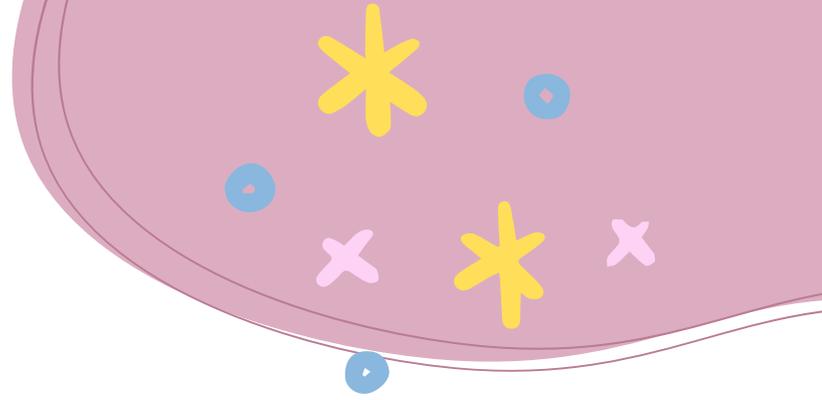




CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS

Guía para familias





Para hacer una **crítica constructiva**, en la que todas las personas se sientan lo mejor posible, debemos tener en cuenta los siguiente aspectos:

- **Describir** con claridad el hecho que ha motivado el conflicto, de forma breve y clara.
- **Expresar** qué nos hace sentir ese comportamiento, sin miedo a expresar sentimientos como enfado, tristeza, etc.
- **Centrarnos en las soluciones**, expresando con claridad cómo nos gustaría que actuase en otra ocasión o buscando alternativas conjuntas.

Veamos 5 sencillos pasos para realizar críticas constructivas



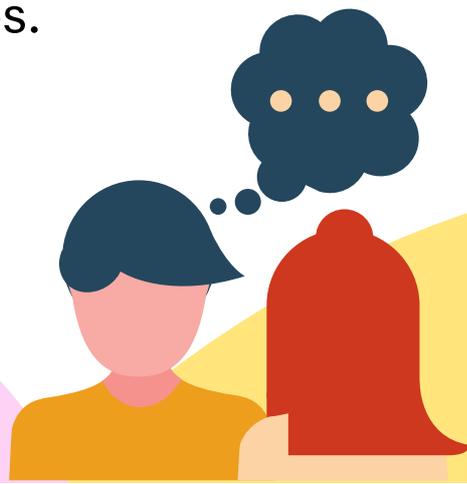
Paso 1

Describe la Situación

Lo primero de todo es ubicar un poco a **NUESTRO HIJO/A**.

Una fórmula del estilo *“te tengo que contar algo que es incómodo para mí y te lo digo desde la confianza que tenemos tú y yo”* podría ser un ejemplo. En esa fórmula expresamos nuestros sentimientos y a la vez enfatizamos la relación que nos une con nuestro hijo/a.

En todo el proceso de expresar la crítica es importante enfocar la comunicación desde el **“yo”** y el **“nosotros”**, pero nunca desde el **“tú”**. Ahora veremos a qué nos referimos.





Paso 2

Expresa tus Sentimientos

La comunicación tiene que ir guiada desde los mensajes “yo” y el “nosotros”, desde “yo me siento...”, “yo pienso...”, “nuestra relación...”, “nuestra comunicación...”, pero nunca uses frases del tipo “es que tú...”.

Los mensajes “yo” y “nosotros” dan sentido de honestidad, confianza y pertenencia; sin embargo, los “mensajes tú” enjuician y hacen que la persona que los recibe se sienta cuestionada. Una forma poco adaptativa de decir las cosas sería: “es que eres un desastre, nunca vas a llegar a nada en la vida”. En vez de decir “Tú eres...” podrías decir algo así como: **“Desde hace un tiempo veo que no estudias mucho, pienso que así no estas cumpliendo con tu responsabilidad, me sentiría mejor si me dijeras que te ocurre”**.



Paso 3

Empatiza con tu hijo/a

Acto seguido, es importante empatizar con nuestro hijo/a, porque pensemos que en ese momento en que hemos dicho la crítica, puede sentir bastante vergüenza.

“Me imagino que esto que te comento te puede hacer sentir mal, pero te lo digo desde la confianza que nos une de padre a hijo y con el objetivo de sentirnos bien cuando estemos juntos, ya que disfruto mucho de tu compañía”.

Es importante amortiguar el impacto desde los sentimientos que nos pueden unir a nuestros hijos/as.





Pide un Cambio

Tras manifestar nuestra situación, nuestros sentimientos, y después de haberlos arropado desde la empatía, es importante darles la opción de elegir un cambio:

“¿Qué te parece lo que te he comentado? ¿cómo crees que podríamos cambiar esta situación?”

Evita los mensajes del tipo: *“tú lo que tendrías que hacer es...”*, *“no te sientas así...”* o *“no pienses eso y piensa mejor que...”* Nunca se le tiene que decir a la gente cómo se tiene que sentir, qué es lo que tiene que pensar y qué es lo que tiene que hacer.

Ofrece Alternativas

Si a tu hijo/a no se le ocurre nada, puedes ofrecerle alguna idea.

“Se me ocurre que quizá sería buena idea consultar con un profesional... ¿cómo lo ves?”

En ese ofrecimiento de alternativas, es muy importante siempre contar con el punto de vista del otro, preguntándole cómo lo ve, qué piensa, cómo se siente con esa decisión y cómo lo va a hacer.



CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s