

## Dar y Recibir Críticas

Como misionero, parte del carácter que necesitas desarrollar antes y durante tu trabajo en el campo, se verá evidenciado por tu capacidad de recibir críticas por parte de otros y por tu habilidad para dar una crítica hacia otra persona. De tal forma que ayudes a la edificación y crecimiento de la otra persona, de su relación y del Cuerpo de Cristo.

También es importante que analices en oración, cuáles son tus motivaciones para hacerle una crítica a otro.

### ¿Qué es una crítica?

La crítica es un proceso en el cual decimos a las personas que lo que hicieron lo consideramos incorrecto o nos fastidia.

La crítica puede ser constructiva o destructiva.

La crítica constructiva soluciona el problema y ayuda a la persona que ha sido criticada a que mejore.

La crítica destructiva hiera a las personas y no resuelve los problemas.

#### **Crítica Constructiva**

Resuelve problemas

Se concentra en el comportamiento

Refuerza las relaciones.

Fortalece la confianza.

Es reciproca

Reduce el estrés

Evita el conflicto

Ayuda al desarrollo

Es de adulto a adulto

#### **Crítica Destructiva**

Agrava los problemas

Se concentra en las actitudes

Daña las relaciones

Destruye la confianza

Es de una sola vía

Aumenta el estrés

Causa conflicto

Dificulta el desarrollo

No es de adulto a adulto

La crítica es el proceso de resolver el problema. Solo es útil si lidia con los problemas que pueden ser resueltos. Generalmente cuando hablamos, el comportamiento puede cambiar, mientras que las actitudes y la personalidad no. La crítica constructiva se encarga de los comportamientos y hechos, pero no de la personalidad y la actitud.

La crítica es un proceso de dos vías. Dar y recibir críticas son las dos caras de la moneda. Una de las principales razones por la cual las personas evitan dar críticas es porque se sienten incómodos

al hacerlo. Tienen miedo que las personas criticadas las critiquen después y por eso evitan esa situación.

**Prepárate** Piensa cuidadosamente en el resultado que quieres transmitir a través de la crítica. Asegúrate de detallar en tu mente lo que quieres que esa otra persona haga o deje de hacer como resultado de la crítica. Si no puedes hacer eso, entonces no intentes criticar. Solo generalizarás y causarás que se ofenda sin ayudar a la situación.

El resultado que quieres ahora tal vez no será el resultado final. Mientras se está criticando, deberás estar consciente de los hechos y circunstancias que aún no lo sabías en ese momento y eso te podrá causar que cambies de opinión sobre el problema.

**Tiempo y lugar** Es mejor criticar privadamente que en público. Considera la situación por la que está pasando la persona. Si están bajo estrés, la forma como te dirigirás será diferente de cómo lo harías si estuviera muy emocionado por algo.

**Establece comunicaciones.** Haz preguntas para que tengas una idea clara de la situación y asegúrate de **Escuchar y enfatizar**, escucha lo que la otra persona dice. A veces hacemos suposiciones que no son ciertas. Averigua si tú y la otra persona ven el problema de la misma manera.

**Expón el problema.** Di específicamente cuál es tu crítica. Se diplomático. Expresa tu crítica en términos del problema y no de la persona. Enfócate en los hechos y del comportamiento, no en las opiniones, personalidades y generalidades.

**Haz que se comprometa a cambiar.** Dependiendo de las circunstancias, pídeles que propongan una solución o expón la solución que te gustaría ver. Si no pides que se comprometa, hay una posibilidad real de que no pase nada.

## **Recibiendo Críticas**

### **Hay tres etapas en este proceso**

1. Escucha las críticas y repite lo que te dijeron.
2. Pide al crítico que especifique el problema.
3. Ofrece o pide una solución para el problema.

**Etapas 1:** Cuando te estén criticando, quédate calmado y piensa. Evita las reacciones inmediatas. Si es necesario, haz una pausa y respira profundamente.

Recuerda los **NO** al recibir una crítica

No huyas de la situación

No niegues la crítica

No te defiendas

No te justifiques

No digas sí, pero....

No discutas

La mayoría de las críticas se dan de mala forma y sientes que tienes que protegerte de críticas torpes y agresivas. Responde calmadamente a los críticos sobre la crítica manipuladora y agresiva reconociendo la posibilidad que haya cierta verdad en lo que dicen, sin embargo, te permite continuar con tu propio juicio de lo que haces.

### Algunos ejemplos: -Estar de acuerdo con la verdad.

- “Estas usando esa casaca hoy”
- “*Sí tienes razón*” o “*Sí, estoy usando esta casaca*”
- *NO decir*, “¿Qué tiene de malo esta casaca?”

### Estar de acuerdo con la posibilidad o probabilidad que la crítica sea correcta

- “*No eres ordenado*”
- “*Puede que tengas razón en eso*”
- *NO decir*, ¿qué quieres decir con que “no soy ordenado”?, mira quién habla

### Estar de acuerdo con lo que se ha criticado

*“Si hubiéramos comprado una computadora nueva ahora, en vez de quedarnos con este pedazo de vejestorio tecnológico, no hubiéramos gastado tanto en reparación ni estuviéramos atemorizados cada vez que las cosas no van bien con esta computadora antigua.*

- “Tienes razón” o “Una nueva computadora nos daría esas ventajas”
- No decir, “Mira, sabes que no tenemos dinero en el presupuesto para este año, porque sigues hablando de este asunto”.

### Permite que haya mejora

- “*Tus informes no están bien presentados*”
- “*Estoy seguro que puedo encontrar otra forma de presentarlos*”
- *No decir* “*Sabías que los tuyos tampoco fueron muy brillantes*”

### Empatía

- *¡Estas siendo injusto!*
- “*Puedo ver como sientes que estoy siendo injusto*”
- *No decir* “*Por supuesto que no estoy siendo injusto, eres muy sensible*”

**Etapa 2:** Una vez que hayas tratado alguna parte irracional de la crítica, empieza clarificando cual es el problema. Pregúntale exactamente a qué se refiere.

Hacer preguntas es una habilidad que te enseña a recibir críticas de forma activa para usar (si te ayuda) o agotar (si se manipula) información, mientras le pides a tus críticos que sean más específicos y objetivos cuando te critiquen.

### Enfócate en ti y no en la crítica

“¿qué estoy haciendo mal o que cosas no las estoy haciendo bien en el trabajo?”

### **Anima activamente a la crítica verbal y no verbal.**

Vas a provocar más información útil de tu crítica si expresas este mensaje: “Me gustaría escuchar eso” o “Dime más sobre eso”

### **Especificar la crítica**

Escucha atentamente las palabras y ayuda al crítico a enfocarse en lo que exactamente está incorrecto.

- “*¿dices que estoy vestida de forma incorrecta?*” ¿Qué es lo que está mal sobre la forma en que me he vestido?
- “*Tu terno. Míralo. No lo has planchado hace un mes*”
- “*Entonces el no planchar mi terno ¿hace que no esté bien vestido?*”
- *Sí, eso es.*

### **Analiza la crítica**

Continua haciendo preguntas específicas como quién, qué, dónde, cómo, cuántos, cuántos, cuál. Evita el por qué. Lo cual puede ser tomado como algo agresivo.

“¿En qué situaciones mi terno parecía no estar planchado?”

¿Hay algo malo sobre mi terno? O ¿hay algo más aparte de mi terno que haga que este mal vestido?”

**Etapas 3:** Ahora estas resolviendo el problema. Pide u ofrece una solución. Puedes decir, si yo fuera tu, haría XYZ, eso, ¿resolvería el problema?