



Comunicación en la zona cero: Que decir y que callar

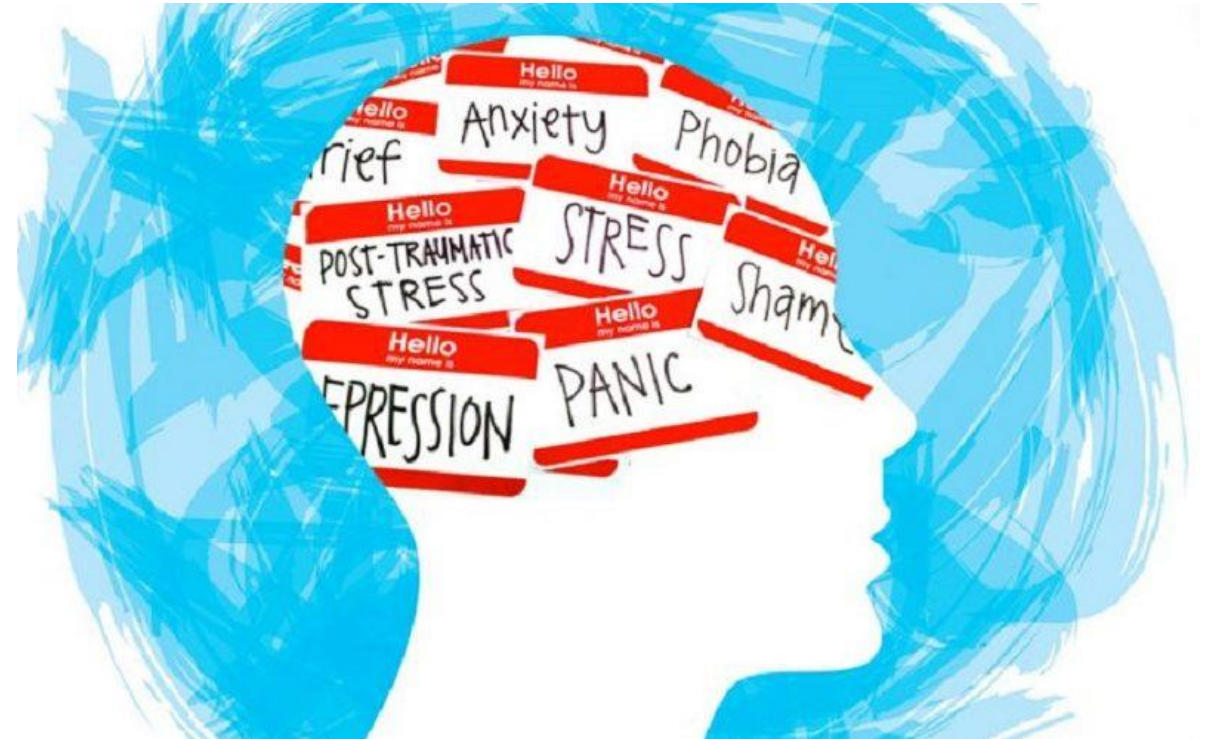
Por: Luis Del Valle, Terapeuta
pareja y familia (MFT)



Estadísticas recientes

Según el CDC (Centers for Disease Control and Prevention) y el National Institute of Mental Health

- Aproximadamente 1 de cada 5 adultos en Estados Unidos vive con algún trastorno mental cada año.
- Más del 40% de los adultos reportan síntomas de ansiedad o depresión en algún momento del año.
- Entre los jóvenes de 18 a 25 años, el porcentaje de problemas de salud mental supera el 49%.
- El suicidio es una de las tres principales causas de muerte entre jóvenes de 10 a 24 años.



