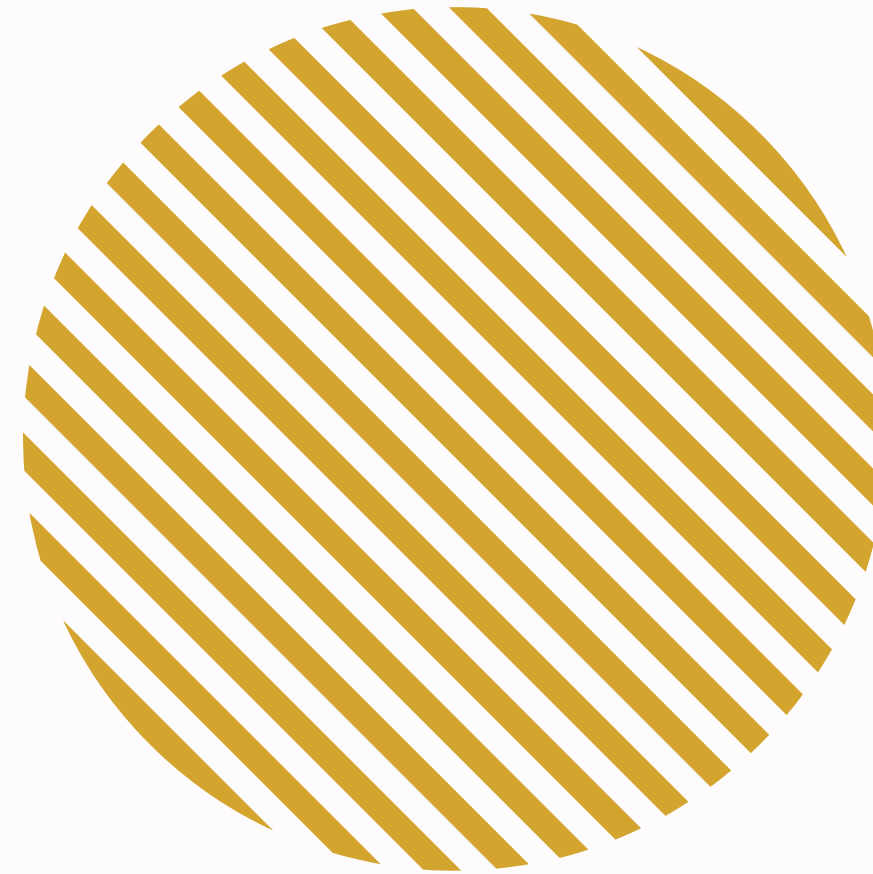


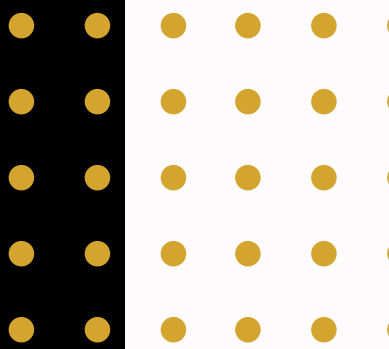


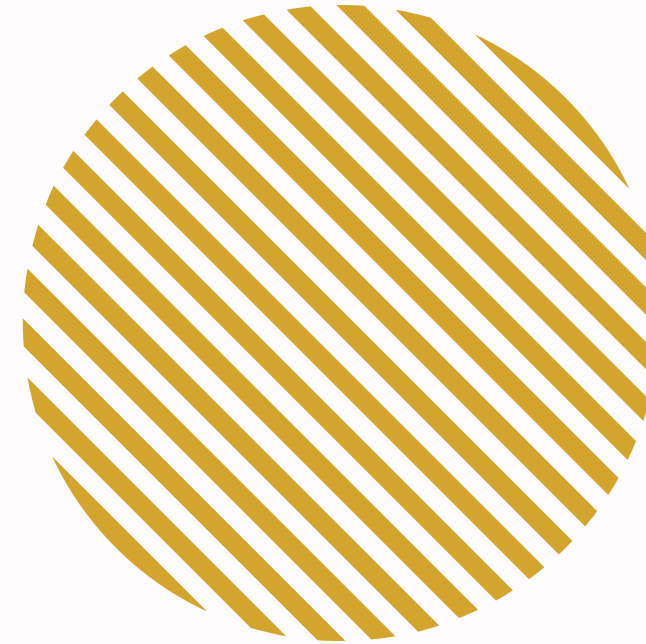
MODULO 1

CLASE 6

CERTIFICACION

que se requiere

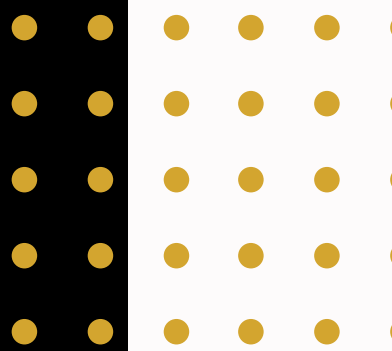




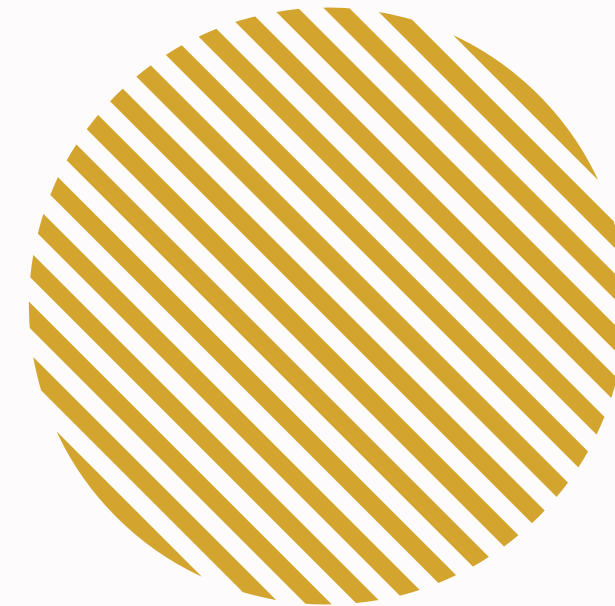
AFIRMACIONES Y JUICIOS

**“No vivimos según los hechos.
Vivimos según las interpretaciones que
hacemos de ellos.”**

