

# PARTE II: Salud Emocional y Lectura de Temperatura de La Comunidad

📅 Fecha	@April 13, 2022
☑ Hecho	<input type="checkbox"/>

## LEE ESTE RESUMEN

Todos anhelamos conexión, intimidad y comunidad. Esto significa que nuestro mundo emocional interno está profundamente conectado con nuestro mundo relacional externo. Para bien o para mal, traes todo lo que eres a cada relación que tienes.

Si vamos a vivir en Comunidad de amor como seguidores de Jesús, tendremos que centrarnos tanto en nuestro mundo interior (nuestras emociones) como en nuestro mundo exterior (relaciones). Si no se aborda, el dolor, el quebrantamiento y el pecado que está debajo de la superficie de nuestras vidas, entonces causará problemas en nuestras relaciones; todo sale al final.

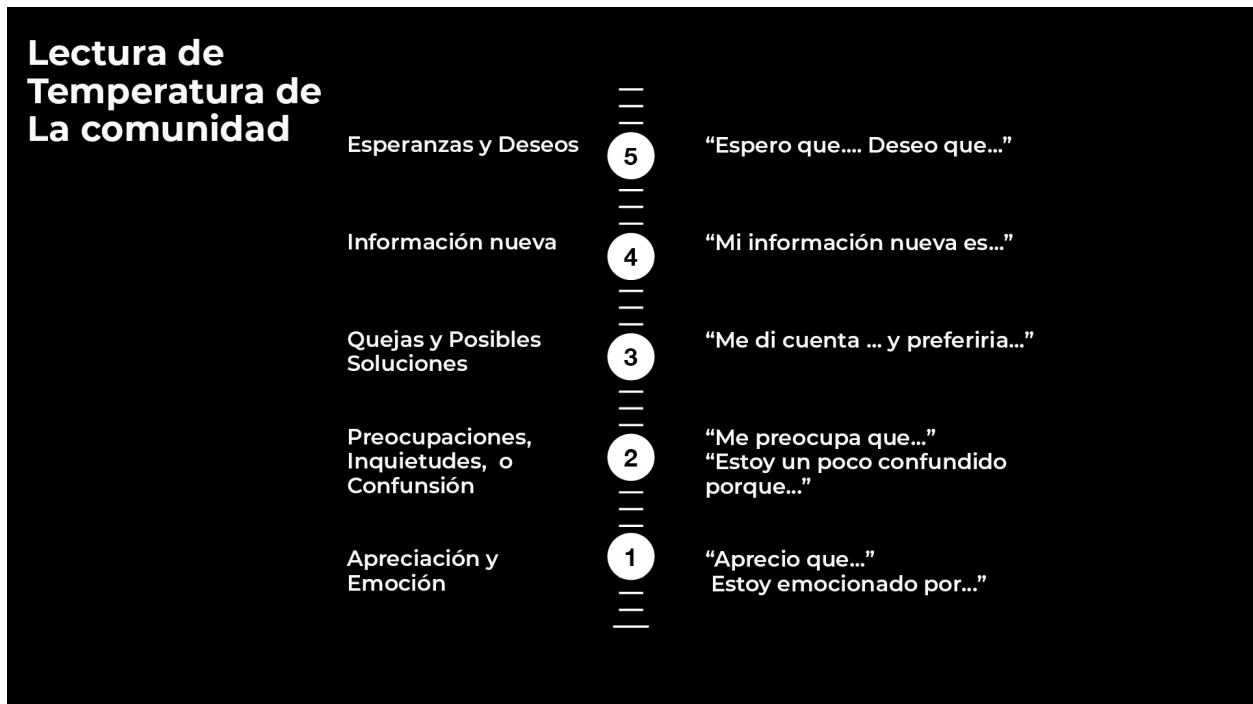
Si está cansado, emocionalmente tenso o ansioso por su desempeño en el trabajo, se notará en su familia. Si estás enojado con tus padres, se extenderá a tus amistades. Si estás huyendo de una herida en tu infancia, se filtrará a tu Comunidad.

