

CÓMO RECIBIR CRÍTICAS

Vamos a distinguir dos tipos de críticas, las oportunas y las inoportunas, y también vamos a hacer la distinción si nos interesa o no. Sigue estos consejos para recibir críticas de forma asertiva en cada una de las siguientes situaciones:

CUANDO UNA CRÍTICA ES INOPORTUNA Y NO TE INTERESA

- ♥ **Utiliza el Banco de Niebla.** Esta técnica es muy útil para salir del paso sin entrar en el conflicto. Usa frases del tipo: “es posible que...”, “quizás tengas razón en...”, “seguramente tienes información que te haga pensar así...”, “entiendo que tú lo veas de esa manera...”. Nos ponemos en su lugar, pero no le damos ni le quitamos la razón.
- ♥ **Da alternativas ambiguas.** Al igual que antes, con esta técnica evitamos el conflicto con la persona que nos hace la crítica inoportuna y que, además, no nos interesa. Puedes usar frases del tipo: “igual sería útil que...”, “a mí también me gustaría que...”, “te aseguro que...”. Hablamos sin concretar nada, pues no nos interesa.
- ♥ **Usa el Disco Rayado.** Esta técnica también se usa cuando queremos decir “no” sin sentir culpa. Consiste en repetir una y otra vez tu objetivo. Puedes usar frases del tipo: “te agradecería que no siguiéramos con esto...”, “me gustaría que no entráramos en ese tema...”, “no me gustaría hablar de ese tema...”. La cuestión es repetir nuestro argumento sin dar más información, para que la otra persona no pueda rebatirnos.

CUANDO UNA CRÍTICA ES INOPORTUNA PERO SI TE INTERESA

- ♥ Mantén un **lenguaje no verbal adecuado**. Posición abierta, en actitud de interés.
- ♥ **Escucha activamente**, es decir, que se note que estás escuchando.
- ♥ **Pregunta y concreta** lo que necesites, queremos obtener toda la información útil posible para resolver la situación, cambiar, crecer personalmente.
- ♥ Acepta parcialmente (acepta lo que depende de ti) y **argumenta lo que no dependa de ti**.
- ♥ **Reconoce** aquello que te critican y que asumes como tuyo.
- ♥ Pide que te de alternativas, **posibles soluciones**, con frases del tipo: “que crees que debería hacer la próxima vez...”, “cómo piensas que puedo mejorar...”.
- ♥ **Negocia y busca acuerdos** entre tu punto de vista y el suyo, para concluir satisfactoriamente la conversación.

CUANDO UNA CRÍTICA ES OPORTUNA (siempre nos interesa)

- ♥ **Pon interés.** Te interesa para aprender.
- ♥ **Escucha activamente,** es decir, que se note que estás escuchando.
- ♥ **Pregunta y concreta** lo que necesites, queremos obtener toda la información útil posible para resolver la situación, cambiar, crecer personalmente.
- ♥ **Pide perdón por los errores** que hayas cometido.
- ♥ **No te sientas mal,** la persona que nos hace la crítica oportuna, no tiene interés de dañarte, sino que quiere resolver una situación que le incomoda.
- ♥ **Acuerda una solución** con la otra persona para concluir satisfactoriamente la conversación.

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.