

La fundamentación de juicios se refiere al proceso mediante el cual analizamos y sustentamos nuestras interpretaciones con razones y evidencias claras. En el coaching ontológico, un juicio no es un hecho objetivo, sino una declaración subjetiva basada en nuestras percepciones, experiencias y creencias. Por ello, la fundamentación es fundamental para garantizar que nuestras evaluaciones tengan un sustento válido y no se conviertan en meras suposiciones o prejuicios.

Fundamentar un juicio es una práctica esencial para el desarrollo de una comunicación consciente, respetuosa y transformadora. En el contexto del coaching ontológico, permite acompañar al cliente en la revisión de sus propios juicios, invitándolo a explorar cuáles son válidos y cuáles pueden estar limitando su capacidad de acción. Al hacerlo, se abre la posibilidad de nuevas perspectivas y de un cambio significativo hacia la autenticidad y el crecimiento.

### **La importancia de fundamentar un juicio radica en varios aspectos claves**

#### CLARIDAD Y TRANSPARENCIA

Cuando un juicio está fundamentado, es más comprensible para quienes lo reciben y para nosotros mismos. Esto ayuda a evitar malentendidos y fomenta conversaciones basadas en hechos, no en interpretaciones vacías o prejuicios.

#### RESPONSABILIDAD Y CREDIBILIDAD

Un juicio fundamentado muestra que quien lo emite ha reflexionado, observado y considerado evidencias para llegar a esa conclusión. Esto fortalece la credibilidad del emisor y permite establecer relaciones basadas en la confianza.

#### FACILITA EL APRENDIZAJE Y EL CAMBIO

Fundamentar un juicio implica un proceso de reflexión y autoobservación. Al cuestionar nuestras interpretaciones, podemos identificar posibles sesgos o creencias limitantes, y así generar nuevas distinciones que nos permitan transformarnos y ampliar nuestras posibilidades de acción.

#### CONTRIBUYE AL RESPETO Y LA EMPATÍA

En contextos de interacción con otros, un juicio fundamentado muestra respeto hacia el otro y hacia la relación. Permite que la otra persona entienda el porqué detrás de nuestras palabras y promueve un diálogo constructivo.

#### PREVIENE JUICIOS INJUSTOS O ARBITRARIOS

Los juicios infundados suelen ser fuente de conflictos, incomprensiones y tensiones. Fundamentar un juicio implica una revisión consciente de su origen, lo que ayuda a evitar emitir juicios basados en prejuicios o suposiciones no comprobadas.

# CARACTERÍSTICAS PARA FUNDAMENTAR UN JUICIO

## • SIEMPRE EMITIMOS UN JUICIO POR O PARA ALGO

Cada juicio que emitimos tiene un propósito o una intención, consciente o inconsciente. Los juicios no son neutrales; siempre responden a una necesidad, un objetivo, o un contexto en el que deseamos lograr algo o dar sentido a una situación.

- ¿Para qué emito este juicio? Esta pregunta nos ayuda a conectar con la intencionalidad detrás de nuestras palabras.
- Ejemplo:
  - “María es muy creativa planeando vacaciones”
  - ¿Para qué? → Porque quiero irme de vacaciones y necesito ideas claras y diferentes.
  - Error común: Emitir juicios sin reconocer su propósito. Por ejemplo, decir “María es una líder excelente” sin saber si el juicio busca elogiarla, motivarla o simplemente destacar un hecho.

## • ESTÁNDARES SOSTENIDOS. ¿QUÉ MIRO AL JUZGAR?

Emitimos juicios basados en indicadores que consideramos importantes o válidos dentro de un contexto particular. Estos estándares son los criterios que sustentan nuestros juicios y le dan fundamento. Es clave identificar qué observamos y por qué eso es relevante para nuestro juicio.

- Ejemplo:
  - “Juan hace el mejor estofado”
  - Estándares: Calidad de los ingredientes, textura, sabor, repetición de la acción (número de veces que lo hizo), y feedback recibido de otros comensales.
  - Error común: No proveer suficientes estándares. Decir “Juan cocina bien” sin explicar qué indicadores validan ese juicio (¿qué tipo de comida? ¿comparado con quién?).

## • NO GENERALIZAR. HACERLO DESDE UN DOMINIO DE OBSERVACIÓN

Los juicios deben emitirse en un dominio específico, evitando generalizaciones que desvirtúen el juicio. Generalizar significa extender una observación puntual a la totalidad del comportamiento de una persona, lo que puede generar malentendidos e injusticias.

- Ejemplo:
  - “Federico no está comprometido en el trabajo porque llega tarde”
  - Dominio de observación: Puntualidad en el trabajo. El juicio no se extiende a toda su actitud laboral, sino a un área específica.
  - Error común: Decir “Federico es un desinteresado” sin aclarar en qué aspecto se observa esta actitud. Tal juicio generalizado carece de fundamento y contexto.

## • PROVEER AFIRMACIONES EN BASE A LO QUE SE ESTÁ JUZGANDO

Un juicio se vuelve fundado cuando lo sustentamos con afirmaciones verificables. Estas afirmaciones son observaciones concretas que validan nuestra interpretación y le dan credibilidad al juicio.

- Ejemplo:
  - “X Mago es muy gracioso”
  - Afirmaciones: Lo vi en sus últimos dos shows en los últimos 18 meses, en ambos hizo reír al público con sus chistes y trucos inesperados.
  - Error común: No ponerle temporalidad o contexto a las afirmaciones. Decir “X Mago siempre es gracioso” sin especificar cuándo o cómo se observó esa característica.

## • PROVEER AFIRMACIONES PARA SUSTENTAR EL JUICIO OPUESTO

Un juicio puede ser cuestionado cuando logramos proveer afirmaciones que sustentan un juicio opuesto. La capacidad de encontrar otras afirmaciones revela una mirada más completa y menos sesgada de la situación. Esto fomenta una reflexión crítica y evita emitir juicios injustos.

- Ejemplo:
  - “Pedro y Valeria son una pareja perfecta.”
  - Juicio opuesto: “Pedro y Valeria tienen problemas de comunicación.”
  - Afirmaciones opuestas: Observamos que discuten frecuentemente sobre temas cotidianos y tienen dificultades para llegar a acuerdos importantes.
  - Error común: No buscar afirmaciones alternativas que cuestionen el juicio original. Por ejemplo, emitir el juicio “Pedro es un mal estudiante” sin analizar momentos donde sí tuvo éxito académico.