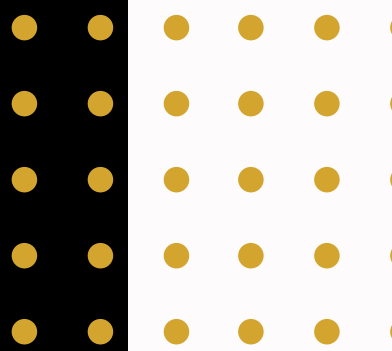
CERTIFICACION INTERNACIONAL
EN COACHING ONTOLOGICO

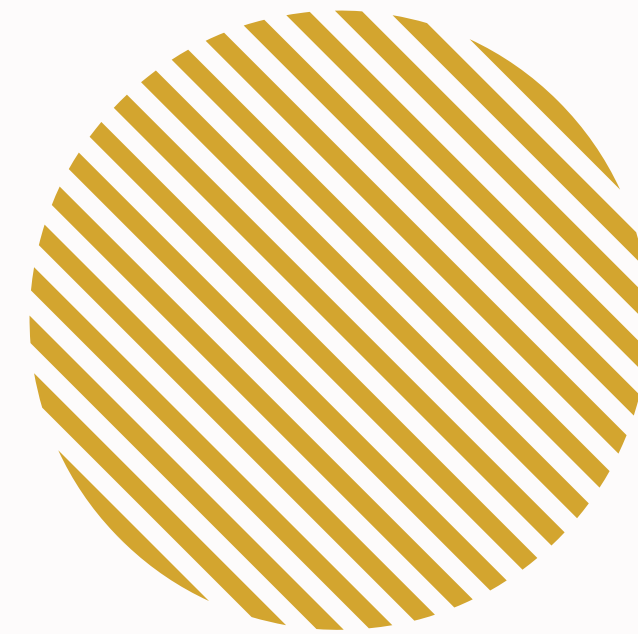


RUTA DE LA CLASE



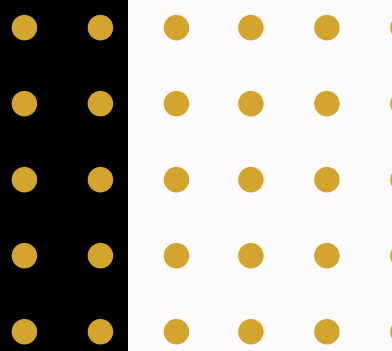
- ¿Qué es una afirmación?
- ¿Qué es un juicio?
- Diferencias entre ambos.
- Juicios fundados e infundados.
- ¿Cómo construimos nuestra identidad?
- Caso.
- Aprendizaje clave.
- Ejercicio en clase.
- Bitacora del coach.





