



¿TE HAS PLANTEADO POR QUÉ USAMOS MÁS PALABRAS PARA CRITICAR QUE PARA HALAGAR?

La crítica es un juicio o valoración que se hace de algo o de alguien, fundamentado en unos principios y criterios determinados.



Cuando nos dicen "te voy a decir algo, pero por favor, no te enfades, es por tu bien", sabemos que, como mínimo, nos vamos a enfrentar a una crítica. Si entonces nos ponemos tensos y a la defensiva, como transportados a una reprimenda de la infancia, es que tomamos la crítica como algo exclusivamente negativo, que nos agravia. ¿Por qué reaccionamos así? **¿Por qué algunas personas se toman la crítica como un agravio personal?**

Por definición, una crítica es una opinión y no tiene por qué ser negativa. Eso dependerá de la intención al formularla y de cómo la gestionamos al recibirla. Actualmente, **a la crítica también se le conoce como "Feedback"**, cuyo significado es retroalimentación o, dicho en otras palabras, un comentario que alguien le dice a otro sobre su forma de hacer algo, sobre su trabajo, sobre su intervención en un proyecto, etc.

Aquí es necesario aclarar términos: **no debemos confundir las críticas con los prejuicios**. Un prejuicio sería una opinión sobre una persona o idea sin conocerla en profundidad. La crítica de la que estamos hablando parte de conocimiento personal de la situación, los hechos y la persona.

La crítica (feedback) **puede ser constructiva o destructiva**. Lo que diferenciará que una crítica sea catalogada de constructiva o destructiva, según se formula es:

- **La intención** con la que se dice.
- **Las palabras** que se escogen.
- **La manera** de decirlas.

Mientras que **la constructiva** se preocupa de **ayudar a la persona a crecer**, la destructiva hace todo lo contrario.

La intención última de alguien que va a realizar una crítica constructiva, no sólo es **que las cosas "se hagan mejor"**, es también **motivar a esa persona** para que en el futuro sea ella misma quien se plantee qué está haciendo y cómo lo está haciendo. Podríamos decir que el fin último de una crítica constructiva es **facilitarle al otro el alcanzar la autocrítica** (siempre positiva, nunca de autoinculpación inútil).

A menudo evitamos hacer una crítica porque no queremos que la otra persona se moleste, se sienta incómoda. Pues bien, es inevitable que algunas personas reaccionen así. Vamos a darte un par de **claves** que son fundamentales a la hora de realizar una crítica a alguien, y que reducirán tanto tu temor a darla como la posible incomodidad de la otra persona.

— Sustituye el "pero" por el "y"

Imagina que comienzas poniendo de relieve lo bien que hace ciertas cosas, y luego pasas a la crítica diciendo "pero..." Automáticamente tu interlocutor se centra en lo que viene detrás del "pero" y olvidará que has comenzado valorándolo. A partir del "pero" sólo oímos cosas negativas y así las interpretamos.

Pongamos un ejemplo,

- Nadie hace los informes con la precisión con que tú los haces, **pero** las faltas de ortografía que a veces cometes los hacen desmerecer. ¿Crees que podrías revisarlos antes de mandarlos?
- Nadie hace los informes con la precisión con que tú los haces, **y** las faltas de ortografía que a veces cometes los hacen desmerecer. ¿Crees que podrías revisarlos antes de mandarlos?

¿Qué opción te gustaría escuchar?

¿Cuál de las dos opciones te motivaría más a revisar la ortografía? Está claro, ¿no?

— Basa tu crítica siempre en el respeto

¿Cómo te sentirías si recibes una crítica mientras quien te la está diciendo está haciendo al mismo tiempo otra cosa? Por ejemplo, escribir en el ordenador, hablar por teléfono, etc. ¿Sentirías que te están prestando la atención que esa crítica y tú mismo/a te mereces? Evidentemente es una falta de respeto y, a su vez, merma el respeto que le tienes a esa persona. Todos pierden cuando se pierde el respeto.

Como ves, **dar y recibir críticas (feedback)** es una cuestión siempre delicada que **requiere reflexión previa, lugar físico, momento adecuados** (¿recuerdas cómo te sientes si te critican en público?), **respeto mutuo, palabras precisas y claras, y mucha empatía**.