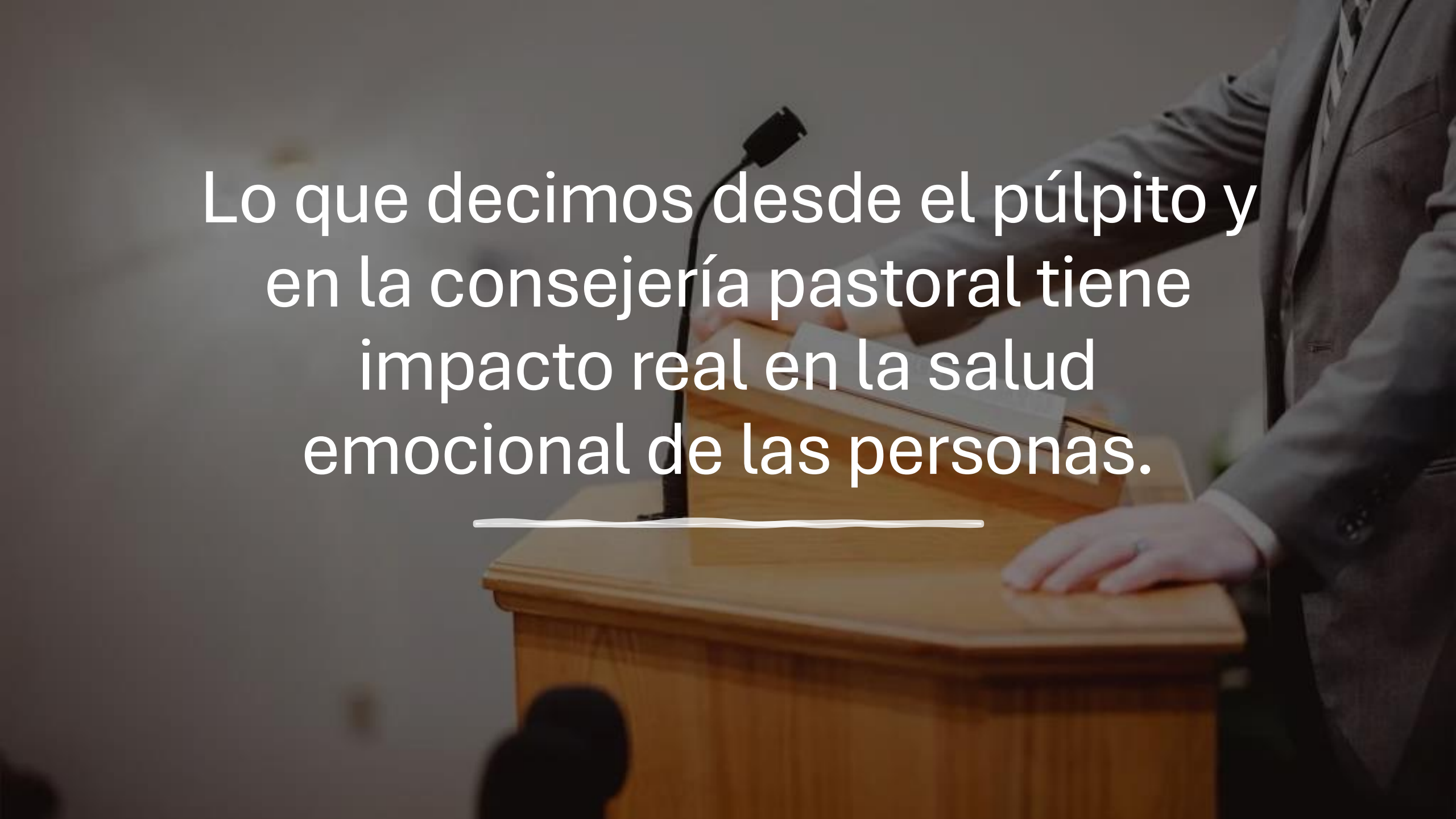
Según el Barna Research Group, que estudia tendencias en la iglesia:

- Más del 60% de los pastores reportan que sus congregaciones enfrentan más crisis emocionales que hace 10 años.
- El 37% de las personas que buscan ayuda emocional primero acuden a líderes espirituales antes que a profesionales de salud mental.

