

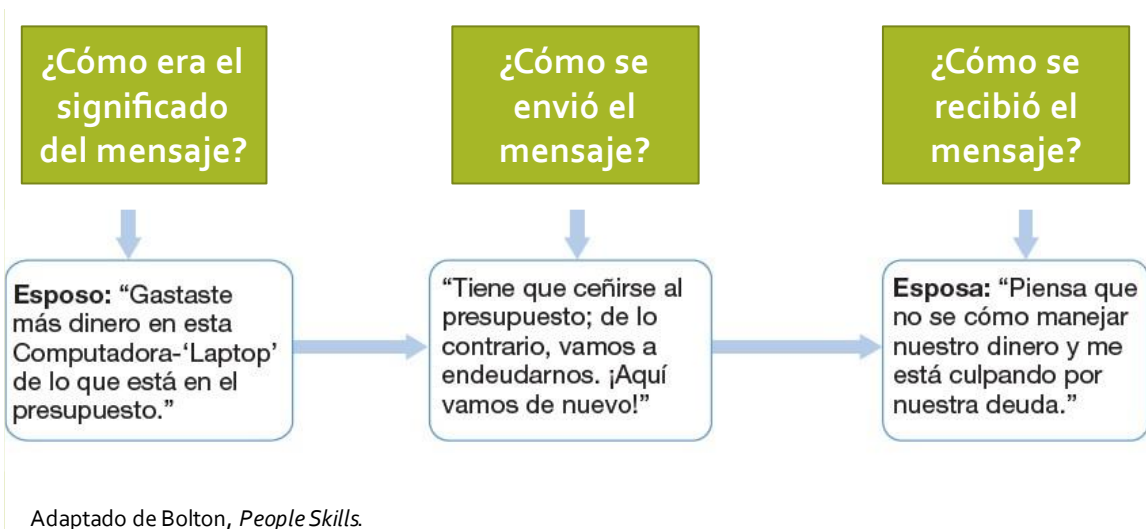
# EL HOGAR DE TUS SUEÑOS



Elias Moitinho, PhD & Denise Moitinho, PhD, EdD

## SESIÓN #3 LA SALA DE ESTAR: COMUNICANDO EFICAZMENTE

### LA COMUNICACIÓN ES UN PROCESO COMPLEJO



### PATRONES DESTRUCTIVOS DE LA COMUNICACIÓN

**La Crítica Destructiva**- La crítica se produce cuando un cónyuge ataca verbalmente la personalidad o el carácter del otro cónyuge. La crítica suele empezar como una queja o culpa y con “tú siempre” o “tú nunca”.

**La Actitud Defensiva** – La defensividad ocurre cuando un cónyuge es atacado o se siente atacado por la crítica, la queja o la culpa del otro cónyuge. Luego, el cónyuge contraataca para protegerse. Por lo tanto, puede actuar como una víctima, culpar al otro cónyuge o quejarse.

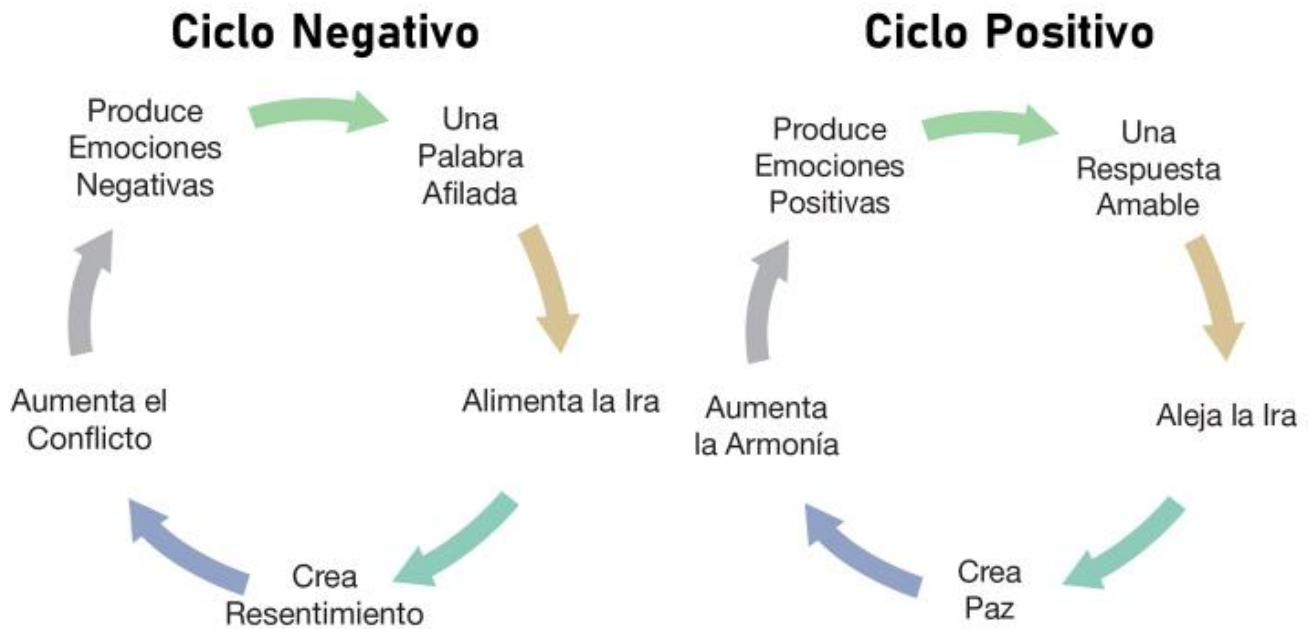
**El Desprecio** – El desprecio es un patrón negativo de comunicación e incluye hostilidad con el uso de insultos o lenguaje abusivo. Este abuso verbal puede consistir en “sarcasmo, burla, insultos o beligerancia”.<sup>19</sup>