OBJETIVOS

- **Diferenciar afirmaciones de juicios.**
- **Reconocer cuándo un juicio está fundado o infundado.**
- **Identificar cómo los juicios construyen identidad.**
- **Cuestionar las interpretaciones que limitan su vida.**
- **Utilizar preguntas de coaching para transformar juicios en posibilidades.**



Clase 6

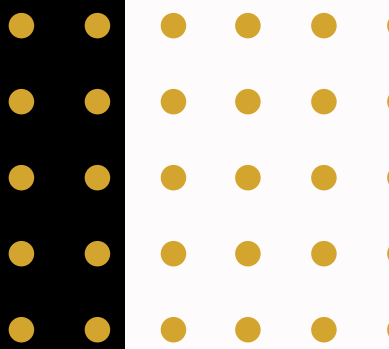


¿QUÉ ES UNA AFIRMACIÓN?

Una afirmación describe hechos observables.
Puede comprobarse.

Responde a preguntas como:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Quién estuvo?
- ¿Cuándo pasó?
- ¿Qué se dijo?
- ¿Qué puedo demostrar?





¿QUE ES UN JUICIO?

Un juicio es una interpretación que hacemos sobre una persona, una situación o nosotros mismos.

No describe la realidad.

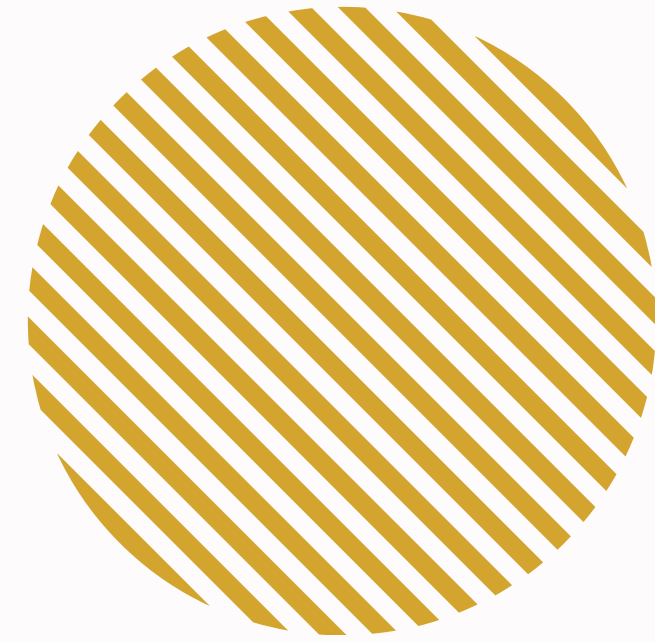
Describe al observador.

Cada juicio habla más de quien lo emite que del hecho observado.





Clase 6



¿QUE ES UN JUICIO?



VIDEO...

EJEMPLOS

Afirmación

“Pedro llegó treinta minutos tarde.”

Juicio

“Pedro es irresponsable.”

Afirmación

“El cliente dijo que no.”

