

# PARTE IV: Leer La Mente, Expectativas, y Escuchar.

📅 Fecha	@May 4, 2022
☑ Hecho	<input type="checkbox"/>

## LEE ESTE RESUMEN

¿Alguna vez ha hecho una suposición acerca de alguien sin verificar los hechos?

Imagina que tu amigo, que suele devolverte los mensajes de texto, no te los devuelve un día. 1 hora, 2 horas, y finalmente pasa un día entero, y has comenzado a preguntarte si está enojado contigo. Tal vez te esté ignorando. Probablemente vieron tu texto y optaron por no responder. Asumes lo peor.

¿O alguna vez ha tenido una expectativa que no se cumplió?

Imagina que es tu cumpleaños. Y uno de tus amigos, que te dio un regalo el año pasado, no te dio un regalo este año. Sin tarjeta, sin regalo. Esperabas un regalo o al menos algún reconocimiento de ellos, por lo que estás bastante decepcionado. Comienzas a preguntarte si son egoístas, si no se preocupan por ti o si no son amigos tan cercanos como pensabas. Tenías una expectativa (ya sea que te hayas dado cuenta o no) y no se cumplió.

Todos nosotros, si no tenemos cuidado, desempeñamos el papel de lectores de mentes y hacemos suposiciones sobre las motivaciones detrás del comportamiento de las personas. Y la mayoría de las veces, si no tenemos cuidado, esas suposiciones tienden a ser negativas. Caemos en espiral al interpretar negativamente el comportamiento de los demás y hacer suposiciones sobre lo que están pensando. Estas interpretaciones y suposiciones se convierten en minas terrestres en las relaciones que, si no se abordan, te harán daño a ti y a la otra persona. Además, todos somos propensos a tener expectativas que podrían no haber sido comunicadas, acordadas o razonables. Es posible que ni siquiera nos demos cuenta de que tenemos estas expectativas.

Si vamos a aprender a amar a Dios y a los demás, tenemos que luchar contra nuestra tendencia a leer la mente, hacer suposiciones y tener expectativas poco razonables.

Tres antídotos para estas tendencias son dejar de leer la mente, aclarar las

expectativas y escuchar. En la práctica de esta semana, exploraremos formas prácticas de dejar de leer la mente, aclarar expectativas y escuchar, para estar mejor equipados para amar a las personas en nuestras vidas y en nuestra comunidad.

## **PRÁCTICA EN COMUNIDAD AHORA MISMO**

Recuerda que puedes encontrar esta práctica en [casaevidencias.com/comunidad](http://casaevidencias.com/comunidad)

Como leímos anteriormente, los seguidores de Jesús deben ser “rápidos para escuchar” y “lentos para hablar”. Con esto en mente, la práctica de esta noche es un ejercicio para escuchar bien. Divídase en grupos de dos o tres y túrnense haciéndose la siguiente pregunta: **¿Qué es lo que lo te ha estado impactando (positiva o negativamente) en tu vida últimamente?**

### **Pautas antes de comenzar.**

#### **El que está compartiendo (hablando):**

- Sea tan abierto y honesto como se sienta cómodo.
- No sienta que necesita sobre-explicar o calificar lo que le está afectando en este momento.
- Trate de que sus respuestas sean lo suficientemente breves para que el oyente tenga tiempo de parafrasear.
- Lo mejor que pueda, practique el uso de palabras relacionadas con las emociones al compartir. (por ejemplo, feliz, decepcionado, frustrado, distante, emocionado, resentido, derrotado, honrado, etc.)

#### **El que está escuchando:**

- Preste toda su atención al que está hablando y escuche sin interrumpir.
- Evite juzgar o interrumpir y no ofrezca consejos.

- Cuando el participante termine, agradézcale por compartir y luego practique la escucha activa intentando parafrasear lo que ha dicho. Puedes comenzar diciendo: "Lo que te escucho decir es..." Recuerda hablar con empatía y respeto. Y una vez que termine de parafrasear, pregúntele a la persona: "¿Es eso correcto?" y deja que ellos respondan.
- 

## **PRÁCTICA DE ESTA SEMANA**

Como hablamos a menudo en Practicando a Jesús, notar es una de las formas más útiles en las que cambiamos. Así que esta semana queremos seguir creciendo en nuestra capacidad de escuchar tomándonos un tiempo para hacer una pausa y reflexionar sobre cómo hemos escuchado durante la última semana.

La Práctica de esta semana se inspira en el Examen. En tres puntos diferentes esta semana, reflexiona con el Espíritu Santo sobre tu día (usando las preguntas a continuación). Recomendamos hacerlo en la noche y usar un diario para anotar sus reflexiones.

- ¿Cuál fue la conversación más importante que tuve hoy?
- ¿Traté de leer la mente de la persona de alguna manera? ¿Tenía alguna expectativa de ellos que deba aclarar con ellos?
- ¿Cuál es un paso que el Espíritu Santo me está invitando a dar a la luz de estas ideas?