



Objetivos

Blank area for writing objectives.



Tipo de Técnica

Blank area for writing the type of technique.



Explicación

Blank area for writing the explanation.



Cuándo Usarla

Blank area for writing when to use it.



Ejemplo

Blank area for writing an example.



Propuesta Práctica

Blank area for writing a practical proposal.



### Objetivos

- Aprender a recibir críticas, como una forma más de canalizar el comportamiento asertivo.
- 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

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** en que nos critica no resulta adecuada, se deben expresar sentimientos (*mensajes yo*), pidiendo rectificación. Pero todo ello de una forma ordenada.



### Cuándo Usarla

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



### Ejemplo

Empty space for an example of the technique.



### Propuesta Práctica

Empty space for a practical proposal.



### Objetivos

- Expresar sentimientos.
- Propiciar la intimidad.
- Persuadir al interlocutor de su conducta inadecuada.



### Tipo de Técnica

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



### Explicación

Supone varias fases, que se describen a continuación:

- 1. Se concreta el objetivo.
- 2. Se describe la situación, y sus efectos, a 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.



### Ejemplo



### Propuesta Práctica