



¿A quién no le cuesta recibir una crítica?, ¿cuántas veces te has quedado paralizado sin saber qué responder cuando han criticado tu forma de proceder? Si hacer una crítica es una situación difícil, recibirla lo es aún más. ¿Cómo aceptar y responder de forma adecuada a las críticas para que se conviertan en algo positivo? (Tomado de El Saunero, boletín informativo de ADOGEN)

¿Cómo aceptar y responder a las críticas?

A veces las críticas las tomamos mejor o peor dependiendo de las personas que nos las hacen. Así, por ejemplo, no es lo mismo recibirlas de un ser querido que de un compañero de trabajo, un jefe o un simple conocido. Pero lo que no debemos olvidar es que, vengan de quien vengan, existen varias formas adecuadas de recibirlas.

Lo importante es que no nos afecten en exceso y que no dañen nuestra autoestima. Independientemente de que nuestras relaciones con los demás sean buenas o malas, lo normal es que recibamos críticas.

Forma parte de nuestra vida que, por ejemplo, nuestra familia nos haga una crítica porque hayamos llegado tarde a casa, o porque piensen que siempre nos estamos metiendo en problemas, que nos corrijan en el trabajo. Es fundamental manejar adecuadamente estas situaciones para evitar tener reacciones exageradas, que lo único que hacen es entorpecer nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

Las personas con baja autoestima tienden a malinterpretar las críticas; al percibir como crítica cualquier simple comentario, se vienen a bajo ante cualquier reproche, les cuesta hacer frente a cualquier sugerencia y, por consiguiente, responden de forma inadecuada. Unas veces responden devolviendo la crítica y descalificando al que la imparte, y otras se limitan a aceptarla con resignación y sentimientos de culpabilidad y tristeza.

Por ello, es muy importante desarrollar la seguridad y confianza en uno mismo. Esto nos ayuda a interpretar correctamente la realidad, a reconocer nuestros errores, valorar nuestros éxitos, mejorar en lo que debemos, etc. y cualquier comentario crítico, en lugar de afectarnos negativamente, podremos usarlo para sacarle la parte positiva de mejorar y superarnos.

Aspectos a tener en cuenta

El tono de voz es muy importante a la hora de responder a las críticas. Debe ser neutral e indiferente. Esto contribuirá a que la conversación fluya y a que se puedan sacar conclusiones positivas.

Justificarte, pedir disculpas o dar demasiadas explicaciones ante una crítica denota inseguridad, e implicaría reconocer que hemos cometido un error.

Cuando la crítica nos la hacen de forma agresiva, insultando y gritando, lo mejor será acabar o cortar la conversación lo antes posible. Para ello se pueden utilizar frases del tipo "otro día lo hablamos", "este no es el momento adecuado para hablar de ello", "dejemos pasar un tiempo para tranquilizarnos".

¿Cómo responder a las críticas?

Reconocer lo que nos están diciendo: es una forma de frenar a nuestro interlocutor. La forma de hacerlo puede ser agradecer la crítica, dar la razón, y si es necesario y oportuno, pedir disculpas y admitir que se ha cometido un error. Hacer preguntas acerca de la crítica para aclarar cuál es la intención del interlocutor. Se pueden utilizar expresiones del tipo: "¿podrías concretar un poco?", "¿qué es exactamente lo que me quieres decir?". Esto es aconsejable sobre todo cuando las críticas son ambiguas y no tenemos claro qué es lo que nos están intentando transmitir realmente.

No contraatacar ni ponernos a la defensiva. Es mejor intentar ponernos en el lugar del que emite la crítica y analizar lo que nos quiere transmitir, tal vez tenga algo de razón.

Aprende a distinguir la intencionalidad que hay en la crítica y evaluar si se trata de una crítica constructiva.

- Solicita sugerencias, preguntando al crítico su opinión, pedirle consejo. También hacer preguntas del tipo: ¿qué crees que puedo hacer?, ¿tú crees que sería conveniente que...?
- Analiza detenidamente la crítica e intenta interpretarla de forma adecuada, ya que es muy importante distinguir las verdaderas críticas de las que no lo son. A veces, nos ponemos tan a la defensiva que interpretamos cualquier comentario como crítica.
- Las críticas, si son bien recibidas, las podemos utilizar en nuestro propio beneficio, y son un instrumento muy útil que favorece el desarrollo de las relaciones personales. ★