Esto significa algo extremadamente importante:

La iglesia sigue siendo uno de los primeros lugares donde las personas buscan ayuda cuando su mente y su corazón están en crisis



A person wearing a grey suit and a striped tie is standing behind a wooden pulpit. Their right hand is resting on the pulpit, and their left hand is holding a book. A microphone is positioned in front of them. The background is a plain, light-colored wall.

Lo que decimos desde el púlpito y
en la consejería pastoral tiene
impacto real en la salud
emocional de las personas.



Investigaciones en neurociencia interpersonal (Dr. Daniel Siegel, UCLA) muestran que:

Las palabras pueden:

- Regular emociones
- Disminuir ansiedad
- Reducir activación del sistema de miedo
- Ayudar al cerebro a organizar experiencias traumáticas

Cuando una persona expresa su dolor y alguien lo escucha con empatía, ocurre algo que los investigadores llaman: **“regulación emocional interpersonal.”**

La Biblia

- **Proverbios 12: 25** “La ansiedad en el corazón del hombre lo deprime, pero una buena palabra lo alegra.”
- **Proverbios 18:21** “La muerte y la vida están en poder de la lengua.”
- **Proverbios 16:24** “Panal de miel son las palabras suaves; suavidad al alma y medicina para los huesos.”



La primera forma de comunicación: ver la necesidad

- Antes de hablar... Jesús veía. Muchas veces pensamos que comunicar es solo hablar. Pero existe otra forma de comunicación muy poderosa: la comunicación no verbal.
- **Ver:** es más que mirar. Es reconocer el dolor que otros intentan ocultar.
- **Percibir:** es leer lo que no se dice. Es notar el peso en una mirada, la pausa en una voz, la tensión en el silencio.
- **Escuchar:** es uno de los actos pastorales más sanadores. Escuchar no es esperar nuestro turno para hablar. Escuchar es abrir espacio para que el otro pueda descargar su alma.
- **Notar:** es prestar atención a los pequeños detalles que revelan grandes luchas.



Jesús ve a Natanael antes de hablarle

Juan 1:47

“He aquí un verdadero israelita, en quien no hay engaño.”

La reacción de Natanael es inmediata.

“¿De dónde me conoces?”

Y Jesús responde: “Antes que Felipe te llamara, cuando estabas debajo de la higuera, te vi.

”Jesús no comienza con una enseñanza.

Comienza con una afirmación que revela conocimiento profundo de su vida. En otras palabras, Jesús le comunica algo que transforma la mente humana: **“Yo te he visto.”**



Qué NO decir en tiempos de crisis

- En consejería pastoral existen frases que, aunque parecen espirituales, pueden causar daño.

Ejemplos comunes:

- “Todo pasa por algo.”
- “Dios sabe lo que hace.”
- “Tienes que ser fuerte.”
- “Otros están peor que tú.”

Estas frases pueden invalidar el dolor de la persona.



La confrontación en la comunicación: con misericordia y verdad

“La verdad sin misericordia se convierte en crueldad, pero la misericordia sin verdad se convierte en permisividad. El carácter de Dios siempre une ambas.”

1. **Proverbios 16:6** “Con misericordia y verdad se corrige el pecado, y con el temor de Jehová los hombres se apartan del mal.”
2. **Proverbios 20:28** Misericordia y verdad guardan al rey, y con clemencia se sustenta su trono.”
3. **Salmos 85:10** “La misericordia y la verdad se encontraron; la justicia y la paz se besaron.”
4. **Salmos 89:14** “Justicia y juicio son el cimiento de tu trono; misericordia y verdad van delante de tu rostro.”
5. **Proverbios 3:3** “Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad; átalas a tu cuello, escríbelas en la tabla de tu corazón.”