Y para despedirnos, ten siempre presente lo siguiente: por muy bien que lo hagas y por muy buen comunicador que seas, es imposible agradar y complacer a todas las personas. Cuenta con ello y no dejes que te paralice.

Anímate: tómate siempre las críticas desde el lado de tu mejora personal y, para ello, curiosamente, lo mejor es **no tomártelas como algo personal**.

¡Divertida paradoja!

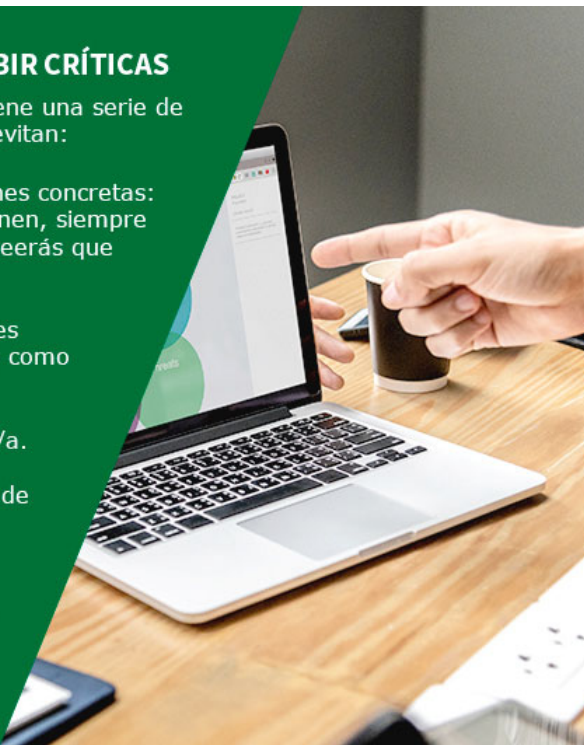


Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA HACER Y RECIBIR CRÍTICAS

Estar habituado a hacer y recibir críticas tiene una serie de ventajas sobre aquellas personas que las evitan:

- ✓ Desvinculas tu autoestima de las acciones concretas: si aceptas las mejoras que se te proponen, siempre estarás funcionando en positivo y no creerás que "no vales", sino que puedes mejorar.
- ✓ Al dar feedback, favoreces las relaciones interpersonales, pues te muestras tal y como eres y evitas los juicios personales.
- ✓ Aumentas el conocimiento de ti mismo/a.
- ✓ Al recibir críticas, obtienes información de cómo te ven los demás, de tu imagen pública.
- ✓ Dar y recibir críticas "deportivamente", hace que las personas implicadas se sientan mejor consigo mismas, al combinar la sinceridad personal aceptando la ajena.



AUTOANALÍZATE

1. Cuando estoy recibiendo una crítica, me doy cuenta de que mi cuerpo se tensa.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. Si estoy corrigiendo a alguien, le exijo que no me interrumpa.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Cuando necesito cambiar el funcionamiento de alguien con urgencia, no pienso en cómo se va a sentir, lo importante es que cambie.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. Como el tiempo pone las cosas en su sitio, no me molesto en criticar a los demás, a pesar de que hagan cosas que me molestan.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Me cuesta alternar críticas con halagos.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

SUMA LOS PUNTOS DE TUS RESPUESTAS



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

No tienes que hacer ni recibir críticas y las percibes como mejoras. Cuidas a los que te rodean dando tu opinión sobre aquello que crees que debería cambiar.

Eres consciente de la importancia de la crítica y de cómo puede afectarnos, aunque no siempre lo pongas en práctica. Te recomendamos que amplíes el espacio de crítica y autocrítica.

Reflexiona sobre la conveniencia y necesidad que tenemos de ser corregidos con respeto y humildad. Después, atrevete a criticar siguiendo los pasos del vídeo resumen mostrado a continuación.

PLAN DE ACCIÓN

Para hacer y recibir críticas habitualmente aplica las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de noviembre

PASO 2

Del 20 al 27 de noviembre

PASO 3

Del 28 de noviembre al 5 de diciembre

PASO 4

Del 6 al 12 de diciembre

NOVIEMBRE						
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
DICIEMBRE						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12				

Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y en el de los que te rodean.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?


 Feedback destructivo

 Consejos para una crítica

 Cómo hacer una crítica

 Feedback positivo. Si es tan valioso, ¿Por qué cuesta tanto usarlo?

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

 Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

 Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!

[Bases de participación](#) | [Contacto](#)