

## HACER CRÍTICAS HONESTAS

**Tenemos derecho a hacer críticas honestas** cuando, de forma justificada, nos molesta el comportamiento de otra persona.

**El objetivo** de hacer una crítica (o expresar un sentimiento negativo) es hacer consciente a la otra persona de que algo de lo que hace o dice no nos gusta (o nos hace daño) y probablemente, hacer una petición de cambio.

### **Recomendaciones**

- Se empieza por lo positivo, y se sigue por lo que se cree que se va a mejorar.
- Se dice siempre como opinión personal: «Yo creo que...», «Me parece que...», «Según yo lo veo...»
- Se centra en conductas concretas verbales o no verbales sin usar palabras amplias como ...

### Tener en cuenta una serie de cuestiones:

1. Controlar el enfado o la ansiedad; usar respiración profunda (o relajación) y terapia cognitiva: «Él/ella lo ve de otra forma».
2. Que la comunicación no verbal (cara, cuerpo, gestos...) no se descontrole y se convierta en agresiva o titubeante.
3. No descalificar a la otra persona con insultos: «Eres un...»
4. Hay que ser concreto. Ceñirse al comportamiento que nos molesta: No sacar «trapos sucios».
5. Si se puede, reconocer algo positivo en el comportamiento del otro/a. Esto es más importante cuanto más íntima sea la relación.
6. Tratar de mostrar empatía (ponerse en el lugar del otro): «Entiendo que esto te puede sentar mal...».

### Este podría ser el esquema de trabajo:

- ✓ Acotar la conducta molesta: «Cuando tú... llegas tarde...».
- ✓ Expresar lo que sentimos: «Yo me preocupo mucho..., y me pongo ansioso pensando que te ha pasado algo...».
- ✓ Expresar empatía (si la relación es íntima): «Entiendo que esto es difícil para ti, porque estás muy liado...».
- ✓ Hacer una petición clara y directa de cambio: «Pero... me gustaría pedirte que si puedes prever que vas a llegar tarde, me llames por teléfono...».
- ✓ Reforzar por comprendernos (y acceder): «Me siento muy bien porque me entiendas, y mejor aún porque te hayas propuesto hacerlo así...».