RECIBIR CRÍTICAS

¿La crítica es **aceptable** o **no es aceptable**?

ACEPTABLE

DECIDO ACEPTAR LA CRÍTICA.

La crítica está bien en contenido y forma.

1. Escucho atentamente.
2. Expreso mi acuerdo.
3. Recompenso.
4. Compromiso de cambio o planteo alternativa.

La crítica está bien en contenido, pero no en forma.

1. Escucho atentamente.
2. Expreso mi acuerdo.
3. Recompenso.
4. Compromiso de cambio o planteo alternativa.
5. Expreso mis sentimientos.
6. Sugiero cambios a la hora de expresar la crítica.

NO ES ACEPTABLE

NO VOY A ACEPTAR LA CRÍTICA, ES INJUSTA O INAPROPIADA.

1. Escucho atentamente.
2. Niego asertivamente.
3. Expreso lo que siento.
4. Sugiero cambios.

CENTRO PS
PSICOLOGÍA
@centropspsicologia