Juicio

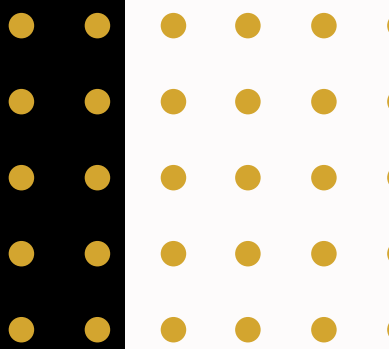
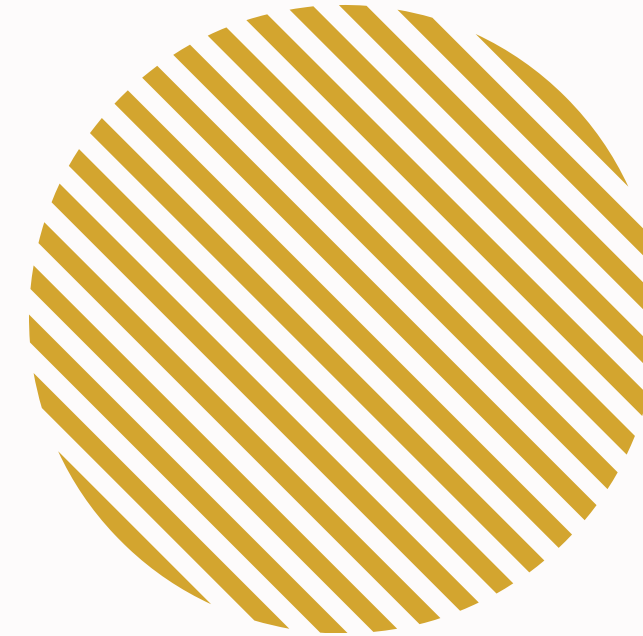
“No le interesó porque soy malo vendiendo.”

Afirmación

“Me equivoqué.”

Juicio

“Soy un fracaso.”



Clase 6

LAS 3 REJAS



Un joven discípulo de un sabio filósofo, visita a su maestro y le dice:

-“¡Maestro, un amigo suyo estuvo hablando de usted con malevolencia!”

-“¡Espera!”, lo interrumpe el filósofo. -

“¿Ya has hecho pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?”

-“¿Las tres rejas?”, pregunta el discípulo.

-“¡Sí! La primera es la VERDAD. ¿Estás seguro que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?”, pregunta el sabio.

-“No. Lo he oído comentar entre vecinos”, responde el joven.

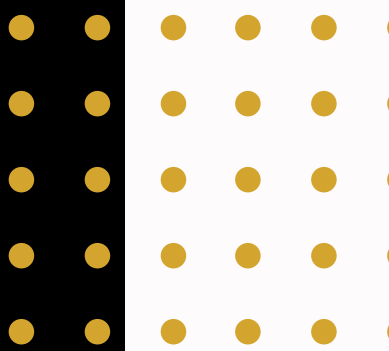
-“Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, que es la BONDAD. ¿Es bueno para alguien lo que me vas a decir?”

-“No. En realidad no.”

-“La última reja es la NECESIDAD. ¿Es necesario hacerme saber lo que tanto te inquieta?”

-“A decir verdad, no”

-“Entonces, si no es VERDADERO, ni BUENO, ni NECESARIO, ¿qué quieres lograr al decirlo?”



Clase 6

JUICIOS FUNDADOS

Un juicio está fundado cuando:

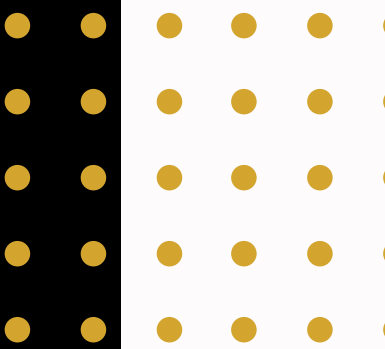
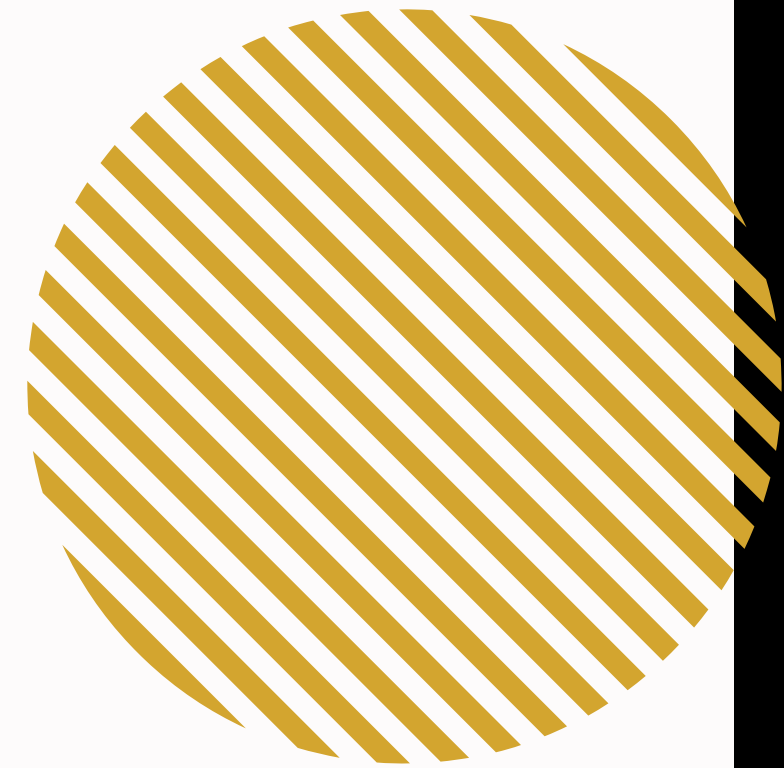
- existe evidencia suficiente,
- ha sido observado repetidamente,
- puede sostenerse con hechos.
-

