



FAMILIA NJC



JOINTLY LOVABLE
PEOPLE



Boletín Mensual

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

JULIO 2025



Comunicación eficaz para parejas: una perspectiva bíblica y de Elena G. de White

La comunicación eficaz es el corazón de toda relación próspera. Para las parejas, fomenta el entendimiento, genera confianza, profundiza la intimidad y resuelve las diferencias con amor en lugar de con conflictos. Sin embargo, muchas relaciones sufren porque la comunicación se rompe, lo que lleva a la frustración, la distancia y el conflicto.

La Palabra de Dios y los escritos de Elena G. de White ofrecen una guía atemporal sobre cómo cultivar un espíritu de comunicación reflexiva, paciente y amorosa entre las parejas.

La comunicación como expresión de amor

La Biblia enseña que la comunicación debe estar arraigada en el amor: «Que todo lo que hagáis sea con amor» (1 Corintios 16:14, ESV).

En el matrimonio, las palabras deben reflejar amabilidad y un deseo sincero de comprenderse y cuidarse mutuamente. Elena G. de White enfatiza esto en *El hogar adventista*:

«El tierno afecto debe ser siempre apreciado entre marido y mujer. Que cada uno dé amor en lugar de exigirlo» (*El hogar adventista*, p. 106).

Cuando las parejas hablan con amor, incluso las conversaciones difíciles se convierten en oportunidades para conectar en lugar de para entrar en conflicto.

Escuchar: el primer paso para una comunicación eficaz

Las Escrituras nos animan a escuchar con atención:

«Que cada uno sea rápido para escuchar, lento para hablar y lento para enojarse» (Santiago 1:19, ESV).

Ellen G. White se hace eco de este principio:

«Si se dejaron de lado el orgullo y el egoísmo, cinco minutos bastarían para eliminar la mayoría de las dificultades» (*Primeros escritos*, p. 119).

Escuchar con atención demuestra respeto y interés genuino por el cónyuge, lo que ayuda a reducir los malentendidos y fomenta la empatía.

Palabras que edifican

La Biblia nos recuerda que las palabras tienen poder:

«La respuesta suave apacigua el enojo, pero la palabra dura despierta la ira» (Proverbios 15:1, NVI).

«Que vuestra palabra sea siempre amable, sazonada con sal» (Colosenses 4:6, ESV).

Ellen G. White aconseja a las parejas que cuiden cuidadosamente sus palabras:

«Nunca debemos pronunciar una palabra desagradable, porque al hacerlo herimos el corazón de los demás y herimos nuestra propia alma». (*El hogar adventista*, p. 437)

Las parejas deben esforzarse por hablar de manera amable, constructiva y afirmativa, incluso cuando abordan temas difíciles.

Perdón y comprensión en la comunicación

Incluso con las mejores intenciones, las parejas a veces se hieren mutuamente con sus palabras. La Biblia nos llama a perdonar:

«Sed amables unos con otros, compasivos, perdonándoos unos a otros, como Dios os perdonó en Cristo». (Efesios 4:32, ESV)

Ellen G. White aconseja:

«No permitáis que el resentimiento se convierta en malicia. No dejéis que el sol se ponga sobre vuestra ira». (*El hogar adventista*, p. 439)

El perdón rápido mantiene abierta la comunicación y evita que el rencor eche raíces.

Invitar a Dios a cada conversación

Las parejas que oran juntas invitan a Dios a su comunicación:

«Mejor son dos que uno... Porque si caen, el uno levantará al otro» (Eclesiastés 4:9-10, ESV).

Ellen G. White anima a la unidad espiritual:

«En cada familia debería haber un horario fijo para el culto matutino y vespertino. ¡Qué apropiado es que los esposos y las esposas se unan en oración!» (*El hogar adventista*, p. 37).

Cuando las parejas se comunican con espíritu de oración y buscan la guía divina, sus palabras pueden reflejar sabiduría, paciencia y gracia.

La comunicación eficaz es más que una habilidad; es una práctica espiritual anclada en el amor, la paciencia y el perdón. La Biblia y Elena G. de White nos recuerdan que nuestras palabras y actitudes dan forma al clima emocional de nuestras relaciones. Al escuchar con empatía, hablar con amabilidad y perdonar fácilmente, las parejas pueden construir un matrimonio que perdure y prospere.

Que cada pareja se sienta inspirada a «hablar la verdad con amor» (Efesios 4:15) y reflejar a Cristo en la comunicación diaria.