

CÓMO HACER CRÍTICAS

Los pasos para hacer una crítica de forma asertiva son:

- 1) Busca el momento adecuado.** Cualquier momento no es válido, por ejemplo, hacerlo en el fragor de una discusión es poco útil. Intenta que sea un momento tranquilo, de tú a tú, evitando público. Puede ayudar el hecho de preparar algo positivo: "¿Nos vamos a tomar un café? Me gustaría hablar contigo".
- 2) Describe lo sucedido.** Hazlo sin juzgar a la otra persona. Tiene que ser una descripción de los hechos lo más aséptica posible: "La semana pasada cuando...". Evita frases del tipo: "lo que me hiciste el otro día", pues contienen juicio. Se trata de ser escuchada/o, no de hacer claudicar a la otra persona.
- 3) Expresa cómo te afecta.** Describe cómo te sentiste (tus sentimientos) sin acusar. Con frases del tipo: "me sentí molesta cuando...", "me siento mal por...", "esto hizo que yo tuviera que...".
- 4) Empatiza con la otra persona.** Como nuestro objetivo al hacer una crítica es hacer que la otra persona tome conciencia o que una situación cambie o no vuelva a ocurrir, lo ideal es expresarnos entendiendo cómo se siente la otra persona, ponernos en su lugar (esto no tiene nada que ver con darle la razón): "entiendo que tengas motivos para...", "sé que puede parecerle que...", etc.
- 5) Implicate.** Hacer una crítica desde la barrera, no sirve de nada. E implicarte no significa hacerte responsable de ello. Pero ayuda a que se capte el mensaje. "Tal vez yo...", "quizás yo...", "puede que yo...".
- 6) Pide soluciones (sin exigir).** No hay que imponer (no somos un emperador romano). "¿Qué podemos hacer para...?", "¿cómo podríamos cambiar tal cosa...?", etc.
- 7) Sugiere alternativas posibles y negocia entre tu punto de vista y el de la otra persona.** De nuevo, sin imponer. "He pensado que sería mejor...", "te pediría que en un futuro...", "me gustaría que...", "podríamos hacer tal cosa...", etc.
- 8) Refuerza la escucha de la otra persona y su disposición al cambio.** Si ves que la otra persona tiene buenas intenciones, está escuchando y participando de lo que le dices, hay que reforzar esa buena actitud (recuerda que no es fácil recibir una crítica en algunas ocasiones). "Me alegro de haberlo hablado contigo...", "me encanta que hayamos podido hablar...", "te agradezco que intentes...", etc.

9) **Avisa, firme y amorosamente, de las consecuencias.** Tanto si hay cambio (que será más un incentivo que un aviso) como si no lo hay:

- ***Si hay cambio:*** se expresan las posibles consecuencias positivas para ambas partes. "Valoraría mucho que...", "me sentiría genial si...", "creo que esto hará que todo se arregle...", etc.
- ***Si no hay cambio:*** se expresan las posibles consecuencias negativas en caso de no haber cambio, pero sin amenazar, nunca. "Puedo entenderte, pero no estoy de acuerdo contigo y a partir de ahora yo...", "Si esto sigue así me veré obligada/o a...", etc.

Espero que te sirvan estos tips o consejos y si quieres saber más sobre mí o aprender más, no olvides pasarte por el blog y seguirme en mis redes sociales y en mi canal de YouTube, así me animas a seguir creando contenido gratuito como éste.