Ejemplo:

“Juan es incumplidor.”

Si existen registros de muchas entregas tardías, el juicio tiene fundamento. Juan entrega tarde sus trabajos

Aun así, sigue siendo un juicio.





Clase 6

JUICIOS INFUNDADOS

Son interpretaciones sin evidencia.

Generalizan.

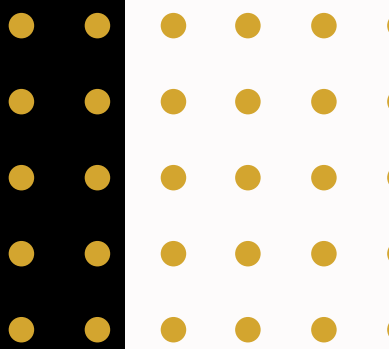
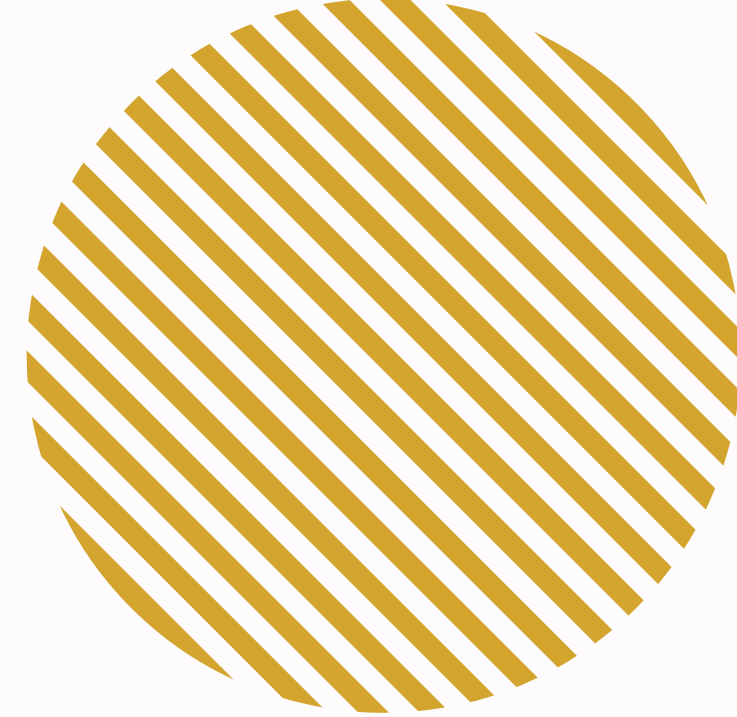
Etiquetan.

Limitan.

Ejemplos:

- **Nadie me quiere.**
- **Nunca hago nada bien.**
- **Soy incapaz.**
- **Todos me critican.**
- **Siempre fracaso.**

Estas frases parecen verdaderas porque se han repetido durante años.



Clase 6



LOS JUICIOS CREAN IDENTIDAD

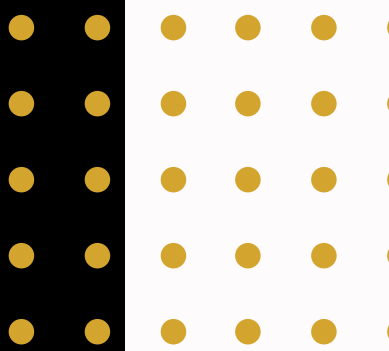
Cuando repetimos un juicio muchas veces...
terminamos creyéndolo.

