

HECHOS E INTERPRETACIONES

Las personas tenemos una sensación muy intensa de estar percibiendo la realidad tal cual es. Sin embargo, dentro de lo que llamamos realidad existe algo que denominamos hechos y algo que denominamos interpretaciones. Las personas construimos nuestra realidad a partir de una conjunción de hechos e interpretaciones.

Cómo se construye la realidad en cada individuo:

Las personas seleccionamos hechos (datos) de nuestro entorno y luego efectuamos interpretaciones sobre los mismos. Tendemos a creer que la “realidad” es lo que interpretamos, sin ser conscientes de como a través del lenguaje, calificamos e interpretamos esa experiencia. Nuestros comportamientos y emociones están determinadas por la forma en que percibimos.

Clave: No sabemos cómo las cosas son, sino cómo las interpretamos.

“Realidad” = Hechos + Interpretaciones

*“La realidad nunca es conflictiva, lo conflictivo es nuestro pensamiento sobre la realidad”
Krishnamurti*

Clave: lo que subyace a esta selección de datos e interpretación son nuestros modelos mentales.

HECHOS	INTERPRETACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • “objetivos”: son convenciones interpretativas sostenidas por una comunidad durante determinado período de tiempo. • Demostrables/corroborables. • No son modificables • Son verdaderos, falso o inciertos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjetivos. • Modificables • Válidos o inválidos.

Ejemplo:

- Si decimos: “ Julián es suizo” es un hecho dado que es corroborable/verificable que nació en suiza.
- Si decimos : “Julián es un ejecutivo eficiente” es un juicio dado que implica un juicio de valor, una opinión y es esperable que no exista el mismo nivel de concordancia.

Dentro de nuestra comunicación, utilizamos los juicios para referirnos y calificar a los hechos. En ocasiones, las personas confunden ambos actos lingüísticos cerrándose posibilidades.

Ejemplo: “Es difícil aumentar las ventas en este contexto”

Clave: las palabras nos generan distintas emocionalidades.

En las conversaciones, muchas discusiones y malentendidos radican en no diferenciar hechos de interpretaciones. Nuestra mirada acerca de la realidad se manifiesta en nuestro lenguaje:

Ejemplo:

- ‘Esta situación es así’ (muestra que pensamos que la realidad es independiente de nosotros).
- ‘Esta situación la veo así’ (muestra que pensamos que la realidad depende de nosotros).

Por lo tanto, sugerimos hablar con el siguiente lenguaje:

- ‘Observo’ ... ‘Veo’... ‘Interpreto’... ‘Juzgo’... ‘Opino’ ...
- ‘Me parece’, ‘En mi opinión’, ‘A mi juicio’, etc.

Percepción: limitante fisiológico

De los infinitos estímulos internos y externos a los que estamos sometidos en cada momento, solamente podemos captar en un momento determinado...

7 +/- 2 elementos

Se requiere distinguir en el habla y en la escucha: hechos de interpretaciones (opiniones):

FACTICIDAD: lo que no podemos cambiar	INTERPRETACIÓN: lo que podemos cambiar
Las afirmaciones (hechos) son verdaderas o falsas	Las interpretaciones (juicios) no son ni verdaderos ni falsos. Son VALIDOS o INVALIDOS, de acuerdo a la autoridad y a la fundamentación.

Hechos (afirmaciones): operan dentro de un consenso social. Estos consensos se alcanzan por acuerdo o ser el resultado de una tradición (comunidades científicas o profesionales, etc).

Ejemplo:

- Acordamos lo que es un mes, semana, hora altura.
- Dentro de una comunidad científica, un hecho es aceptado si cumple con las reglas y procedimientos definidos por los métodos científicos compartidos.
- Dentro de los marcos legales de un país algo puede ser aceptado como evidencia y en otros países no.

Facticidades históricas: hechos que han sido tales en un momento histórico y luego dejaron de serlo.

Ejemplo: antes era un hecho que no podíamos viajar por aire o hablar con alguien en simultáneo, o curar determinadas enfermedades.

