



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

## “COMO FORMULAR CRITICAS”

AUTORÍA <b>LEOPOLDO VALVERDE MORENO</b>
TEMÁTICA <b>AUTOAFIRMACION DE LAS PERSONAS</b>
ETAPA <b>FP</b>

### Resumen

La formulación de críticas es una de las habilidades sociales básicas para la autoafirmación de las personas. Las críticas bien expresadas son el instrumento de comunicación que sirve de apoyo a la defensa de derechos, y su conocimiento es fundamental para entender los mecanismos empleados en algunos procedimientos de manipulación social, empleados con frecuencia en situaciones de presión de grupo.

### Palabras clave

Quejas, Acusaciones, Imperativos, Críticas.

### 1. OBJETIVOS.

- Desarrollar en los alumnos/as la capacidad de diferenciar, en cualquier crítica, los componentes de forma y fondo, para disponer de mayor libertad de análisis y de recursos de respuesta.
- Que los alumnos/as adquieran la capacidad de formular correctamente críticas, por una parte, y la forma de hacerlo de manera positiva, por otra.

### 2. MATERIAL A UTILIZAR.

- Ficha 1ª: “Conociendo el lenguaje de las críticas”
- Ficha 2ª: “Analizando y diferenciando críticas”
- Ficha 3ª: “Formulando críticas correctamente”
- Ficha 4ª: “Aprender a formular críticas”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

### **3. TIEMPO QUE DURA LA ACTIVIDAD.**

Dos sesiones de una hora de duración cada una de ellas.

Para ajustar el tiempo propuesto, es necesario que el profesor prepare las sesiones previamente, aun así el ritmo de desarrollo vendrá marcado por las características propias del grupo de alumnos.

### **4. ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.**

“Cuando tenemos que decirle a otra persona que algo de lo que hace nos molesta, generalmente nos sentimos incomodos porque no sabemos como va a reaccionar. De hecho, algunas personas reaccionan muy mal cuando se les dice algo así.

Naturalmente, la posibilidad de que la persona reaccione negativamente aumenta cuando nos dirigimos a ella con malos modos o cuando, en lugar de una critica, lo que hacemos en realidad es acusarle de algo.

Por ello, si queremos que las personas a las que dirigimos nuestras criticas cambien su conducta e intenten evitar hacer aquello que nos molesta, debemos expresarnos con la mayor corrección posible, diciendo lo que realmente queremos decir y evitando los malentendidos.”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## 5. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

### 5.1. Primera sesión.

#### SECUENCIA 1

El profesor empieza la sesión preguntando a los alumnos si se han fijado alguna vez en cómo solemos hacer críticas a otras personas. Para facilitar el análisis, les da los siguientes ejemplos:

- Un chaval llega media hora tarde a la cita con un amigo.
- Un padre está viendo en la televisión un partido de fútbol. Entra su hija y cambia de canal para ver otra cosa.
- Un chico está viendo su serie favorita de televisión. Entra su madre y cambia de canal para ver un programa de revista del corazón.
- Un joven de 20 años que estudia Educación Social está trabajando en la habitación que comparte con su hermano de 15 años. Llega este y pone la música muy alta.
- Un alumno llena la mesa del aula de libros, cuadernos, etc ocupando gran parte del sitio de su compañero.
- En el cine se sienta delante una señora ya mayor con una enorme pámela que no deja ver la película al resto de las personas presentes en la sala.
- Un señor acaba de barrer la cocina de su casa. Llega su hija de la calle con los zapatos llenos de barro y mancha todo el suelo de nuevo.

A continuación, el profesor pregunta cuáles creen que son las respuestas más frecuentes en cada una de estas situaciones. El profesor estimula la participación de los alumnos mediante preguntas del tipo: “¿Y que otras cosas se dicen en esos casos?”. “¿Seguro que solo dicen eso?” o “¿Así de suave es la respuesta?”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## SECUENCIA 2

Cuando hayan obtenido un buen número de respuestas, el profesor introduce el concepto de crítica correctamente formulada. Para ello, empieza por explicarles tres expresiones que no son críticas aunque lo parecen: las quejas, las acusaciones y los imperativos unidos a las quejas o a las acusaciones.

El profesor explica que las verdaderas críticas:

- Pretenden conseguir que se produzca un cambio de conducta en el otro. Si una crítica no incluye en su formulación la petición expresa de un cambio de comportamiento, no sería una crítica correctamente formulada. Ahora bien, no todas las peticiones de cambio de conducta son críticas, por ejemplo, los imperativos aislados como (“Baja la radio”), la crítica incluye alguna cosa más.
- La crítica incluye una descripción objetiva de aquello que pretendemos que el otro deje de hacer (llegar veinticinco minutos tarde, subir excesivamente la música, etc). Sin embargo, si lo dijéramos de una manera tan fría, la crítica quedaría huérfana de su componente humano.
- La crítica debe expresar el efecto que el comportamiento del otro nos ha causado, en forma de opinión o de sentimiento (por ejemplo, “me molesta mucho esperar” o “con ese ruido no puedo concentrarme”). Esto, enlazado con los hechos expuestos, es una relación causa-efecto, es lo que nos da legitimidad para pedir al otro que cambie su forma de actuar.

## SECUENCIA 3.

El profesor divide al grupo clase en subgrupos de 3 o 4 alumnos, y les propone utilizar la ficha 2 (Análisis y discriminación de críticas). A continuación, indica que cada grupo debe elegir un secretario para anotar las respuestas acordadas por el subgrupo en la ficha.