La invitación de Jesús es, con su ayuda y la ayuda de nuestra Comunidad, sacar a la superficie todo el dolor, el quebrantamiento y el pecado de nuestras vidas para que podamos sanar, crecer y ser transformados. Durante las próximas semanas, exploraremos las emociones, las relaciones y las habilidades prácticas para amar bien a los demás. Esta semana comenzaremos con una discusión sobre el amor y luego pasaremos a una lectura de la temperatura de la comunidad: un conjunto de indicaciones y frases para crear una mejor claridad, comunicación y relación en su comunidad.

## PRÁCTICA DE ESTA SEMANA

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

Aquí van a encontrar los cinco componentes de una lectura de temperatura de la comunidad. El objetivo de una lectura de la temperatura de la comunidad es obtener una mayor comprensión y claridad de sus relaciones actuales (o, como sugiere el nombre, obtener la "temperatura" de las personas en su comunidad) y abordar de manera pro-activa las áreas de falta de comunicación que pueden dificultar la relación. Pida a una persona de su comunidad que lea en voz alta la descripción y los ejemplos de cada componente. Después de cada componente, haga una pausa y siga las instrucciones de la comunidad. Después de dedicar 5 minutos a un componente pase al siguiente.



(Nota: a primera vista, algunos de estos componentes pueden sentirse forzados o cursis. Lo alentamos a suspender el juicio y probarlos para que pueda desarrollar estas habilidades relacionales en su vida).

1. **Apreciaciones:** Si hacemos una pausa y reflexionamos, la mayoría de nosotros podemos nombrar las cosas que apreciamos de las diversas personas en nuestras

vidas. Sin embargo, si somos honestos, ya sea debido a la influencia cultural o a la suposición de que los demás ya saben lo que sentimos por ellos, nuestra gratitud a menudo no se expresa. Pero hablar en voz alta de las cosas que apreciamos es una parte integral de las relaciones saludables. Algunos ejemplos de apreciaciones podrían sonar como:

"Aprecio que me esperaras cuando llegué tarde ayer"

"Te agradezco que hayas lavado mis platos"

"Te agradezco que me hayas recogido en el trabajo la semana pasada"

"Aprecio que hayas cuidado a mi hijo la semana pasada"

**Instrucciones:** Haga una pausa y dedique 5 minutos a compartir apreciaciones como comunidad. No necesita ir en ningún orden en particular; simplemente anime a su comunidad a aprovechar esta oportunidad para expresar lo que aprecian unos de otros.

2. **Inquietudes:** Si no tenemos cuidado, podemos hacer suposiciones negativas sobre las intenciones o actitudes de las personas basadas en una sola ocurrencia, especialmente cuando no tenemos toda la información. Por esta razón, es importante canalizar nuestra tendencia a hacer suposiciones negativas en una indagación más positiva y menos supuesta: una inquietud. Al tratar nuestra suposición como una inquietud que no hemos resuelto, podemos evitar sacar conclusiones apresuradas, creer lo peor de las personas y emitir juicios. Algunos ejemplos de inquietudes podrían sonar como:

En lugar de estar molesto y no decir nada, o estar molesto y preguntar con enojo: "¿Por qué ignoraste mis llamadas?", Considera decir: **"Estoy inquieto de por qué no me devolviste la llamada"**.

En lugar de pensar o decir en voz baja: "Por supuesto que nadie lavó los platos. Vivo con un montón de platos desconsiderados", considera decir **"¿Podrías ayudarme a entender por qué dejaste los platos sucios anoche?"**

En lugar de sacar conclusiones precipitadas sobre lo que su amigo quiso decir con un comentario "¡John no me respeta!", haga un esfuerzo por simplemente preguntar **"Estoy desconcertado por el comentario que hiciste la otra noche. ¿Puede ayudarme a comprender que quisiste decir?"**

**Instrucciones:** Haga que cada persona de su comunidad forme parejas con otra persona o dos (del mismo sexo). Viendo en los ejemplos anteriores, pasen 5 minutos practicando inquietudes con ejemplos reales o hipotéticos y compartiéndolos juntos.

