

# Las Parejas deben comenzar su comunicación por medio del agradecimiento

June 5, 2018

[Click here](#) to read this article in English.

FORT WORTH— Las parejas deben de fortalecer la comunicación en su relación, dijeron los fundadores de Vidas Sanas en una sesión de Fort Worth Community Health Fair, la cual fue organizada por Iglesia Victoria en Cristo.

María del Carmen Uceda y Jesús Gras enseñaron que una manera de mejorar la comunicación es por medio de la práctica del agradecimiento. Es también importante asegurarse que ese mensaje es recibido apropiadamente, ellos añadieron.

“La comunicación es importante porque no solo nos ayuda a conocernos mejor, pero también nos hace crecer juntos,” Gras dijo.

Eso es importante porque los humanos siempre están en relación, y necesitan practicar cómo fortalecer esas relaciones, dijo Uceda.

“Nacemos en relación, crecemos en relación, y también nos hieren en relación,” explico Uceda. “En Dios podemos sanar esas relaciones.”

Para hacer eso, ella dijo, ayuda que los conflictos se vean con un entendimiento diferente. En lugar de ver a un conflicto como un malentendido, se le debe ver como una oportunidad para crecer.



Jesus Gras y Maria del Carmen Uceda, co-fundadores de Vidas Sanás, dirigieron la sesión durante el Fort Worth Community Health Fair, Organizada por Iglesia Victoria en Cristo (Foto / Isa Torres)

“Si un conflicto sucede, entonces eso significa que hay una necesidad que no está siendo expresada correctamente,” dijo Gras. “Podemos proveer ayuda el uno al otro.”

Las parejas pueden beneficiarse de una comunicación cuando hay diferencias, pero también pueden beneficiarse las familias, la iglesia local, y la sociedad, él dijo.

Lo negativo parece estar presente en todos lados, Gras notó. Y mientras el camino más fácil para responder a un conflicto puede ser por medio de la negatividad, él sugirió ver como Dios quiere que la gente sane.

“Cuando nos sentimos amenazados, es natural poner barreras contra otros,” Gras dijo. “Puedes estar seguro que si tú sientes tensión, entonces la otra persona también siente tensión.”

Mientras las parejas practiquen expresar gratitud entre sí, se van a dar

cuenta que dejarán de tomar el camino más fácil, y en cambio se verán más como Cristo, Gras comentó.

Después de que se ha expresado gratitud, entonces la persona que escuchó—o la persona que recibió el mensaje—debe de repetir el mensaje para asegurarse que se entendió correctamente, Uceda dijo.

“Esto ayuda a crear un espacio seguro para la comunicación, donde una persona puede comunicar sus necesidades y sentirse segura que esas necesidades van a ser cubiertas seguramente,” ella dijo.

La comunicación segura trae sanidad a otros y a uno mismo, Gras dijo.

“Después de practicar y vivir en esta sanidad, podemos ir y enseñarlo a otros también,” dijo Uceda,