

DE COMO RECIBIR CRITICA CONSTRUCTIVA

Solicitar crítica de otros y más frecuente sobre conductas concretas de uno.

Estar disponible a recibir la crítica.

No ponerse a la defensiva o negar, sino darse uno cuenta de sí mismo y aceptar para mejorar.

Ser responsable y adulto en el comportamiento.

Verificar con otros cuando uno no está seguro de haber recibido una crítica objetiva de una sola persona.

DE COMO DAR CRÍTICA CONSTRUCTIVA A OTROS

- Que el interlocutor este interesado en recibirla.
- Que haya RESPETO MUTUO.
- Que sea en el MOMENTO o en su OPORTUNIDAD.
- Que tenga el que crítica percepción del estado emocional de la otra persona y juzgue si la retroalimentación que va a dar ocurre en un momento oportuno en cual no genera una mayor alteración.
- Que sea DESCRIPTIVA, que la persona que la recibe pueda darse cuenta claramente su propia conducta.
- Que la crítica no sea GENERAL, que sea CONCRETA, ADECUADA.

DE COMO DAR CRÍTICA CONSTRUCTIVA A OTROS

- Que señale la CONDUCTA no el CARACTER ni la personalidad.
- Que la crítica sea de ayuda, que sea provechosa para que la otra persona MEJORE. Dar una sola crítica en un momento dado y sobre algo importante que la otra persona pueda mejorar.
- Tratar las cosas con franqueza pero sin ofender ni faltar al respeto.
- No criticar a la persona en frente de otras.
- Que la crítica no sea... *enjuiciativa, evaluativa, acusativa, interpretativa, prejuiciosa, agresiva, etiquetante, insultante, falta de respeto, desmoralizante, humillante...*

DE COMO DAR CRÍTICA CONSTRUCTIVA A OTROS

PROCESO A SEGUIR:

Sea descriptivo, objetivo y céntrese solo en la conducta de la otra persona.

Identifique el problema o situación que permita a la otra persona visualizarlo claramente.

Describa las posibles respuestas que esta conducta genera en otros y las consecuencias sobre el control de la situación.

Explore con la otra persona conductas alternativas constructivas de acción que tengan consecuencias positivas y se logre el control de la situación.