

Sesión 3

10 Reglas de la Comunicación

Autor: Dr. Charles Lynch
Edición: Bernard López Davis

INTRODUCCION

I. TENER LA PRIORIDAD EN ESCUCHAR Y ENTENDER LO QUE SE ESTA DICIENDO Y NO INTERRUPIR, Y NO HABLAR D ELOS DEMAS.

- A. Hablar no es una forma de escuchar.
- B. Tolerar no es una forma de escuchar.
- C. Preparar su defensa (respuesta) no es escuchar.
- D. Evitar conferencias, monólogos, maratones en la noche.

II. TENER LA PRIORIDAD DE USAR PALABRAS QUE REFLEJEN EL RESPETO Y VALOR MUTUO (ROM. 12:10) Y NO OPTAR POR LLAMAR A CADA UNO CON NOMRES NEGATIVOS QUE HAGAN DAÑO O RESTEN VALOR A LA PERSONA.

- A. Comunicar el valor sobre su esposa (o).
- B. Evitar llamarse con nombres negativos.
- C. El derrumbamiento de un argumento es el derrumbamiento de una relación.
- D. Saber que utilizar los apodos es una forma verbal de canibalismo. Gal. 5:15; Efe. 4:29

III. TENER LA PRIORIDAD EN UN SOLO ASUNTO A LA VEZ, Y NO SALTAR DE UN TEMA A OTRO.

- A. Entender que saltar de un asunto a otro tiene por objeto evitar permanecer centrado en un solo tema en cuestión.
- B. Hacer un esfuerzo para reconocer verbalmente la posición de la otra persona.
- C. Tome nota de las demás asuntos que se presentan y hacen un compromiso de volver en otro momento para hacer frente a ellos, uno a la vez.

IV. TENER LA PRIORIDAD EN MANTENER EL CONTROL DE SUS EMOCIONES, Y HABLAR Y HABLAR CON TONOS RESPETOSOS MUTUALMENTE, EVITANDO ARRANQUES DE IRA.

- A. Gritar, y arranques de ira tienden a cortar el flujo de la comunicación.
- B. Un ira insana puede ser usada para hacer al meos tres cosas negativas:
 - 1. Para controlar a su compañera (o). Gal. 5:22-23
 - 2. Para cambiar a su compañera (o). Santiago 1:20
 - 3. Para manipular a su compañera (o).

V. EVITE EL USO DE PALABRAS OFENSIVAS O TRAER ASUNTOS PASADOS.

VI. EVITE LAS SEÑALES FISICAS DE DISGUSTO.

VII. EVITE NO RETIRARSE, O USAR EL TRATAMIENTO DEL SILENCIO.

VIII. EVITE IRSE EN UNA DIALOGO IMPORTANTE SIN ASEGURAR QUE VOLVERA A CONTINUARLA EN UN PERIODO ESPECIFICO.

IX. ABSOLUTAMNETE NO USE EL ATAQUE FISICO, NO MUERDA, NO EMPUJE O NO LE LANCE COSAS A OTRO ADULTO.

X. ESTAR DE ACUERDO MUTUALMENTE CON ESTAS REGLAS U OTRAS QUE PUEDAN SWER ANADIDAS POSTERIORMENTE.