



## JUZGAR A OTROS

### **Antes de la Reunión: Preparación**

Prepárese para hablar sobre un momento que juzgó prematuramente a otra persona, ya sea positiva o negativamente. ¿Cuál fue el resultado o la consecuencia?

### **Paso 1: Introducciones y Rompehielos**

#### **Juzgar a otros:**

Consigue un voluntario. Dígale al voluntario que permanezca en silencio y que se siente frente al grupo. Dígale al resto del grupo lo que pensaban del voluntario por cómo actuaron desde que entraron en la salón, de su ropa, de el lenguaje físico, etc. ¡Todos podrían estar un poco desprevenidos, pero sigan adelante! Repita esto con las otras personas sentadas frente al grupo.

#### **Finalize la Actividad Diciendo:**

- ¿Cómo fue esa actividad para ti? ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?
- ¿Qué aprendiste?
- Juzgar a los demás es uno de nuestros instintos más básicos; así es como determinamos las amenazas.

## **Paso 2: Discusión**

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de cuando juzgaste a otra persona, ya sea positiva o negativamente?
- ¿Por qué normalmente juzgamos a las personas sobre (apariencia, ropa, etc.)
- ¿Por qué es tan fácil juzgar a otras personas?
- Cuando vemos que alguien está haciendo algo mal, ¿no es fácil dar una opinión sobre cómo hacerlo bien? ¿Cuál podría ser el problema con eso?
- Cuando juzgamos a alguien, ¿cómo es eso similar o diferente de compararnos con esa persona?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos en los que te juzgaste a ti mismo por hacer algo mal?
- ¿Por qué somos tan duros con nosotros mismos cuando hacemos algo mal?
- ¿Has sido juzgado por alguien? ¿Cómo te sentiste al ser juzgado por esa persona?
- ¿Cómo podemos mostrar aceptación de los demás en lugar de juzgar a los demás?
- ¿Cómo “ser juzgado” impacta la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas?

## **Paso 3: Finalizando la reunión.**

- ¿Qué es lo más importante que aprendiste hoy sobre juzgarte a ti mismo o a los demás?
- ¿Qué puede hacer mañana para mostrar más aceptación hacia usted mismo y hacia los demás y menos juicio con si mismo y con los demás?