Juicios (interpretaciones): es una facultad del entendimiento que nos permite valorar y opinar . Todo juicio, abre y cierra determinadas posibilidades en la vida, habilita o inhibe determinados cursos de acción. Observamos y evaluamos nuestra existencia a partir de nuestro lenguaje.

Clave: la capacidad de transformación del mundo, está asociada al poder de nuestros juicios (interpretaciones). Cuando hablamos modelamos nuestra identidad y el mundo en que vivimos.

Ejemplo: una pregunta del coaching es “cuál es tu mirada sobre este hecho?”. De esta forma ayudamos a que el coachee distinga que dentro de lo que trae como su “realidad” está constituido por hechos e interpretaciones desde las cuales genera cierta emocionalidad y ciertos cursos de acción.

Clave: Hacemos juicios todo el tiempo y sobre prácticamente todo.

Cuando aprendemos, nos permitimos desafiar aquellos juicios respecto a nosotros mismos y estar abiertos respecto a revisar los juicios sobre los demás, dado que aprendemos del pasado y podemos modificar nuestro comportamiento.

Clave: tomar nuestros juicios como temporales y someterlos a revisión constante.

Algunos efectos de no distinguir hechos de interpretaciones:

No ver la posibilidad de enriquecerse de otros juicios ya que un juicio diferente puede ser tratado como error. El legítimo estado de discrepancia se vive como confrontación y se crea el terreno para el fundamentalismo y la intolerancia.

Ver algo como inamovible (confundir una interpretación con un hecho): nos cierra posibilidades de acción para la transformación.

Conceptos clave:

- La realidad es dependiente del observador que somos.
- La realidad tiene un aspecto objetivo (hechos) y otro subjetivo (interpretaciones).
- Entendiendo que somos seres interpretativos, es imposible ser objetivos.
- Recordando uno de los principios de la Ontología del Lenguaje...No sabemos cómo las cosas son (hechos)...Sólo sabemos cómo las interpretamos.

- Es posible cambiar nuestra realidad, cambiando nuestra interpretación. Adicionalmente, puedo hacerlo buscando información adicional (hechos).

*“Un hombre, cuya hacha había desaparecido, sospechaba del hijo de su vecino.
El muchacho caminaba como un ladrón, vestía como un ladrón y hablaba como un ladrón.
Pero el hombre encontró su hacha mientras cavaba una fosa en el valle y la siguiente vez que vio al
hijo de su vecino, el muchacho caminaba, vestía y hablaba como cualquier muchacho” Cuento
Tradicional Alemán.*

Competencia ICF a la que aplica:

d. Facilitar el aprendizaje y los resultados

8. Crear conciencia. Capacidad de integrar y evaluar con precisión varias fuentes de información y de hacer interpretaciones que ayuden al cliente a ser consciente para obtener los resultados pactados.

a. Va más allá de lo que dice el cliente al evaluar sus preocupaciones y no se ve atrapado en la descripción del cliente.

b. Hace averiguaciones para mejorar la comprensión, la conciencia y la claridad.

c. Identifica las preocupaciones ocultas del cliente, sus formas habituales y fijas de percibirse a sí mismo y de percibir el mundo, las diferencias entre los hechos y la interpretación, las discrepancias entre pensamientos, sentimientos y acciones.

d. Ayuda al cliente a descubrir nuevos pensamientos, creencias, percepciones, emociones, estados de ánimo, etc. que refuerzan su capacidad de actuar y a conseguir lo que es importante para él.

e. Ofrece enfoques más amplios al cliente e inspira compromiso para cambiar su puntos de vista y encontrar nuevas posibilidades de acción.

f. Ayuda al cliente a ver los distintos factores interrelacionados que condicionan su comportamientos (pensamientos, emociones, lenguaje corporal, antecedentes).

g. Expresa su punto de vista de forma útil y comprensible para el cliente.

h. Identifica los principales puntos fuertes y las principales áreas de aprendizaje y crecimiento, así como lo que requiere un tratamiento prioritario durante el proceso de coaching.

i. Pide al cliente que distinga entre los problemas triviales e importantes, entre los comportamientos coyunturales y recurrentes, cuando detecta una diferencia entre lo que se dice y lo que se hace.