

Mini guía práctica



LA CRÍTICA

*GUÍA BREVE PARA LA
GESTIÓN DE CRÍTICAS*

BOSQUE
de ALMAS
. psicoterapia .





Aviso legal

Este material, así como los logos e ilustraciones utilizadas son propiedad intelectual de Bárbara Hernández Nicolás, Psicóloga General Sanitaria con nº colegiada O-03267. Quedando TOTALMENTE PROHIBIDA cualquier forma de reproducción, modificación o difusión sin autorización previa de la autora, a la que pueden dirigirse en la dirección de correo electrónico: hola@bosquedealmas.es

Más información en www.bosquedealmas.es



Mini-guía práctica para lidiar con las críticas



En un primer momento, es fundamental diferenciar entre lo que es una **queja** y lo que es una **crítica personal**.

La queja señala aquello que me molesta de la otra persona y critica sus acciones, expresando mis sentimientos.

La crítica personal se sirve de una demanda concreta para arremeter contra el otro y contra alguna de sus características. Funciona como un ataque e ignora los sentimientos de la otra parte implicada..

Cuando no nos sentimos cómodos con la actitud de otra persona tenemos derecho a quejarnos, pero ciñéndonos a dicha queja y evitando desembocar en un ataque personal.

Por lo general, la gente suele expresar sus críticas cuando lleva mucho tiempo aguantando situaciones que le disgustan, con lo que están demasiado enfadados como para ejercer un control en lo que expresan a la otra persona. Las críticas adecuadas se centran **en lo que la persona ha hecho y puede hacer**. Los ataques a la forma de ser ponen a la otra persona en una actitud defensiva, con lo que deja de estar receptivo a lo que se le dice. Lo contrario a lo que queremos conseguir, ¿verdad?

La **asertividad** es muy útil en estos casos. Puede que hayas escuchado hablar de ella. Se trata de *la capacidad de hacer valer nuestros derechos, respetando a su vez, los de las personas con las que nos relacionamos*. Desde la asertividad es desde donde es importante que hagamos las críticas, pues no podemos olvidarnos que tratamos con personas y, éstas, tienen a su vez, derechos, como nosotr@s.

¿Cómo hacer una crítica efectiva?

En este apartado, aprenderás a realizar una crítica constructiva y sensible hacia la persona a la que la quieres dirigir. Vamos a ello...

- 1 Elige un momento y lugar en el que puedas crear un clima positivo
- 2 Describe la situación sin juzgarla, centrándote en la conducta de la persona. Por ejemplo: *cuando hiciste..., habíamos quedado en...*
- 3 Muestra empatía a cómo pudo sentirse la persona en el momento del 'error' y permanece presente. Las críticas son mejores cara a cara y en privado. De esta manera dejaremos que la otra persona pueda pedir aclaraciones y no se sienta juzgada delante de otras personas.
- 4 Indícale a la otra persona cómo te ha hecho sentir su conducta y por qué es un problema (para ti, para otras personas, para el trabajo...).
- 5 Ofrece soluciones o conductas alternativas para próximas ocasiones. La crítica abre la puerta a que la otra persona considere nuevas formas de hacer las cosas o la sensibiliza a algunos fallos en los que no había reparado.
- 6 Cuando plantees sugerencias es importante que: puedan ser concretas, desde el 'yo', formuladas en positivo (*mejor: ¿te importaría hablar más bajo? que: deja de gritar*) y en forma de pregunta, pues no causarán tanto rechazo. Mejor propuestas que imposiciones.

Permanece sensible al impacto que han tenido tus palabras en la otra persona, siendo empático con ella y entendiendo sus posibles reacciones.

Y recuerda, que nada te asegura que, porque seas asertivo, la otra persona se vaya a tomar bien la crítica o te responda adecuadamente.



¿Cómo recibir una crítica?

Si, en cambio, somos nosotr@s quienes estamos recibiendo la crítica, las cosas cambian, ¿cierto? En este caso, serán importante las siguientes cuestiones...



Considera esta crítica como una **información valiosa** para mejorar las cosas, no como un ataque personal. No es lo mismo que critiquen lo que hacemos, que lo que somos.



Date cuenta si estás respondiendo de manera **defensiva** en vez de asumir nuestra responsabilidad. Si esto resulta complicado para ti, puedes **pedir un tiempo** en el que poder tranquilizarte y así poder asimilar mejor el mensaje.



Considera la crítica como una **oportunidad** para trabajar junto a la persona que te está realizando la sugerencia y resolver el problema en lugar de tomarlo como un enfrentamiento en el que queremos ganar a toda costa.



Piensa que puede que la persona que te está haciendo la crítica se sienta **dolida** con algo que hemos hecho y no nos hemos dado cuenta. Imagínate cómo puede sentirse. Esta es una oportunidad muy valiosa para reparar vuestro vínculo.



Agradécele su intervención ya que ha sido una oportunidad para mejorar la relación (personal, laboral, etc) con la otra persona. También entra dentro de los vínculos sanos el poder decir las cosas que nos han molestado. El decirlo y asumirlo, es un **signo de madurez emocional, así como de responsabilidad afectiva**.



Por último, pero no menos importante, coge de la crítica aquello que te sirve y es útil y descarta lo que no. **No siempre los demás tienen la razón absoluta**. La realidad de cada persona es subjetiva.

