



# Haciendo Críticas



## Objetivos

1	Expresar sentimientos.
2	Propiciar la intimidad.
3	Persuadir al interlocutor de su conducta inadecuada.



## Tipo de Técnica

Asertiva. Moviliza la comunicación: o la hace avanzar, o la paraliza.



## Explicación (ver esquema complementario)

Supone varias fases, que se describen a continuación:

- 1. Se concreta el objetivo.
- 2. Se describe la situación, y sus efectos, al nivel de conducta observable.
- 3. Se expresa sentimientos con fórmulas de *mensaje-yo*.
- 4. A partir de lo anterior, se pide cambio al interlocutor.
- 5. Se refuerza dicho cambio, o su intención de cambio.



## Cuándo Usarla

Cuando se quiere cambiar un comportamiento desadaptativo, o inadecuado, en la otra persona.



## Ejemplo



## Propuestas Prácticas Varias



