

NeuroAcelerAcción

De Resultados y Bienestar.



Bogotá
COLOMBIA

Querétaro
MÉXICO

Ayacucho
PERÚ

Quito
ECUADOR

Buenos Aires
ARGENTINA

Manizales
COLOMBIA



5

De la Confusión a la Claridad



CREINMUS
Más allá de las Ideas



Vamos a incursionar en la actividad del día de hoy, en cómo nos relacionamos con los juicios. En esta guía, te proponemos observar como utilizas estos dos actos lingüísticos, para ello te dejamos las siguientes preguntas en el ánimo que reflexiones:

1) Observa tus conversaciones con otras personas e intenta distinguir las afirmaciones que realizas, de los juicios que emites. ¿Qué dicen de ti los juicios que pudiste observar? ¿Qué provocan en ti esos juicios? _____

2) Con relación a acontecimientos o situaciones que estás viviendo. ¿Qué juicios realizas con respecto a ellas? ¿Qué emociones o estados de ánimo provocan en ti? Descríbelos _____

3) ¿Qué juicios has escuchado sobre ti, que te han afectado? Nárralos. Quien los ha hecho ¿tiene o tienen idoneidad para emitir esos juicios sobre ti? ¿Te sirven para algo esos juicios? No estamos diciendo que no le des importancia, te proponemos que observes si tienen un propósito saludable u obtienes algún beneficio al darle importancia a esos juicios. _____

Es importante que realices esta actividad, respondiendo honestamente a cada pregunta, para poder tomar consciencia de ¿cómo estas actuando?, ¿la forma en que lo haces? y ¿los resultados que generas? Te invitamos a que compartas lo que encuentras de valor, para generar nuevos aprendizajes para ti y otros integrantes de la comunidad.

Esperamos que esta actividad sea de utilidad para ti, y nos encontramos en el próximo ejercicio.

