

Propósito de Compañerismo.
SERIE. RELACIONES. 2.

5 PASOS PARA ESTABLECER Y MANTENER RELACIONES SANAS Y DURADERAS

INTRODUCCIÓN:

Para establecer y mantener relaciones involucra una serie de factores psicológicos, de carácter, de conducta y comunicación, y más cuando deseamos que estas relaciones sean sanas y duraderas. Todos tenemos relaciones de todo tipo, sentimentales, familiares, de amistad, de compañerismo, laborales, vecinales, etc. Algunas de estas relaciones o vínculos son buenos, otros regulares y otros no tan buenos.

Para que las relaciones sean buenas se necesitan una serie de factores no solamente básicos pero que también pueden ser variables dependiendo de la cultura. Hoy queremos solo tratar de algunos aspectos básicos de la primera persona... Yo.

I. MUESTRE INTERES POR LA OTRA PERSONA

1. Todos necesitamos sentirnos amados, sentirnos importantes y valorados por otros, sin estas muestras afectivas es difícil que podamos establecer relaciones con otros. Quién no muestra empatía ni está dispuesto a dedicar tiempo no logrará establecer relaciones sanas y duraderas.
2. Jesús nos enseñó:

Mateo 22:39 *Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

3. El apóstol Pablo inspirado por Espíritu Santo dijo:

Romanos 12:10 *Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndolos los unos a los otros.*

4. Hay personas que en una relación busca solo su propia satisfacción y bienestar. El amor da, en toda relación se busca dar. Si hay reciprocidad en dar, la relación está destinada a ser duradera. El egoísmo es un sentimiento y una actitud contraria al amor, porque el egoísmo explota a la otra parte, piensa solo en recibir y no en dar.
5. Cuando una persona siente que es el centro de nuestra atención, porque le brindamos tiempo, genuino interés y aprecio, mostrara el deseo de ser nuestro amigo o una persona cercana.

Proverbios 18:24 *El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo; Y amigo hay más unido que un hermano.*

II. RESPETA SU FORMA DE SER (PENSAR Y SER)

1. El respeto también está fundamentado en la valoración. No somos iguales pero eso no significa que no podamos ser amigos o mantener una sana. Aceptar nuestras diferencias, el no pretender forzar que los demás piensen, sientan y actúen como nosotros es una muestra de empatía (ponernos en el lugar del otro).

Mateo 7:12 (Palabra de Dios para Todos) *“Así que, traten a los demás como les gustaría que los trataran a ustedes. Ese es el verdadero significado de la ley y de la enseñanza de los profetas”.*

2. Valorar nuestras diferencias y mostrar empatía nos conducirá a ser más comprensivos, permitiéndonos una mejor conexión emocional, fortaleciendo la relación.
3. “Lo que no te mata te fortalece o te hace más fuerte”. La variable en las diferencias y en lo adverso es la actitud. Lo que para algunos los destruye a otros los fortalece.
4. El respeto toma en cuenta la libertad de la otra persona para sea, sí misma no una copia o imitación. El respeto de ser sí mismo es fundamental en una relación porque le permite a la otra persona desarrollar todo su potencial, es mas toda relación existe para apoyar al otro en su desarrollo y bienestar personal.

III. SÉ AMABLE Y CARIÑOSO

1. Debemos aprender a ser expresivo, mostrar amabilidad y cariño con palabras, gestos actitudes y acciones.



2. Es a través de una buena comunicación afectiva que mantenemos viva las relaciones. Las relaciones se deterioran con el tiempo cuando se pierde la afabilidad, esa dulzura y suave trato hacia los demás.
3. Estas virtudes no solo son parte de la naturaleza humana en algunas personas sino que, son virtudes que podemos aprender e incorporar en nuestro carácter o forma de ser.
4. El reconocimiento de la otra persona nos impulsara a mostrar gratitud. No es un deber es un acto de amor lo que los demás nos expresan y lo que nosotros debemos expresar hacia los demás. Aun en le matrimonio o hacia los padres, aprendamos a dar gracias, a felicitar, a mostrarnos gentiles.
5. Busque las mejores palabras, cultive un lenguaje amable y cariñoso hacia todas las personas. Es mejor sembrar rosas que sembrar espinos. Jesús nos enseñó que todo lo que sembremos eso segaremos.

Gálatas 6:7-10. (Nueva Biblia Viva)

7 No se engañen a sí mismos; nadie puede engañar a Dios; uno siempre recogerá lo que haya sembrado. **8** El que siembra para satisfacer los apetitos de su naturaleza pecaminosa, de ella cosechará destrucción; pero quien planta lo que le agrada al Espíritu, cosechará vida eterna del Espíritu. **9** Así que no nos cansemos de hacer el bien, porque si lo hacemos sin desmayar, a su debido tiempo recogeremos la cosecha. **10** Por lo tanto, hagamos el bien a todos cada vez que se presente la oportunidad, y especialmente a los que, por la fe, son de la familia.

IV. VIVE EN EL PERDÓN

1. Como hemos visto ya, no podemos evitar equivocarnos y cometer un error en algún momento, pero lo que si podemos hacer es pedir perdón, mostrarnos arrepentidos y procurar no volver a cometer la falta.
2. Vivir en el perdón es más que pedir perdón. A algunos les cuesta pedir perdón y a otros perdonar al ofensor. El perdón no debe ser solo una acción sino una actitud. Debemos ser pronto para pedir perdón y para perdonar, eso hará que el enemigo no tome ventaja y que los desacuerdos, resentimientos se apaguen de forma inmediata. Entre mas tardemos en cortar la sección mala de una fruta corremos el riesgo de perderla toda.

Colosenses 3:13 soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.

Santiago 1:19 Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; **20** porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.

4. El perdón mantendrá las relaciones limpias y sanas. Una buena actitud evitara muchos desacuerdos y sanara los existentes.

V. SÉ GENEROSO

1. Sé generoso con tu tiempo, con tus posesiones, con tu corazón, en fin con todo. Aprende a dar de ti mismo eso alimentara las relaciones.
2. Establece límites eso también es generosidad, no siempre se puede dar todo y será una manera de cuidar la relación y a la otra persona.
3. La lealtad es muestra de generosidad. No siempre podremos ser fieles pero si leales. No hay nada mas hermoso saber que podemos contar con alguien físico. Por eso se extraña tanto a los padres y cónyuges.

Proverbios 11:25 El alma generosa será prosperada; Y el que saciare, él también será saciado.

CONCLUSIÓN:

Cada relación es única y podrá requerir diferentes elementos para su bienestar, además de los aspectos fundamentales como los que hemos visto. Jesús nos lleva de amar a otros como "a nosotros mismos", a amarlos como "él nos ha amado". El modelo para establecer relaciones es el amor que Jesús tiene hacia nosotros. Hoy debemos reflexionar que cambios en nuestro carácter y actitudes debemos tomar para mejorar nuestras relaciones con los demás. ¿Somos personas de bendición y estamos contribuyendo para el bien de otros?

Pastor CCFC
Josué Barrantes Torres

