

CURSO DE RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS - GUÍA DE ESTUDIO  
**SEGUNDA SESIÓN**

GUÍA DE ESTUDIO

OCHO SESIONES



# Relaciones emocionalmente sanas

EL DISCIPULADO *que* CAMBIA PROFUNDAMENTE  
TUS RELACIONES *con los* DEMÁS



Peter y Geri Scazzero

Deja de leer las mentes y  
aclara las expectativas



*Segunda sesión*

## REUNIÓN DEL GRUPO

### Oficio Diario (8 minutos)

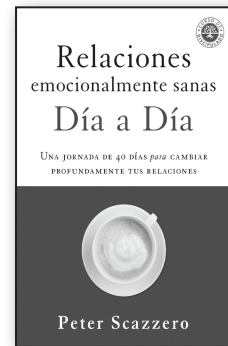
Realiza uno de los Oficios Diarios de la semana 2 de *Relaciones emocionalmente sanas Día a Día* para comenzar tu sesión. (**Líderes, consulten por favor el punto número dos de las «Pautas generales» en la página 160**).

### Introducción (2 minutos)

El noveno mandamiento dice: «No des falso testimonio en contra de tu prójimo» (Éxodo 20:16). Cada vez que hacemos una suposición sobre alguien que nos ha lastimado o decepcionado, sin confirmarla, creemos una mentira sobre esta persona en nuestra mente. Debido a que no la hemos comprobado con él o ella, es muy posible que estemos creyendo algo falso. También es probable que les transmitamos esa falsa suposición a otras personas.

Cuando hacemos a un lado la realidad debido a una creación mental propia (suposiciones ocultas), creamos un mundo falso. En el momento en que hacemos esto, se puede decir correctamente que excluimos a Dios de nuestra vida, ya que él no existe fuera de la realidad y la verdad. Al hacerlo, arruinamos las relaciones creando una confusión y un conflicto interminables. La Biblia tiene mucho que decir acerca de no asumir el papel de jueces de los demás (Mateo 7:1-5).

La aplicación de estas dos habilidades simples —dejar de leer las mentes y aclarar las expectativas— contiene la clave para prevenir malentendidos a gran escala en tus amistades, familia, lugar de trabajo e iglesia. Estas habilidades proveen ayuda práctica para amar bien a los demás al eliminar un número incalculable de conflictos en nuestras relaciones.



### **Conectándote (10 minutos)**

1. Informe *Día a Día*. ¿Qué obstáculos, dificultades o éxitos experimentaste al reunirte con Dios la semana pasada usando el devocional *Relaciones ES Día a Día*? Haz que dos o tres personas hablen de su experiencia.
  
2. Dirígete a la persona que está a tu lado y cuéntale una expectativa reciente y no satisfecha que tenías de alguien (por ejemplo, tu llamada telefónica, texto o correo electrónico no fue devuelto). ¿Qué historia te contaste a ti mismo?

### **Estudio bíblico (10 minutos)**

El libro de Proverbios está lleno de sabiduría práctica de la restricción santa y sobre no sacar conclusiones precipitadas antes de contar con todos los hechos. Lee Proverbios 18:2, 13, 15 y 17.

«Al necio no le complace el discernimiento; tan solo hace alarde de su propia opinión» (Proverbios 18:2).

«Es necio y vergonzoso responder antes de escuchar» (Proverbios 18:13).

«El corazón prudente adquiere conocimiento; los oídos de los sabios procuran hallarlo» (Proverbios 18:15).

«El primero en presentar su caso parece inocente, hasta que llega la otra parte y lo refuta» (Proverbios 18:17).

3. Escribe el nombre de la persona (o sus iniciales) y la suposición que hayas hecho.

### *Actividad en parejas (4 minutos)*

Dirígete a una persona del grupo. Pídele que se siente en lugar de la persona cuyo nombre escribiste, y luego practica esta habilidad.

1. Pregunta primero:
  - «¿Me das permiso para leer tu mente?» o,
  - «¿Puedo comprobar una suposición que tengo?».
2. Después de que la persona responda que sí, di:
  - «Creo que piensas... ¿Es correcto?» o,
  - «Me pregunto... ¿Es correcto?».

### *Reanuda el video (10 minutos)*

#### *Notas del video*

##### *Aclara las expectativas*

- De manera similar a la habilidad de dejar de leer las mentes, aclarar las expectativas consiste en eliminar la confusión, el dolor y la decepción en las relaciones.
- **El propósito:** Reconocer si ciertas expectativas son válidas o no, y aclarar nuestras expectativas con los demás.
- Las expectativas provienen de muchas fuentes: familias, culturas, televisión, Internet, cuentos infantiles, vallas publicitarias, escuelas, etc.

##### *El problema con muchas de nuestras expectativas*

1. **Inconscientes:** Tenemos expectativas con respecto a los demás que ni siquiera sabemos que tenemos. A menudo no sabemos que tenemos esa expectativa hasta que nos decepcionamos.
2. **Poco realistas:** Tenemos expectativas que no son razonables.

3. **No expresadas:** Somos conscientes de ellas y pueden ser realistas, pero no las hemos expresado verbalmente.
4. **No acordadas:** Tenemos expectativas acerca de los demás que ellos no aceptaron, u otros tienen expectativas con respecto a nosotros que no aceptamos.

