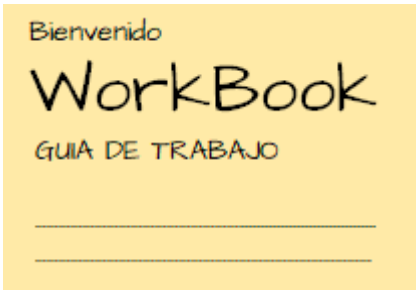


Guía de Trabajo de

Juicios y Afirmaciones

Imprime y utiliza esta guía

Con tus palabras

¿Puedes explicarlo?

Completa

Une con Flechas

AFIRMACIONES	Válidas o Inválidas
JUICIOS	Verdaderos o Falso

Sinónimo de JUICIOS _____

Sinónimo de AFIRMACIONES _____

Completa: Los JUICIOS se fundan con _____

Señala 3 ejemplos de Afirmaciones

_____

_____

_____

Señala 3 ejemplos de Juicios

_____

_____

_____

Qué significa esta frase

Señala en cada frase cuáles son Afirmaciones, Juicios o ninguna de ellas.

	AFIRMACION	JUICIO	OTRO CONCEPTO
El módulo que programó Juan arroja errores	◯	◯	◯
Juan no está comprometido	◯	◯	◯
Juan se volvió a equivocar	◯	◯	◯
No puedo confiar en Juan	◯	◯	◯
Juan precisa más capacitación	◯	◯	◯
Juan estaba muy presionado	◯	◯	◯
Voy a hablar con Juan	◯	◯	◯

Juicios Positivos y Negativos sobre los demás

Elije 1 o más personas y para cada una de ellas define 3 juicios positivos y 3 juicios negativos .
Puedes hacerlo sobre: pareja, hijo/a, padre, madre, amigo/a, jefe, colaborador, etc

Persona 1 _____

Juicios positivos que tengo de esa persona	Juicios negativos que tengo de esa persona

Lo sostengo por éstos HECHOS	Lo sostengo por éstos HECHOS

Juicios positivos que “creo” que tiene de mí	Juicios negativos que “creo” tiene de mí

Lo sostengo por éstos HECHOS	Lo sostengo por éstos HECHOS

Persona 2 _____

Juicios positivos que tengo de esa persona	Juicios negativos que tengo de esa persona

Lo sostengo por éstos HECHOS	Lo sostengo por éstos HECHOS

Juicios positivos que “creo” que tiene de mí	Juicios negativos que “creo” tiene de mí

Lo sostengo por éstos HECHOS	Lo sostengo por éstos HECHOS

¿Estás sacando alguna reflexión de esta actividad?

_____

Completa

Qué se quiere decir cuando se señala:

"LOS JUICIOS SON NUESTRA INTERPRETACION
DE LA MANERA EN LA QUE VEMOS LAS COSAS"

Puedes dar ejemplos

Qué se quiere decir cuando se señala:

"LOS JUICIOS HABLAN MAS DE NOSOTROS QUE DE LAS
PERSONAS O COSAS SOBRE LAS QUE EMITIMOS JUICIOS"

