (Ecl. 4:9-12).
 - c. Da gracias a Dios por tu cónyuge (Prov. 18:22)
 - d. Celebra las diferencias con tu cónyuge (Cant. 4:1-5:1; 5:9-16; 6:1-8:3).
 - e. Deléitate en tu cónyuge (Prov. 5:15-23)
 - f. Dios te unió a un cónyuge fabulosamente diferente (Cant. 1:15-16).

- 4. Escucha para entender y hacer bien, no para ganar un debate**
 - a. Sé paciente (Ef. 4:2; Prov. 28:25)
 - b. No respondas sin escuchar (Prov. 18:13)
 - c. No interrumpas (Stgo. 1:19)
 - d. No planees hacer mal (Prv. 24:8-9)
 - e. No saques conclusiones apresuradas (Prov. 6:2; 20:25; 21:5; 25:8)
 - f. No entres en pleito, sino pasa por alto la ofensa (Prov. 17:1,13, 14; 19:11; 20:3; 25:8)
 - g. Has preguntas para entender mejor (Prov. 29:20)
 - h. Responde con gracia (Col. 4:6)
 - i. Confirma que están de acuerdo (Amos 2:2)
 - j. Haz bien a tu cónyuge (Prv. 3:27)

5. **Identifica y caza las “zorras pequeñas”;** aquellas cosas que ponen en peligro tu matrimonio y su unidad (Cant. 2:15). Estas cosas pueden:
 - a. Malos hábitos a la hora de comunicarse
 - b. Falta de comunicación (Prov. 27:5; 28:13)
 - c. Quejas (Jud. 1:16; Prov. 27:15)
 - d. Vicios (Prov. 23:29-35)
 - e. Mentiras y chismes (Prov. 6:16-17; 11:13)
 - f. Falta de comunión matrimonial con Dios.
6. **No dejes que los sentimientos definan tus argumentos.** Los sentimientos son importantes y parte de nosotros, pero no podemos dejar que ellos determinen el camino de la comunicación (Prov. 14:17, 29; 15:27; 16:32; 25:28; 29:11; Stgo. 4:2-3).
7. **Pide ayuda cuando sea necesario.** Jesús mismo enseñó que hay conflictos que requieren la ayuda de otros (Mt. 18:15-21; Fil. 4:3; 1 Cor. 6:1-7; Prv. 1:8)
8. **Decide comunicarte sin murmurar.** (Stgo. 4:11)
9. **Explica tus acciones con palabras para no ser mal interpretado**
10. **Evita por todos los medios la violencia de cualquier tipo** (Prov. 6:16-17; 29:22; Ef. 5:25, 28-29; 1 P. 3:7; Col. 3:8; 1 P. 3:9). Sea físico como empujar, morder, pegar, tirar cosas, dar portazos, inmovilizar, apuntar como amenaza. O verbal como gritos, ofensas (garabatos), denigraciones, amenazas, u otros.
11. **No te marcharte de una conversación** sin antes acordar una pausa de ser necesario (Prov. 17:14; 18:17; 20:3; 22:10; 25:11; 27:12)
12. **No Manipules a tu cónyuge** (Prov. 12:20,26; 15:26; 16:27-28; 20:17; 30:32-33; 1Ts. 4:6-8). Ya sea castigando con el silencio o indiferencia, o estableciendo condiciones unilaterales, pecaminosas y egoístas.
13. **No te concentrarte en los errores del otro.** Primero lucha con tus pecados y luego ayuda a tu cónyuge (Lc. 6:37-42)
14. **Lucha contra el pecado del orgullo** (y sus expresiones) cada día (Prov. 11:2; 13:11; 14:1; 18:6-8; 14:24).
 - a. Se humilde y recibe la instrucción/corrección (Prov. 9:7-10; 10:17; 12:1; 14:15-16; 22:17-21)
 - b. Sé humilde y sirve a tu cónyuge imitando a Jesús (Fil. 2:3-8)
 - c. Se humilde y no te creas sabio en tu propia opinión (Prov. 3:5-8)