**Cómo responder a críticas y comentarios ofensivos**

Psicóloga María Elena Badillo

Ante una ofensa o crítica:

* No contraataques
* No te defiendas
* No te quedes en silencio

Cuando tú reaccionas y ataca y respondes a una crítica con otra crítica, Por ejemplo, tú eres un desordenado, pero Y tú eres un impaciente lo que estás haciendo es ponerte en el mismo nivel de aquel que te ataca Y estás cayendo en el juego, si te das cuenta realmente esto se convierte en una bola de nieve donde las burlas, los ataques y las ofensas no van a parar Así que error número uno no respondas a una ofensa con otro ataque error número dos no te defiendas, has escuchado el viejo adagio? Quién nada debe nada? Teme Pues aplicalo en tu vida y ten mucho cuidado con esto si te están diciendo que te ves horrible no salgas a decir Ay es que no tuve tiempo de arreglarme O sí lo sé. voy a ir este fin de semana en la peluquería, porque lo que estás haciendo ahí el número uno dándole la razón, hay que estar sacando número está abriendo una puerta para que ese tipo de comentarios sigan ocurriendo Entonces cuando tú te defiendes y cuando tú le das pie a la otra persona a través de excusas y justificaciones que implementan estás diciendo, sabes que puede sacarme puede sorprenderme cada vez que quieras error número de terror número 3, no te quedes en silencio el adagio quien calla otorga, Pues aquí aplica y aplica perfectamente cuando te quedas en silencio, no estás marcando la de   
  
  
ferencia tú puedes pensar No yo en realidad a esos esos comentarios no les prestó importancia, no les brindó atención yo mejor los ignoró, pero cuidado si la estrategia no está funcionando la primera vez te quedas callada pero o callado, pero aún así, Esa persona continúa y continúa y continúa ofendiendo, te haciendo comentarios despectivos, crees que guardar silencio hacer una herramienta que te va a funcionar o que va a poner fin a este tipo de   
  
guardar silencio e ignorar la crítica no está surtiendo efecto, pues no continúes haciendo lo mismo Ahora sí vamos con las claves y con las estrategias para que puedas responder inteligente asertivamente las críticas Pero antes de hacerlo no puedo dejar de   
  
  
Cuando quieren opinar Sobre tus ocupaciones elecciones y proteja, siempre habrá alguien que tal vez con una preocupación genuina quiere hablar acerca de esas iniciativas que tú quieres llevar a cabo probablemente tú estás planeando hacer un viaje y que estudiar a otro lugar emprender cambiar de empleo iniciar un nuevo proyecto académico Y probablemente esa persona que te hace el comentario. Lo está haciendo tal vez con una buena intención, pero su comentario en lugar de motivarte de incentivar y de llenarte de energía para que puedas llevar a cabo su propósito casa gotea. dicen cosas cómo estás loco tanto dinero, pero lo has pensado bien Estás seguro de lo que vas a hacer y lo que ocurre aquí es que número uno esa persona realmente puedo estar preocupada de forma sincera por ti o número dos realmente esa persona se siente confrontada ante tu éxito ante tu iniciativa Y ante tu proyecto Por qué te compro en la consigo misma y genera en ella un malestar el hecho de saber que tú si tú estás atreviendo hacer algo que tal vez ella siempre ha querido y que nunca lo ha logrado Recuerda que lo que decimos acerca de otros habla muchísimo acerca de nosotros mismos, así que están opinando acerca de una elección que ya tú tomaste la mejor manera de responder de una manera asertiva es diciendo algo como precio mucho tu preocupación   
  
Pero en este momento estoy dispuesto a seguir firme en mi decisión y a experimentar por mí mismo Más allá del resultado quiero vivir en carne propia la experiencia es una forma respetuosa hacerle saber al otro, no sé si tu preocupación es bien o mal intencionada la valoró Y aprecio aprecio que te estés preocupando por mí, pero en este momento estoy firme en mi decisión y me vaya bien o me vaya mal, estoy dispuesto a vivirlo porque mi vida y mi proceso voy a volver a decirlo de una manera mucho más sencilla y simple, puedes decirle algo como de verdad aprecio que te preocupes tanto por mí, pero en este momento estoy decidido y cuando tú dices decidido estás diciendo que sabes que no me sigas. Porque ya estoy convencido de que esta es mi elección recapito.   
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
Nadie te está viendo a ti realmente somos espejos unos de otros cuando te están atacando a ti realmente es porque estás moviendo algunas fibras de eso que a ellos les produce a nivel interno un gran malestar clave número 2 no te lo tomes tan personal la vida es un proceso de proyección constante entonces si esa persona tiene una insatisfacción tuvo un mal día está insatisfecho valga la redundancia con su vida, no se siente conforme con lo que es siempre será más fácil proyectar todo ese malestar en otros no te lo tomes personal tranquilo Acaso no has tú Alguna vez, has hablado mal de alguien dicho un comentario fuera de contexto. Y también criticado y sus museo de otros no te lo tomes tan a pecho clave número 3 las cosas se reciben dependiendo de quién venga Así que cuidado no se trata de ir por la vida haciendo caso omiso, cualquier comentario puede que algunas de estas críticas, aunque no sean dichas con las palabras precisas y aunque pueden resultar ofensivas Tengan algo de valor y esa persona realmente te Estoy compartiendo una preocupación genuina Aunque la forma en la que lo expresado no sea la más adecuada Así que no las cartas del todo y simplemente mira con neutralidad y con objetividad si en este comentario hay algo que tú puedas rescatar y lo último es un viejo adagio recuerda. Si alguien te dice una persona te dice que tienes cara de camello, pues no pasa nada, pero ella si dos o tres personas que dicen que pareces un camello, es momento de mirarse al espejo, Qué quiere decir esto Si una persona te está criticando atacado. También puede ser un tema personal de ella contigo, pero si dos o tres o cuatro personas se hacen comentarios similares, es un llamado a la autoindagacion y a la reflexión. ...

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=SEaPqpHfpc0&list=WL&index=4>