Después actuamos de acuerdo con esa identidad.

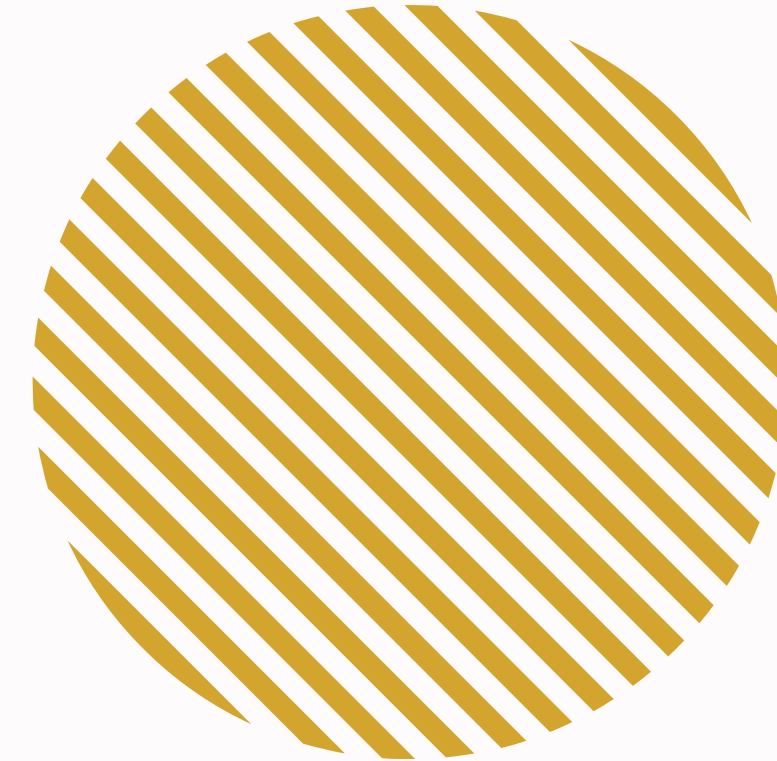
Pensamiento → Emoción → Acción → Resultado

→ Refuerzo del juicio

Así nace el círculo de la identidad.



Clase 6

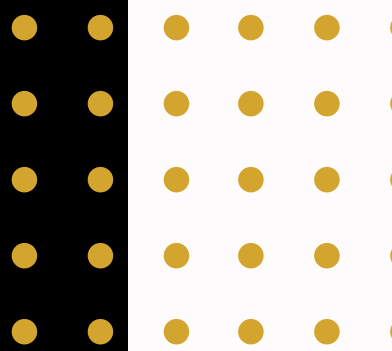


EL TRABAJO DEL COACH

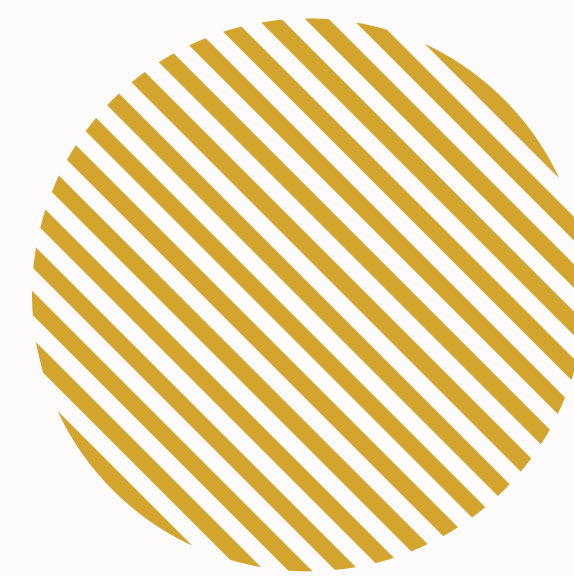
El coach no cambia los hechos.

Ayuda al cliente a observar:

- qué historia está contando,
- qué juicio sostiene esa historia,
- si ese juicio tiene fundamento,
- y qué nuevas posibilidades puede construir.



CASO



**Laura tiene 45 años. Quiere emprender.
Cada vez que presenta una propuesta
siente ansiedad.**

Dice: “Yo no nací para vender.”

