



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

**Comunicación efectiva**

Clima






Consciencia social

## Práctica "La observación"



### Propósito

Reconocer los enunciados que esconden evaluaciones. Practicar enunciados descriptivos y ensayar un vocabulario no calificador.

|  |                      |
|--|----------------------|
|  <b>Modalidad</b>           | Presencial / Virtual |
|  <b>Destinatarios</b>       | Adultos / Jóvenes    |
|  <b>Tipo</b>                | Individual           |
|  <b>Duración</b>            | 20 minutos           |
|  <b>Recursos necesarios</b> | -                    |

### Desarrollo

"La observación es un punto capital en la resolución de conflictos, pues marca la diferencia entre lo que es y lo que se piensa que es. Es un espacio donde el diálogo se convierte en posible"

(Chistiane Goffard, 2016).



La práctica busca que evaluemos si podemos describir hechos sin añadir ninguna evaluación de estos: *¿Sabemos describir hechos sin agregar una evaluación?*

### Primer momento

Determinar si las frases siguientes constituyen una observación desprovista de evaluación. Si no es así, imagina cómo sería una observación pura y escribe el enunciado:

1. Te pasas las horas delante del ordenador
2. Hablas demasiado en nuestras reuniones
3. Esta mañana, te has dejado la servilleta en la mesa
4. Te enfadas con todo el mundo por cualquier cosa
5. Eres demasiado madraza con tus hijos
6. Ayer, le diste un golpe a tu hermana
7. Por las tardes, Lucía se deprime

### Segundo momento

Convertir los enunciados en descriptivos.



#### Recomendaciones para el facilitador:

Esta práctica se puede desarrollar en grupos de máximo 4 personas, y luego realizar un plenario para intercambiar los resultados y los enunciados producidos.



#### Práctica inspirada en:

Van Stappen, Anna (2016). Cuaderno de ejercicios de Comunicación No Violenta. Terapias verdes.