Puedes dar ejemplos

Completa

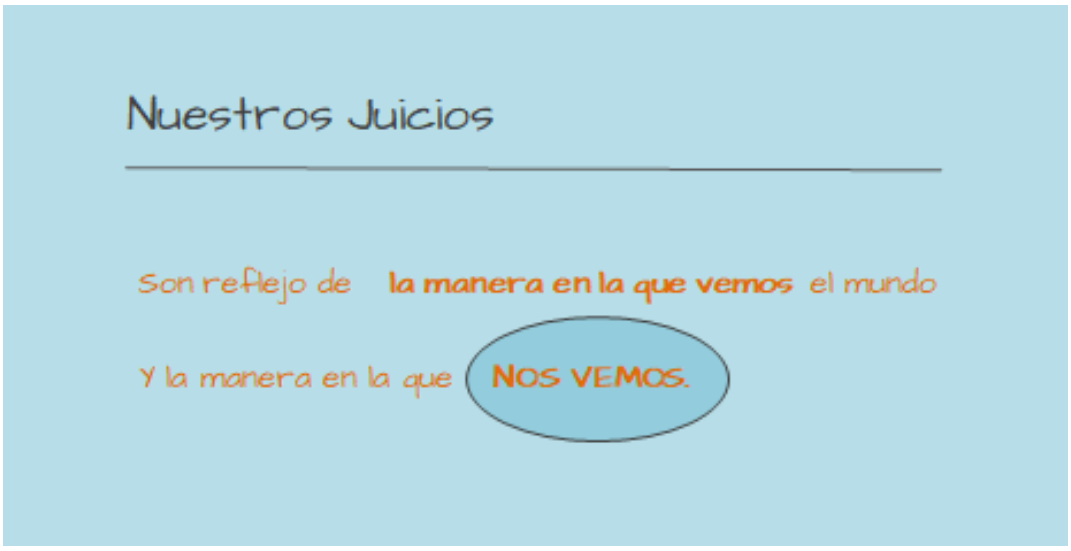
Con las AFIRMACIONES podemos TOMAR DECISIONES

- ❍ Verdadero
- ❍ Falso

Con los JUICIOS podemos TOMAR DECISIONES

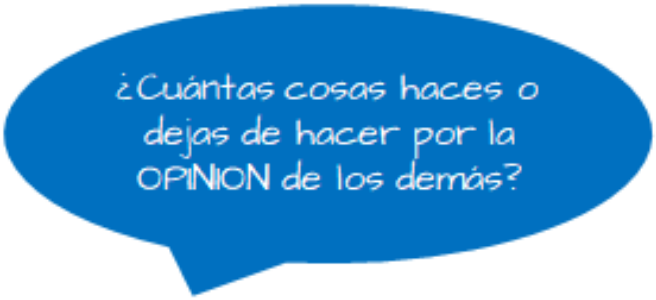
- ❍ Verdadero
- ❍ Falso

Completa



¿Puedes dar ejemplos?

Cuando vivimos de los JUICIOS de los demás



¿Sientes que hay cosas que haces o dejas de hacer pensando en la opinión de otras personas? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo son tus emociones?

Juicios Positivos y Negativos sobre tí

Señala 3 juicios positivos y 3 juicios negativos que tienes sobre ti mismo.

	Juicios Positivos	Juicios Negativos
1		
2		
3		

Aplicando un Juicio Contrario

Toma uno de los juicios de la página anterior y trata de fundarlo a través de HECHOS

JUICIO _____

"Sostengo ese juicio por éstos HECHOS" (1)

_____

_____

_____

_____

Ahora vemos si puedes definir el JUICIO CONTRARIO al que definiste (ej, si dices que eres "haragán", señala que eres "aplicado", "trabajador") y también busca HECHOS que lo validen

Mi JUICIO CONTRARIO ES QUE

_____

_____

_____

_____

"Y lo sostengo por éstos HECHOS" (1)

_____

_____

_____

_____

(1) Revisa que sean "Hechos" no nuevos juicios

¿Qué quisieras opinar sobre esta frase?

> ¿Tienes juicios o los juicios te tienen?

Escuchar JUICIOS

Qué difícil nos parece muchas veces escuchar los JUICIOS que los otros tienen sobre nosotros. Es probable que queramos dar nuestra opinión y defendernos cuando no nos gusta lo que están diciendo. Y qué importante es para una buena RELACION saber escuchar juicios, mantener la calma, tratar de entender "por qué lo está diciendo" y sobre todo agradecer.

TE INVITAMOS a que puedas ESCUCHAR JUICIOS, no lo que "tu crees" que los demás piensan de ti, sino nos referimos a preguntarles y ESCUCHAR. Tratando de no interrumpir, ni objetar, manteniendo ESCUCHA ACTIVA, sin defenderse, evitando CONVERSACIONES PRIVADAS cuando nos están hablando.

PIDE a personas que son importantes en tus relaciones (pareja, amigos, socios, equipo, …) que puedan darte JUICIOS POSITIVOS y NEGATIVOS, escúchalos y agradece.