Existe confusión en torno a las expectativas en:

- Lugares de trabajo
- Hogares y familias
- Vecindarios
- Iglesias

### *La pregunta del millón*

- ¿Cuáles expectativas tenemos derecho a tener y cuáles no? En otras palabras, ¿qué es una expectativa válida y qué es una expectativa no válida?
- A veces ni siquiera sabemos que tenemos una expectativa hasta que nos enojamos o decepcionamos.
- ¿Qué hace que una expectativa sea válida? Las expectativas válidas son:
  1. **Conscientes:** Soy consciente de mi expectativa.
  2. **Realistas:** Esto significa que hay evidencia que respalda que la expectativa es razonable. O bien se ha hecho en el pasado o la persona tiene la capacidad y la voluntad de hacerla.
  3. **Habladas:** He expresado claramente la expectativa.
  4. **Acordadas:** La otra persona ha aceptado la expectativa diciendo «sí».

**Principio clave:** Una expectativa solo es válida cuando se acuerda mutuamente. Las excepciones a este principio clave son las expectativas entre un padre y su hijo (por ejemplo, las tareas domésticas que se espera que haga), contratos entre empleador y empleado, y votos matrimoniales de fidelidad.

Ⓜ *Por favor, pausa el video*

## Actividades de la guía de estudio (3 minutos)

### *Actividad individual (3 minutos)*

1. Piensa en una expectativa reciente y sencilla que tuviste que no se cumplió, y por lo tanto te enojaste, decepcionaste o confundiste. (Por ejemplo: alguien no te devolvió tu llamada telefónica; un amigo cercano no te envió una tarjeta de cumpleaños; tu reunión familiar de vacaciones estuvo llena de tensión; tu compañero de cuarto no sacó la basura; o tu hijo fue el último en llegar a casa y no apagó las luces). Escríbela a continuación.
2. Usa la siguiente lista de verificación para aclarar las expectativas en tu propia mente:
  - **Conscientes:** ¿Eras consciente de que tenías esta expectativa?
  - **Realistas:** ¿Esta expectativa es razonable? ¿Por qué sí, o por qué no? ¿Cuál es la evidencia específica de que esta persona (o estas personas) puede hacer esto o lo hará? Por ejemplo, si cada año tus vacaciones con tu familia están siempre llenas de tensión, ¿qué ha cambiado para que este año sea diferente? Si tus amigos cercanos normalmente no te envían tarjetas de cumpleaños, ¿qué ha cambiado este año para que puedas esperar de manera realista un resultado distinto?
  - **Habladas:** ¿Has expresado la expectativa con claridad, o simplemente crees que la otra persona debería saberlo?
  - **Acordadas:** ¿La otra persona estuvo de acuerdo con la expectativa?

**RECUERDA ESTE PRINCIPIO:** Las expectativas solo son válidas cuando se han acordado mutuamente.

Mientras observas el siguiente segmento del video, verás ejemplos de expectativas que no han sido aclaradas («La forma equivocada»). En el último ejemplo, verás cómo puedes aclarar una expectativa de manera adecuada («La forma correcta»). Nota las diferencias mientras observas.

 *Reanuda el video (2 minutos)*

*Aclara las expectativas: La forma equivocada*

*Aclara las expectativas: La forma correcta*

Ⓜ *Por favor, pausa el video*

**Actividades de la guía de estudio (25 minutos)**

*Actividad en parejas (15 minutos)*

1. Encuentra una pareja. Cuenta la expectativa que anotaste en la actividad individual anterior y di a quién se aplica. Tu pareja interpretará a esa otra persona. Si tienes una situación «en vivo» con alguien del grupo, haz pareja con él/ella.
2. Practica aclarando tu expectativa y comprobando si están de acuerdo con ella. Aquí hay algunas frases posibles para ayudarte a empezar:
  - Me gustaría aclarar una expectativa que tengo de ti... ¿Es correcta?
  - Espero... porque... ¿Podemos estar de acuerdo en eso?
  - Me pregunto... ¿Estás dispuesto?
  - Me gustaría comprobar una suposición que hice... ¿Es cierta?
3. Descansa unos minutos y luego cambia de papel.
4. Repite la habilidad por segunda vez usando una situación diferente.

### *Compartiendo en grupos pequeños (10 minutos)*

En grupos de tres o cuatro:

5. ¿Cómo fue esta experiencia para ti?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. ¿En qué otro campo de tu vida podrías tener expectativas o estar haciendo suposiciones sobre otros que necesitas aclarar: en tu lugar de trabajo, escuela, familia o amistades?  
¿Cuál sería una expectativa que alguien podría tener acerca de ti que necesita aclararse?  
¿Cuáles podrían ser tus próximos pasos?

### ▶ **VIDEO: Resumen final** (3 minutos)

#### *Notas del video*

Muchos problemas se resuelven simplemente cuando aclaramos las expectativas en torno a ellos. Otros requieren de una negociación. Abordaremos esto en la sesión 7 con la habilidad «Pelea limpio».

#### *Tres preguntas comunes*

1. ¿Qué hago cuando alguien no puede cumplir con mis expectativas?
2. ¿Qué hago si tengo una expectativa acordada con alguien y no la cumple?
3. ¿Qué hago si Dios no cumple con mis expectativas?

### **Conclusión opcional de la sesión (5 minutos)**

En compañía de tu grupo pequeño, haz cualquier pregunta aclaratoria con respecto a esta sesión y luego termina brevemente en oración.

#### **PASO DE ACCIÓN PERSONAL**

Decide cuándo practicarás esta habilidad antes de la próxima sesión.  
(Recomendamos que lo hagas dos o tres veces). Escribe tu respuesta a continuación.

Pienso practicar las habilidades «Dejar de leer las mentes» y «Aclarar las expectativas»:

¿Con quién? \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_