- 3. Quejas con Posibles Soluciones:** Está bien sentir frustración en nuestras relaciones; eso es una parte normal de la vida juntos. Algunos de nosotros crecimos creyendo que si no tenías nada bueno que decir, era mejor no decir nada en absoluto. Pero ha sido mal entendido, esto es un arma para el desprecio o el rencor, que puede llegar a un punto de explosión y tener más impacto relacional que abordar la queja en primer lugar. Nuestro trabajo como seguidores de Jesús es encontrar la línea entre ser críticos y abordar las quejas legítimas (en lugar de insistir en ellas o reprocharlas a la otra persona). Puede ser útil abordar sus quejas con posibles soluciones prácticas usando la frase **“Me doy cuenta... y prefiero...”**. Algunos ejemplos de quejas con posibles soluciones podrían sonar como:

**“Noto que dejas la luz encendida cuando sales de casa y sería bueno que las apagues”**

**“Me doy cuenta de que nuestras reuniones han comenzado tarde recientemente. Sería bueno que empezáramos a la hora acordada”**

**“Noté que tomas tu teléfono cuando suena una notificación durante nuestra discusión grupal. Sería bueno que silencie tu teléfono o espere hasta que el grupo termine de compartir para revisar sus notificaciones”.**

**Instrucciones:** Vuelvasen a dividir en los grupos del paso anterior y viendo los ejemplos anteriores, pase 5 minutos en parejas practicando quejas con posibles soluciones al pensar en ejemplos reales o hipotéticos y compartirlos juntos.

- 4. Nueva información:** Como regla general, nadie tiene toda la información y nadie puede leer tu mente. Por eso es importante comunicar. En lugar de asumir que tu comunidad sabe lo que está pasando en tu vida, debemos compartir regularmente nueva información (cambios en nuestras vidas, sentimientos no expresados, nuevas circunstancias, etc.) con las personas en nuestras vidas. Cuando nuestra comunidad tiene esta información, pueden actuar de acuerdo con esa información. Las comunidades solo pueden florecer cuando sabemos lo que está sucediendo en

la vida de los demás, tanto los detalles triviales como los cambios importantes.  
Algunos ejemplos de nueva información podrían sonar como:

“Nos estamos preparando para los exámenes finales de la escuela este mes, por lo que es posible que llegue tarde al Grupo Evidencias en las próximas semanas”.

“¡Tengo una entrevista para trabajar en un lugar nuevo!”

“Mi familia está esperando una respuesta sobre el diagnóstico de mi papá”.

**Instrucciones:** Vuelvasen a dividir en los grupos del paso anterior y viendo los ejemplos anteriores, pase 5 minutos en parejas practicando quejas con posibles soluciones al pensar en ejemplos reales o hipotéticos y compartirlos juntos. Esta vez, intente ejemplos de la vida real.

5. **Esperanzas y deseos:** Ya sean grandes o pequeños, todos tenemos esperanzas y deseos para nuestras vidas. Al compartir nuestras esperanzas y deseos con nuestra comunidad, les ofrecemos la oportunidad de ver piezas únicas de nuestra alma. Incluso las mejores relaciones se enriquecen cuando nos tomamos el tiempo para expresar nuestras propias esperanzas y deseos y para apoyar a otros en los suyos. Algunos ejemplos de esperanzas y deseos podrían sonar como:

“Espero poder comprar un carro pronto”

“Espero tener un trabajo nuevo el próximo año”

“Espero que me vaya bien en los exámenes de la escuela”

**Instrucciones:** Dediquen algunos minutos a compartir esperanzas y deseos como comunidad. No es necesario ir en ningún orden en particular, simplemente anímense unos a otros a aprovechar esta oportunidad para compartir sus esperanzas y deseos únicos en la seguridad de la comunidad.