	Juicios Positivos	Juicios Negativos
Persona 1		
Persona 2		
Persona 3		

Comenta.

¿Pudiste mantener la calma y hacer una ESCUCHA PLENA?

¿Cómo fueron tus EMOCIONES?

¿Cómo fueron tus CONVERSACIONES PRIVADAS mientras te daban los juicios?

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

¿Crees que APRENDISTE algo con este ejercicio?

¿A qué te COMPROMETES?

VALIDAR JUICIOS

Señalamos que los juicios se puede validar de diferentes maneras.

1. FUNDAMENTAR EL JUICIO

Elije 1 persona, emite juicios positivos y negativos y fundaméntalos “con hechos” (no con otros juicios), puedes retomar ejemplos trabajados en páginas anteriores.

Persona: _____

JUICIO POSITIVO	Lo fundamento con éstos hechos

JUICIO NEGATIVO	Lo fundamento con éstos hechos

ATENCION!!

También puedes utilizar este ejercicio para aplicarlo sobre juicios que tienes de ti mismo

2. JUICIO CONTRARIO

Para ver la VALIDEZ de un juicio, realizamos el JUICIO CONTRARIO y buscamos hechos que lo validen, para quitarle fuerza el juicio original.

Persona: _____

MI JUICIO	Lo fundamento con éstos hechos

JUICIO CONTRARIO	Lo fundamento con éstos hechos

ATENCION!!

También puedes utilizar este ejercicio para aplicarlo sobre juicios que tienes de ti mismo

3. CONVERSANDO CON LA PERSONA

Mantiene una conversación con otra persona a quien le presentarás los JUICIOS que tienes sobre ella y comenta cómo resultó esa conversación.

	Si	No	No Aplica
Pudiste mantener un diálogo cordial	◯	◯	◯
Explicaste tus JUICIOS señalando Hechos que lo fundamentan	◯	◯	◯
Te mantuviste con una emocionalidad adecuada que favorezca una buena comunicación	◯	◯	◯
Sientes que la otra persona te pudo escuchar atentamente	◯	◯	◯
Sientes que la otra persona tenía la emocionalidad adecuada para escuchar	◯	◯	◯
Pudiste escuchar lo que la otra persona tenía para decirte	◯	◯	◯
Sientes que ambos salieron de esa conversación con APRENDIZAJES	◯	◯	◯

4. ESCUCHAR CON EMPATÍA

Ahora un proceso similar, pero siendo tú quien ESCUCHAS lo que la otra persona tiene para decirte.

	Si	No	No Aplica
Pudiste mantener un diálogo cordial	◯	◯	◯
Recibiste los JUICIOS en un estado de ESCUCHA ACTIVA	◯	◯	◯
Te mantuviste con una emocionalidad adecuada que favorezca una buena comunicación	◯	◯	◯
Pudiste pedir qué Hechos fundamentan esos Juicios	◯	◯	◯
Pudiste escuchar lo que la otra persona tenía para decirte	◯	◯	◯
Sientes que la otra persona pudo expresar los juicios en un espacio de confianza y respeto	◯	◯	◯
Sientes que ambos salieron de esa conversación con APRENDIZAJES	◯	◯	◯

TIPS DE ESCUCHA

Tratemos de pensar Tips de tu Escucha. Te damos algunas ayudas.

1. Me comprometo a Escuchar para comprender y no para convencer

2. Cuando escucho trataré de suspender mis Conversaciones Privadas y Juicios

3. Me propongo darle lugar al silencio (aumentar mi escucha en lugar de hablar)

4. Voy a verificar la escucha del otro, incluso indagando.

5. Cuando escucho voy a dejar todo lo que estoy haciendo y me voy a dedicar plenamente a escuchar.

Sigue agregando tus propios tips

6. ……

7. ……

8. ……

9. ……

10. ……

PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL

¿En qué consideras que te puede ayudar lo que has visto en esta guía?

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Páginas para anotaciones

Páginas para anotaciones