

Introducción

En el contexto escolar, los estudiantes exponen de manera cotidiana su forma de pensar, actuar y crear. El trabajo académico implica un esfuerzo intelectual y emocional que, al ser puesto a consideración de compañeros y maestros, puede motivar emociones como ansiedad, miedo, tristeza o enojo que frecuentemente están motivadas por experiencias anteriores que han promovido pensamientos negativos acerca de uno mismo. Detectarlos y sustituirlos por otros que provoquen confianza y seguridad, permitirá recibir las opiniones de manera constructiva y fortalecerá el trabajo creativo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes interpreten la crítica de manera constructiva.

¿Por qué es importante?

Porque cotidianamente estamos expuestos a la opinión de otros (crítica), y contar con herramientas para permitir que ésta enriquezca en lugar de destruir, es fundamental para lograr un ambiente de respeto y confianza en el aula y en la vida.

Concepto clave

Crítica constructiva

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Pida a un estudiante que lea en voz alta la cita, el texto y “*El reto es*”. Solicite al resto del grupo que escuche atentamente.
- Comente su opinión sobre el tema y anime al grupo a trabajarlo.

8 min. Individual

Actividad 1

Cambiar los pensamientos. Solicite a los estudiantes que lean con atención el texto. Después, pídale que respondan a los incisos *a*, *b* y *c*.

8 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión colectiva.

- Solicite a dos o tres estudiantes que compartan su experiencia en el ejercicio anterior.

Comunicación

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:

Mundo — Atención — Pensamiento — Acción

Contexto

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.

www.sems.gob.mx/construyet
Autorregulación | 1

- Pregunte al grupo qué emociones y pensamientos se despiertan en ellos ante las críticas. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Comente cómo cambiar los pensamientos negativos hacia uno mismo (autocrítica) puede ser una gran herramienta para lograr escuchar las críticas de otros y percibir las como opiniones que pueden aportar a nuestra vida.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite a un alumno a que lea en voz alta el texto y pida al resto del grupo que siga la lectura en silencio.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Invite a sus alumnos a escribir individualmente qué fue lo que aprendieron y cómo puede serles útiles en la asignatura y en la vida cotidiana.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

Recomiende a sus alumnos leer y realizar las sugerencias de las secciones.

Trabajar con la crítica

Lección 10. Regular las emociones que no nos ayudan

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 a 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.superarladepresion.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.

2 | Autorregulación



CONSTRUYE T
Conoce T Relaciones T Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

La creación y corrección de textos puede ser una buena oportunidad para ejercitar el manejo de la crítica. Pruebe practicar primero con textos literarios de escritores reconocidos, promueva la expresión de opiniones de sus alumnos. Después, podría hacerlo con textos de algunos alumnos, invitándoles a tomar en cuenta las opiniones constructivas y a descartar aquéllas que consideren que no aportan a sus creaciones. Promueva un ambiente de confianza y seguridad.

Le sugerimos los siguientes artículos para poder hacer una crítica constructiva en su labor docente, tanto hacía sus compañeros de trabajo como a sus estudiantes al momento de evaluarlos, facilitando la autocrítica.

<https://www.entrepreneur.com/article/267407>

<https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-162385.html>

<http://www.eligeeducar.cl/alumnos-criticando-constructivamente-trabajo-companeros-una-forma-elevar-la-calidad-del-aprendizaje>

2 | Autorregulación





www.sems.gob.mx/construyet

Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes interpretaron la crítica de manera constructiva.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					