

- **Comunicación Efesios 4:14-32**

- Dios es un Dios de Comunión y Comunicación

- 1 Juan 1:4, 7 (Génesis 3)

- **Hombres leen periódicos - no mentes.**

### **5 Niveles de comunicación:**

- Saludos
- Actividades
- Opiniones
- Pensamientos y planes
- Sentimientos y emociones

### **5 elementos de comunicación**

- Escuchar
- observar (gestos)
- Comprender
- Hablar
- simpatizar.

### **Comunicación Mundana**

**Ef. 4:14, 17-20 (5:30-31)**

- Gritos (Ef. 4:14- “como niños”)
- Silencio
- Engañoso (mentiras)
- Maldicencia, blasfemias
- Negativismo (ataques, sarcasmo, quejas)
- Superficial -miedo de “herir” al otro o ser herido, miedo de que la conversación vaya a escalar a gritería.

### **Como cambiar - Ef. 4:21-24**

- Despojaos = confesar pecado y error
- Renovaos = en palabras y espíritu o actitud
- Vestíos (“Poner” a Cristo)

### ***Palabras de Gracia (Efesios 4:25-32)***

- Cómo tener una buena pelea—biblicamente
- ¿Cómo puede un volcán hablar con una piedra?
- Como Bella puede hablar con la Bestia -y cambiarle en el Príncipe original

### **1. Habla (Ef. 4:15, 25)**

#### **Habla con AMOR, RESPETO y CONFIANZA**

- NO PUEDO HABLAR
- Temo ser burlando
- No es muy “macho” hablar
- Otros no quieren escucharme a mí.
- (Encubren una mala relación con el mero hablar superficial)
- Se siente amargura-pero no quiere decir lo que le molesta
- Si habla, va a estallar...

## EL REMEDIO CRISTIANO:

Recuerda a Moises en Exodo 3

“No puedo hablar” Dios dice...”Yo soy”

- **Primero: SER HONESTO CON DIOS acerca de tus sentimientos - pide ayuda para amar y respetar al esposo y para buscar Su sabiduría, santificación, perdón y poder para hablar bien**  
(Ex. 3- «Yo Soy» estaré con su boca)
- Ayuda en Cristo
- Practicar la comunión con Dios primero- El te ayuda a hablar con otros. (Hechos 1:8)
- Recordar la necesidad de comunión “desnuda” (Gen. 2:25; 1 Jn 1:4,7) para ser feliz
  - Aprende a hablar de la manera que el otro le entiende.
  - **Como entender y hablar la lengua del otro sexo.**
- El hombre quiere saber lo que “piensa” la mujer;
- La mujer quiere saber los que “siente” el hombre acerca del tema o de una persona.  
**(Si le amas, entiende y habla su lenguaje)**
  
- Mantener una perspectiva adecuada  
No considerar algo pequeño como una cosa grande.  
Dos demostraciones de madurez son  
**(1) El discernimiento de prioridades**  
**(2) el control de las emociones.**

### 2. VERDAD EN AMOR (Ef. 4:15)

- **No decir mentiras con sarcasmo y esperar que el esposo lea tu mente para entender el sarcasmo.**
- **El te va a creer! Y luego estarás aun mas irritada.**
- **El estilo mundano**  
Con mentiras o sarcasmo  
Con enganos – con comunica deseos verdaderos para dejar una impresión de humildad  
Con regalos – cree que el regalo expresa lo que sientes

#### La VERDAD para el creyente

- Efesios 4:21 – Recuerda que CRISTO es la VERDAD y si le recibimos nos ayuda a ser honestos.
- Confiesa sus mentiras como PECADOS –ser honesto ante Dios
- Respeta y ama al otro en verdad y no le va a decir mentiras.

