



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La técnica de Edward De Bono, de los sombreros para pensar, facilita el uso de diferentes estilos de pensamiento que utilizamos para resolver problemas. Esta metodología intenta identificar diferentes formas de pensar con sombreros de colores.

Tiempo: 60 minutos

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Cambiar de sombrero, facilita

- el cambio de actitud
- diferentes puntos de vista
- actitud proactiva
- comunicación asertiva
- mente abierta

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Esta herramienta nos está ayudando a poner en práctica todos los conceptos que describimos en la píldora "Resolución de conflictos".

4) MATERIALES DE RECURSOS

- cartulina de colores
- Anexo 1
- Bolígrafo

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Paso 1- Haz 6 sombreros con tarjetas de colores (blanco, rojo, negro, amarillo, verde y azul)

Paso 2- Distribuya a cada participante una copia del Anexo 1 y un bolígrafo.

Paso 3: utilizando los sombreros, cada participante debe completar la columna correspondiente a cada sombrero según las instrucciones.

Paso 4 - los participantes comentan juntos las anotaciones de cada uno

Podemos utilizar esta habilidad para una actividad grupal o para una reunión cara a cara.

Aunque en el anexo tenemos una descripción de lo que vamos a incluir en cada apartado, haremos una breve descripción de cada sombrero:

Sombrero blanco: números y hechos concretos sin interpretación subjetiva, sin opiniones ni suposiciones, como una computadora

Sombrero rojo: expresamos nuestros sentimientos y emociones, sin juzgarlos y sin tener que justificarlos pero se permite interpretarlos ya que las emociones son parte del método de pensamiento.

Black hat: nos centramos en la perspectiva pesimista. Somos críticos de manera negativa e identificamos lo que está mal, lo que está mal. A la hora de ponernos el sombrero negro debemos ser negativos pero objetivos (lógico-negativo), es decir, tenemos que explicar el porqué de nuestra crítica u opinión negativa.

Sombrero amarillo: es lo opuesto al negro: Positivo Constructivo. Se hacen propuestas para provocar cambios positivos: solucionar un problema, introducir una mejora o aprovechar una oportunidad.

Sombrero verde: es creativo y nos ayuda a abrir nuevas e ingeniosas posibilidades, huyendo de viejas ideas para encontrar otras mejores.

Sombrero azul: se ocupa del control y organización del proceso de pensamiento. Con él decides cuál de los otros cinco sombreros usar y nos dice cuándo cambiar de sombrero. El sombrero azul se puede asignar a una persona o estará abierto a cualquiera que desee usarlo.

6) QUÉ APRENDER

La técnica de los 6 sombreros facilita una metodología que permite que la acción de pensar sea más efectiva y constructiva. Nos obliga a entrenar la comunicación asertiva, la proactividad y tener una mente más abierta a las opiniones de los demás, ya que nosotros mismos tenemos que pasar por las 6 fases.



Co-funded by
the European Union