

TRANSFORMA TU INTERPRETACIÓN
EN UNA OBSERVACION OBJETIVA
DE LOS HECHOS QUE A TI TE HAN ESTIMULADO



LA RECETA DE MIS OBSERVACIONES:

Lo que veo/escucho

Ingredientes

DE *LO QUE YO OBSERVO cuando sucede lo que sucede
(Lo que VEO-ESCUCHO)

SUSTANTIVOS que nombran a las personas que intervienen en la situación sin calificarlas.

VERBOS que definen las **ACCIONES** que suceden, no lo que “debería o tendría que haber sucedido”.

EL TIEMPO y el ESPACIO en el que sucede el hecho concreto, sin “generalizaciones ni indefiniciones”.

*Lo que **YO OBSERVO** cuando sucede lo que sucede **TAMPOCO ES TODO LO QUE SUCEDE, NO ES LA VERDAD COMPLETA DE LO QUE OCURRE, SOLO ES LO QUE YO CAPTO A TRAVÉS DE MIS SENTIDOS Y QUE A MÍ ME ESTIMULA.**

(Yo sólo puedo captar un 2% de información a través de mis sentidos)

***TRUCO:** para realizar una observación, imagina lo que una cámara de vídeo captaría y límitate a contar lo que **TÚ VES-ESCUCHAS** a través de la cámara.

En el ejemplo anterior

Una observación objetiva sería:

“Pablo ha hablado 3 veces en la reunión esta tarde sin pedir el turno de palabra”

PASO 1: Coge la interpretación del ejercicio anterior con todos sus ingredientes ”

PASO 2: Construye a partir de ella UNA OBSERVACIÓN OBJETIVA siguiendo las indicaciones y usando el ejemplo como guía. Puedes usar el truco de la cámara de video ¿qué grabaría en imagen y sonido una cámara?

PASO 3: Enfoca tu atención en esa observación y conecta con lo que sientes ¿Cómo te sientes ahora desde ahí? ¿Ha cambiado algo