### 3. Ef 4:25 – Ser miembros del mismo cuerpo=simpatía

- **Hablar al otro como “miembro” de tu cuerpo con compasión y confianza**
- **No muerdas tu mano para “vengarte” de ella.**
- **No escondes de la mano una herida. Habla y escucha su sugerencia-te puede ayudar a aplicar el ungüento.**
- **(Puede ser que el esposo lleve la razón alguna vez ☺).**
- **1 Ped. 3:7 – Si no puedes hablar con la esposa, no puedes hablar con Dios en oracion**

### 4. Airarte sin pecar – v. 26, 29

- **No des una expresión total de su ira—hable con DIOS primero para decirselo;**
- **No trates de defenderse después de dar una explicación breve**
- **Nunca airarse por danos personales, sino solo por pecados serios (el aborto, abuso, etc)**
- **Resolver el problema “cuanto antes”**

### 5. Ef. 4:27 No des lugar al diablo

- Airase con el problema y atacar eso, no la persona; no “acusar” con palabras dañosas. Ef. 4:27, 29
- Deja el diablo ser el “acusador de los hermanos”, no hagas su trabajo, el no necesita ayuda.
  
- 6. Ef. 5:28 – Trabaje, no hurte
- No robar su tiempo con acusaciones

- Trabaja para AYUDAR y animarle, no para vengarte.
- (Hacer bien a los que te danan es como poner ascuas de fuego sobre su cabeza.)

### 7. Ef. 4:29 – Palabras de Gracia

- Determinar (con la ayuda de Dios) a hablar solo “palabras de gracia” y edificación (Pr. 14:1)
- Determinar nunca usar palabras “corrompidas” (**sarcasmo, mentiras, acusaciones, palabrotas, vulgaridades**)
- **Pregunta si es amable, necesario, etc. – Filip. 4:8-9**
- Piensa en lo bueno
- Busca algo bueno en la circunstancia y aprende de sus equivocaciones sin irritarse con los errores del otro. 1 Tes. 5:18
- Muchas veces atribuimos motivos de maldad a las palabras del otro y así nos irritamos más.
  - Piensa en lo positivo del otro Filip. 4:8-9; 1 Tes. 5:18
- piensa como le apreciarías si nunca pudieras verle mas y aprovéchate del momento cuando está presente para demostrar su aprecio ahora.

### 8. Ef. 4:30-31; 5:18 - Llenarse del Espíritu Santo

- Recuerda que tus palabras pueden entristecer el Espíritu – el Amigo en cada conversacion, el Huesped en cada mesa...
- Luego no puedes orar o servir “lleno del Espíritu” y “ganar” al esposo (1 Ped. 3:7; Mat. 5:23)
- Recuerda que la amargura se empeorea a enojo, ira... y hasta toda malicia.

### 9. Ef. 4:32 Perdona en Cristo y por amor a EL

- Recuerda la benignidad de Cristo para contigo... y pide su ayuda para compartir ese “fruto” del Espíritu con el otro.
- Recuerda que TU has hecho cosa tan malas como el otro... y si Cristo te perdona a ti... como no puedes en su poder perdonar 70 x 7 cada día al otro.
- El secreto de un buen matrimonio es una mala memoria (perdona)
  - **Busca un remedio específico.**
- “Hay un remedio para todo sino la muerte y los impuestos... y Cristo puede arreglar ambos de estos.”
- No esperar que todo se va a cambiar rápidamente o que el otro se olvidara una ofensa de noche a día (aunque el perdonador no “acusa” al perdonado de la ofensa perdonada en el futuro ).
- Piensa en pasos para remediar el problema y dar los pasos uno tras otro, poco a poco. Is. 28:10

### 10. Confesar TU parte...y mas – 1 Juan 1:9

- **Buscar una “verdad”**
  - **Confesar que fallas en lo que el otro te acusa de hacer (aunque no todo sea correcto).**
- **Reconocer que usted probablemente hizo ALGO que irritaba la otra persona**
- **confiésalo y acepta TODA la culpa (1 Ped. 2:18-22)**  
Efesios 6:10-18 Despues de la boda (Efesios 5) Viene la batalla (Efesios 6)... y la armadura para esa batalla.
- Podemos ser mas que vencedores en Cristo que nos ama.

**Es posible cambiar y comunicar—pero solo en el PODER DE DIOS.**