**La Actitud Evasiva** – La actitud evasiva ocurre cuando, eventualmente, uno de los cónyuges se retira de la conversación y de la relación. La actitud de estar allí pero no interactuar con el cónyuge es un intento de ocultar cualquier reacción verbal y no verbal a lo que se percibe como un ataque personal.

## LOS CICLOS DE COMUNICACIÓN

“LA RESPUESTA APACIBLE DESVÍA EL ENOJO, PERO LAS PALABRAS ÁSPERAS ENCIENDEN LOS ÁNIMOS.”

PROVERBIOS 15:1 (NTV)



## 7 LÍMITES PARA EL USO DE LOS MEDIOS SOCIALES EN EL MATRIMONIO

- SEAN PRUDENTES CUANDO PUBLIQUEN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL.
- SEAN PRUDENTES Y CUIDADOSOS CUANDO ENVÍEN UN MENSAJE DE TEXTO. REVÍSENLO Y EDÍTENLO ANTES DE PUBLICARLO.
- PARTICIPEN EN LOS MEDIOS SOCIALES COMO PAREJA.
- ESTÉN JUNTOS COMO PAREJA EN VARIAS FOTOS QUE PUBLIQUEN.
- EVITEN EL USO DE LA TECNOLOGÍA O LOS MEDIOS SOCIALES DURANTE LAS COMIDAS.
- EVITEN PUBLICAR INFORMACIÓN PRIVADA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL.
- AMBOS CÓNYUGES NECESITAN TENER ACCESO A LAS CUENTAS DE LOS MEDIOS SOCIALES DEL OTRO.

## 5 NIVELES DE COMUNICACIÓN

**SALUDO** - AUMENTA EL USO DE LOS SALUDOS EN TU MATRIMONIO

**INFORMACIÓN** - PROPORCIONA INFORMACIÓN CLARA Y PRECISA

**SENTIMIENTOS** - COMUNICA TUS SENTIMIENTOS DE MANERA EFECTIVA  
IDENTIFICÁNDOLOS Y NOMBRÁNDOLOS CON PRECISIÓN

**PENSAMIENTOS** - HABLA LA VERDAD CON AMOR (EFESIOS 4:15 NTV)

**SÍ MISMO** - ABRE TU CORAZÓN, CORRE RIESGOS Y SÉ VULNERABLE

### ESCUCHA CON TU CORAZÓN: LA ESCUCHA ACTIVA

#### Una Técnica Práctica de Escuchar

Reglas para ambos	Reglas para el hablante	Reglas para el oyente
El hablante tiene la palabra	Habla por sí mismo	Parafrasee lo que ha escuchado
Compartan el piso	Hablar poco y de vez en cuando	No refute
No se trata de resolver problemas	Deténgase y deje que el oyente parafrasee	

CONTENIDO BASO EN EL LIBRO

EL HOGAR DE TUS SUEÑOS: CÓMO CREAR UN MATRIMONIO CRISTIANO ÍNTIMO