



SE PRECISAS FACER UNHA CRÍTICA

POÑÉMONOS NO LUGAR DA OUTRA PERSOA

- » Pregúntalle que lle pasa
- » Escoita a súa resposta e observa os seus xestos
- » Pensa como se debe estar a sentir

FÁLALLE EN PRIMEIRA PERSOA, EXPRESA A TÚA OPINIÓN

- » Cando ti..... (situación que che molesta)
- » Sinto..... (exprésalle o sentimento que te provoca)
- » Porque..... (explícalle por que provoca en ti ese sentimento)
- » Necesito..... (debes expresarlle que necesitas para non sentirte así)
- » Esquece os consellos, os malos modos, levantar o ton de voz, ameazar.... só expresa o que sentes e necesitas

ESCOITA CON ATENCIÓN

- » Míralle á cara cando che fale.
- » Mostra interese (asente, sorri levemente, faille sentir cómodo/a).
- » Non lle interrompas

OFRECE A TÚA AXUDA E COMPRENSIÓN

- » Fai un pequeno resumo do que che contou. Así comprobará que lle prestaches atención e, se non entendiches ben algunha cousa, terá a oportunidade de corrixirche.
- » Ofrécelle a túa axuda: Dille en que estás disposto a axudarlle, dependendo das necesidades que che expresara e por que noutras cousas que che pide non estás disposto a facelo, ofrecéndolle alternativas.
- » Évita dar consellos, non busques solucións rápidas. Debes escoitarvos e chegar a un acordo.

SE ES TI QUEN RECIBE AS CRÍTICAS

- » Escoita o que teñan que dicirte, non interrompas.
- » Fíxate en que é o que máis lle molesta ao outro/a.
- » Dille en que estás dacordo con el/ela e en que non o estás.
- » Expresa a túa intención de cambiar aqueles aspectos que entendes que lle molestan.

PARA DAR E RECIBIR OPINIÓNS AGRADABLES

- » Se asertivo cando desexas dar unha opinión agradable, dille o que sentes, exprésate de forma clara, fala con entusiasmo e non te vaias polas ramas.
- » Cando recibas opinións agradables doutra persoa, agradácelle o seu comentario e o moito que di del/ela saber dicir eloxios aos demais. Non debes sacar importancia ao que che está dicindo.