



Recibiendo Críticas



Objetivos

1	Aprender a recibir críticas, como una forma más de canalizar el comportamiento asertivo.
2	Modelizar: servir de modelo a la otra persona sobre formas adecuadas de recibir críticas.



Tipo de Técnica

Asertiva. Moviliza la comunicación, reforzando los aspectos adecuados, y pidiendo la rectificación de los inadecuados, en la persona del interlocutor.



Explicación (ver esquema complementario)

Se deben analizar dos niveles: la **forma** de hacer la crítica por parte de la otra persona, y el **contenido** de la misma. Si el **contenido** no resulta apropiado, se debe negar asertivamente y sugerir un cambio. Si éste es confuso, se debe pedir aclaración (*interrogación negativa*). Finalmente, si la **forma** con que se nos critica no resulta adecuada, se deben expresar sentimientos (*mensajes yo*), pidiendo rectificación. Y todo ello de una forma ordenada.



Cuándo Usarla

Siempre que recibamos una crítica. Tendremos, sin duda, un sin fin de oportunidades.



Ejemplo



Propuestas Prácticas Varias



