

10.3

Trabajar con la crítica

“Uno está tan expuesto a la crítica como a la gripe”.

Friedrich Dürrenmatt

Manejar la crítica no siempre es sencillo. Puede provocar ansiedad, estrés o incluso enojo, porque puedes considerar que las críticas implican rechazo hacia lo que eres, piensas, dices o haces. Y estas ideas pueden ir más lejos, hasta inventar historias que poco tienen que ver con la realidad. Porque la verdad es que a nadie le gusta sentirse rechazado. Lo interesante es que puedes cambiar la manera en que interpretas las críticas y crecer a partir de ellas. ¡Vamos a trabajarlo!

El reto es interpretar la crítica de manera constructiva.

Actividad 1. Lee con atención el texto y contesta las preguntas:

Ella subió al escenario. Sentía el corazón acelerado y las piernas le temblaban. Había llegado el momento de mostrar su obra, y estaba llena de miedo. Frente a ella, un auditorio lleno de críticos literarios que aguardaban con lápiz y libreta en mano y gesto muy serio. Ella saludó frente al micrófono y se le escapó una risita nerviosa. Después, abrió su libro y comenzó a leer en voz alta.



- a. ¿Qué supones que la protagonista haya pensado frente al público? Escribe tres pensamientos posibles.

- b. ¿Cómo crees que estos pensamientos la hayan hecho sentir?

- c. Ahora imagina que la protagonista, en lugar de sentirse atemorizada y nerviosa, se siente segura, motivada y feliz. Escribe tres pensamientos posibles, que le hayan ayudado a sentirse así.

Actividad 2. En grupo comenten cómo fue su experiencia en la actividad anterior y reflexionen colectivamente acerca de la posibilidad de trabajar con la crítica, apoyándonos en pensamientos que nos den seguridad y tranquilidad. Compartan sus experiencias.

Reafirmo y ordeno

Es normal experimentar temor a la crítica, pues podemos sentirnos expuestos y con riesgo de ser señalados o rechazados. Y esto puede provocarnos emociones como angustia, tristeza o enojo. Pero la mayoría de las veces, esto es ocasionado por nuestros propios pensamientos. Intentar cambiar los que nos causan malestar por aquéllos que nos dan seguridad y confianza, puede ayudar a manejar la crítica e incluso aprender de ella y enriquecer nuestra vida emocional.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

La próxima vez que expongas un tema en clase, pon atención a tus pensamientos. Detecta si te hacen sentir inseguridad o te dan confianza. Haz un esfuerzo por modificar los que te provocan malestar por otros que te reconfortan. Escucha las opiniones de los demás sobre tu trabajo y considera cuáles pueden enriquecerlo y cuáles no. Comparte esta experiencia con tus amigos o tu familia.

¿Quieres saber más?

Para saber un poco más sobre el manejo de la ansiedad y la manera de cambiar los pensamientos negativos cuando te presentas ante situaciones donde pueden surgir críticas hacia ti, te compartimos estos artículos:

<http://www.nicolasmorenopsicologo.com/psicologos-granada/las-3-claves-para-superar-la-ansiedad/>

http://www.superarladepression.com/superarladepre/3depre_pensapositivos.php

CONCEPTO CLAVE

Crítica constructiva.

Expresión respetuosa de una opinión bien fundada que se emite con el objeto de contribuir a mejorar aquello que se observa.