Durante la sesión aparecen algunos hechos.

De niña, un profesor dijo delante del salón:

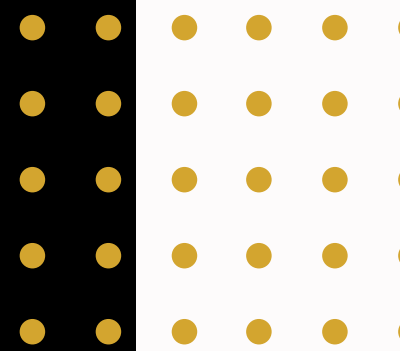
“Laura nunca llegará lejos.”

Ella convirtió ese momento en una identidad.

**Durante treinta años interpretó cualquier dificultad
como prueba de que aquel juicio era cierto.**

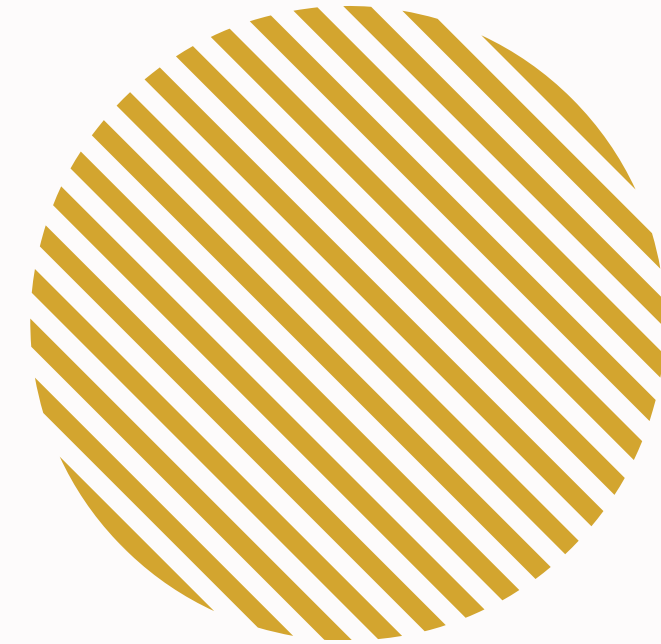
El problema nunca fue aquella frase.

El problema fue seguir creyéndola.

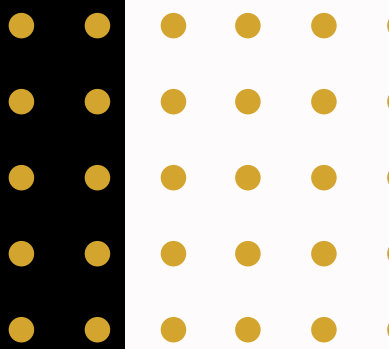


Clase 6

APRENDIZAJE CLAVE



- ✓ Las afirmaciones describen hechos.
- ✓ Los juicios son interpretaciones.
- ✓ No todos los juicios son falsos.
- ✓ Todo juicio necesita fundamento.
- ✓ Nuestra identidad está construida por los juicios que hemos sostenido.
- ✓ Cambiar los juicios cambia el observador.



Clase 6

EJERCICIO EN CLASE



Escribe un relato de un momentos importante de tu vida.

Puede ser:

una pérdida ,un éxito, un fracaso, un logro

Subraya con un color afirmaciones y con otro juicios

Escribe:

¿Que ocurrio? ¿Que juicio construi?

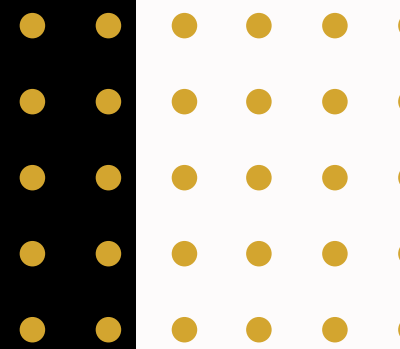
Ahora responde:

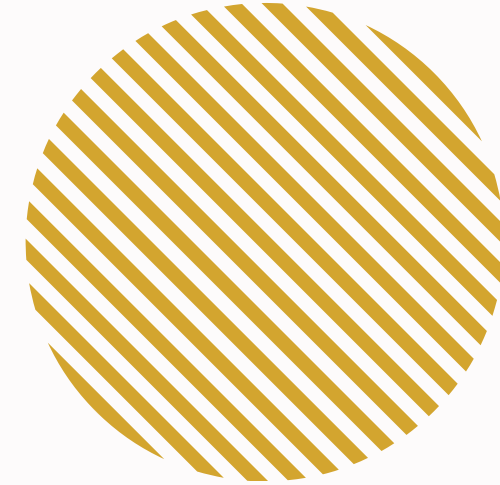
¿ Este juicio sigue gobernando mi vida?