El ejercicio contiene, en su columna izquierda la descripción de una situación en la que, por la conducta de alguna persona, otra resulta perjudicada o afectada. En la segunda columna se presentan formulaciones que no son críticas, tal y como aquí las hemos definido, pero que muchas personas si utilizan como si lo fueran.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

Se trata de que indiquen si cada frase se parece más a una acusación, a una queja o a un imperativo. El profesor dispone de un impreso con orientaciones para la corrección del ejercicio.

Se lleva a cabo la puesta en común de manera que cada equipo de tres alumnos lee una situación y explica a cuál de los tipos definidos corresponde la frase. En cada caso, tendrán que explicar las razones que les han llevado a considerar que se trata de una acusación, una queja o un imperativo.

Si en esa situación algún otro equipo de la clase ha creído que se trataba de otra modalidad, el profesor les invitará a que expliquen también las razones de su elección.

## 5.2. Segunda sesión.

### SECUENCIA 4.

Los mismos equipos van a redactar ahora Críticas correctamente confeccionadas (con sus tres componentes) para cada una de las situaciones. Para ello, el profesor les propone utilizar la ficha nº 3 (Formulando críticas correctamente) y en el apartado en blanco redactan una crítica correcta (con sus tres componentes) para cada una de las situaciones.

Por último, se realiza la puesta en común de modo que cada equipo lee una situación del impreso y, a continuación, exponen la crítica que ellos han redactado para esa situación. El profesor pide a los otros grupos que lean sus respuestas y, comparando unas y otras, explica que es posible que existan variaciones y que unas pueden “sonar mejor o gustar más” que otras. Sin embargo, contienen los tres componentes, son igualmente válidas.

Si faltara alguno de los tres elementos que tiene que contener la crítica, el profesor pregunta a sus autores por ese componente (por ejemplo, ¿Dónde se expone la opinión o los sentimientos del que habla? o ¿Cómo podrían haberse concretado mejor los hechos?).

### SECUENCIA 5



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

El profesor propone una tarea para casa. Para ello, los alumnos utilizarán la ficha 4 Aprendemos a formular críticas. En ella deben describir una situación en la que hayan tenido que hacer una crítica a alguien, escribir la expresión que utilizaron y explicar sus efectos.

## 6. COMENTARIO FINAL.

“Hemos visto que, cuando nos molesta, es fácil dejarnos llevar por el mal humor y expresarnos de forma agresiva, quejándonos o acusando a otros. Generalmente, esto produce en nuestro interlocutor una sensación desagradable que en absoluto contribuye a solucionar el problema.

Para evitarlo, también hemos aprendido a hacer críticas correctamente, aumentando así las posibilidades de que la otra persona trate de cambiar la conducta que nos molesta. Aunque al principio sea necesario pensar un poco para expresarse bien, cuando se coge un poco de práctica resulta muy sencillo.”

## 7. FICHAS UTILIZADAS.

### 7.1. Ficha nº 1 -Conociendo el lenguaje de las críticas (definiciones)-

#### LAS QUEJAS

Son autoexpresiones, es decir, expresiones referidas a uno mismo, en las que atribuimos al otro la causa de nuestro estado de ánimo o de nuestros problemas.

Por ejemplo:

- “Estoy muy molesto viéndote hacer esto.”
- “Me estas dando dolor de cabeza viéndote actuar así”.
- “¡Me tienes hartos!”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

## LAS ACUSACIONES

Son expresiones referidas a la otra persona, que se centran en cualidades negativas de esa otra persona o en su autoría de hechos desagradables.

Por ejemplo:

- “¡Todo lo rompes!”
- “¡Que desordenado eres!”
- “¡Eres un tremendo holgazan!”

## LOS IMPERATIVOS UNIDOS A QUEJAS O ACUSACIONES

Son peticiones o expresiones de deseos, construidas con formato de ordenes dirigidas a la otra persona, y unidas a expresiones de queja.

Por ejemplo:

- “¡Quítate de ahí, que me estas molestando!”
- “¡Apártate, que eres un inútil!”

## LAS VERDADERAS CRÍTICAS

Una crítica debe de tener tres elementos:

- La exposición de los hechos: “Has puesto tus libros y tus cuadernos en mi lado de la mesa...”
- La expresión de una opinión o un sentimiento: “...así no puedo escribir bien...”
- Una petición de cambio de conducta: “...quiero que ocupes sólo el sitio que te corresponde”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

## 7.2. Ficha nº 2 –Analizando y diferenciando críticas-

- SITUACION 1: Quedan dos amigos a las 17 horas. Uno llega puntual; el otro a las 17:30.
- CRITICAS FORMULADAS DE FORMA INCORRECTA O INCOMPLETA: ¡Tronco!, ¡que has llegado media hora tarde!
- FORMULA EMPLEADA:
  
- SITUACION 2: Hora de comer. La mesa está servida. Un chico se sienta en la silla de su hermano.
- CRITICAS FORMULADAS DE FORMA INCORRECTA O INCOMPLETA: ¡Eh!, ¡listillo! Ya te estás quitando de mi sitio.
- FORMULA EMPLEADA:
  
- SITUACION 3: Un hombre entra fumando en un ascensor, molestando a las personas que van con él.
- CRITICAS FORMULADAS DE FORMA INCORRECTA O INCOMPLETA: ¡Que barbaridad!, ya no hay educación que valga.
- FORMULA EMPLEADA:

## 8. BIBLIOGRAFIA.

- **AGUAR**, Octavio. (1981). *Drogas y fármacos de abuso*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
- **ALDRIDGE**, Susan. (1999). *Las drogas que tomamos. Fármacos, drogas y medicamentos*. Madrid: Alianza.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Leopoldo Valverde Moreno
- Centro, localidad, provincia: IES Fuente Alta, Algodonales, Cadiz
- E-mail: leovalverde@andaluciajunta.es