¿Que evidencia tengo?

¿Fue solo interpretación?

¿Que necesito para cambiarlo?



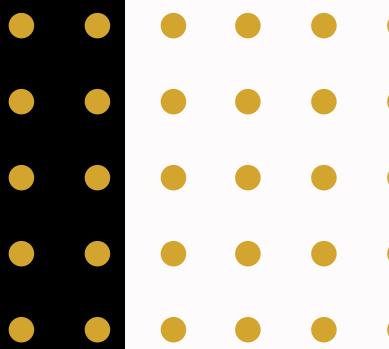


BITÁCORA DEL COACH

Durante los próximos días, registra en tu bitácora cinco juicios automáticos que aparezcan en tu diálogo interno. Para cada uno escribe:

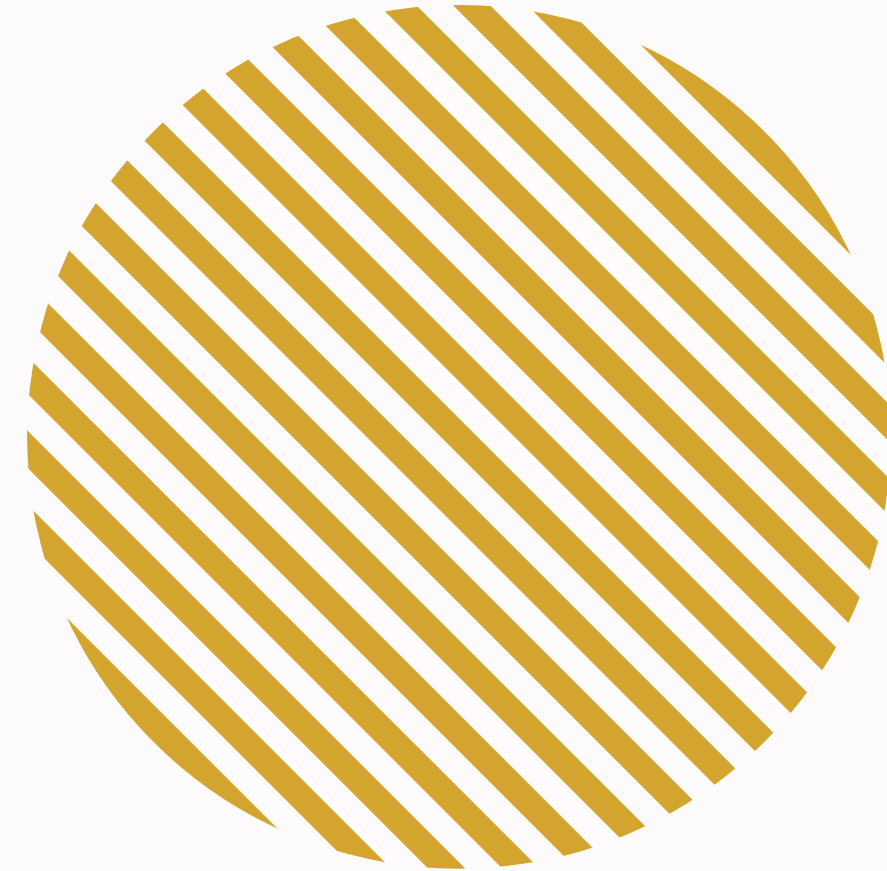
- El hecho (afirmación).
- El juicio que surgió.
- La evidencia a favor y en contra.
- Una interpretación alternativa que abra nuevas posibilidades.

Este ejercicio fortalecerá la capacidad de distinguir entre la realidad y las historias que construimos sobre ella.





Clase 6



GRACIAS

Nos vemos en la Clase 7

