

## CHAT DEL MIÉRCOLES 1 DE FEBRERO DE 2012.

### Sobre cómo enfrentar la crítica

:02:30 <balderrama> Buenos días. Bienvenidos. Espero unos momentos para ver si aparece grupo.

01/02/2012 11:02:30 <balderrama> Buen momento para proponer tema

01/02/2012 11:08:40 <usuario792> Hola buenos días!

01/02/2012 11:08:53 <usuario244> buenos días.. Doctor había dicho que continuaríamos con el tema

01/02/2012 11:08:57 <usuario244> anterior

01/02/2012 11:09:15 <Monica> o si hablamos del sano manejo del dinero?

01/02/2012 11:09:22 <usuario244> creo que era como manejar las criticas

01/02/2012 11:10:04 <Mariela> si Dr.... cómo manejar las críticas

01/02/2012 11:10:33 <balderrama> Elijan entre ambos

01/02/2012 11:11:07 <Laura> Buenos días!

01/02/2012 11:11:34 <Kiki> manejar la crítica, 🍌

01/02/2012 11:11:56 <usuario244> si sisisisisssiiiiiiii!!!

01/02/2012 11:12:02 <balderrama>

01/02/2012 11:14:40 <balderrama> Se puede recibir la crítica y separar el elemento crítico de la emoción que provoca?

01/02/2012 11:17:00 <Kiki> inicialmente no, la emoción es incontrolable, lo que hacemos después con esa emoción es cosa aparte

01/02/2012 11:17:52 <Mariela> yo creo que si se puede pero no siempre de inicio

01/02/2012 11:18:03 <balderrama> Supongo que estamos hablando de la crítica que duele, no de la que agrada

11:18:34 <Mariela> si Dr. la otra no tiene mucho chiste (creo)

01/02/2012 11:18:37 <silvia> difícilmente doctor, personalmente escucho, pero no dejo se quedarme con el sentimiento de rechazo de esa persona

01/02/2012 11:19:27 <Kiki> también la critica que agrada podría crear un sentimiento de euforia alejado de la realidad

01/02/2012 11:21:26 <silvia> la critica que duele, aparte de llevar consigo su motivo, también conlleva la idea de rechazo, al menos de la conducta

01/02/2012 11:21:40 <Mariela> pero cuando una crítica nos lastima reaccionamos rechazando a la persona que nos la dice

01/02/2012 11:22:54 <silvia> Mariela, cierto pero el que nos critica también

01/02/2012 11:23:20 <silvia> de alguna manera no le gustó algo y lo rechazo. o probablemente también lo lastimo.

01/02/2012 11:23:52 <Mariela> probablemente solo "después", podamos ver la critica de otra manera

01/02/2012 11:28:39 <balderrama> Recuerdan el cuento del tipo que camina por la playa y un mono le lanza un coco que le golpea la cabeza?

01/02/2012 11:29:09 <silvia> mmm no!

01/02/2012 11:29:16 <Mariela> no muy bien doc

01/02/2012 11:29:23 <balderrama> Toma el coco, bebe su agua, come la pulpa y con la corteza se hace unas sandalias

01/02/2012 11:30:03 <balderrama> El título del cuento es precisamente "La crítica"

01/02/2012 11:30:03 <balderrama> El título del cuento es precisamente "La crítica"

01/02/2012 11:30:55 <Kiki> te falto la parte donde el tipo se soba el chipote que le dejo el coco

01/02/2012 11:33:07 <Mariela> jajaja sí Kiki, bueno el chipote se cura

01/02/2012 11:33:33 <balderrama> Cuando alguien contrata a un entrenador, un asesor, un terapeuta...¿Para qué lo contrata?

01/02/2012 11:35:09 <balderrama> Supongo que lo contrato para mejorar mi rendimiento, y su función es precisamente encontrar mis errores y señalarlos

01/02/2012 11:35:30 <Mariela> si

01/02/2012 11:36:17 <Mariela> pero y a poco todos son nuestros entrenadores, ¿cómo discernimos?

01/02/2012 11:36:26 <balderrama> Aunque como dijo Kiki líneas arriba la crítica agradable también puede alejar de la realidad, y hay quien contrata lambiscones

11:37:14 <Mariela> si como los 12 nominaciones al oscas de una no tan buena película, me imagino a los productores y al director

01/02/2012 11:37:47 <Kiki> supongo que todos podemos ser criticones, pero no toda la gente puede ser critico de algo

01/02/2012 11:38:38 <Kiki> digo, hay gente que hasta le pagan por emitir un juicio, y eso debe tener un "know how"

01/02/2012 11:39:00 <Mariela> si kiki

01/02/2012 11:43:59 <Mariela> mmmhhhh, entonces, cuando una crítica duele, el dolor, la emoción es inevitable, y solo despues podremos hacer sandalias de esa crítica...

01/02/2012 11:44:13 <Monica> yo veo que cuando la crítica viene de alguien que me quiere, o que yo siento que me quiere, o sea, en buena onda; entonces es bien recibida y me puedo plantear mejoras

01/02/2012 11:45:11 <silvia> ok, pero no hay que omitir al que esta criticando solo por criticar, (fregar)

01/02/2012 11:45:31 <Mariela> yo creo que aunque duela podemos plantear mejoras, ó a lo mejor son la mejores críticas

01/02/2012 11:46:02 <silvia> es diferente la crítica de la conducta o a la persona

01/02/2012 11:46:20 <Monica> si mi mama me dice que mi cocina necesita una pintadita lo acepto, pero que no venga la vecina critica a decírmelo porque me choca!

01/02/2012 11:46:20 <Mariela> pero tmb por fregar algo nos dicen de vdd  
01/02/2012 11:46:27 <Kiki> yo he notado que la gente solo hacemos mejoras cuando algo no sale bien o cuando queremos que algo sea mejor, pero no cuando alguien externo nos dice que debemos cambiar

01/02/2012 11:47:13 <Kiki> no creo que siempre somos receptivos a la critica, ni aun aquella bien intencionada

01/02/2012 11:47:38 <Mariela> yo tampoco Kiki

01/02/2012 11:48:11 <Kiki> o sea, una crítica no necesariamente se va a transformar en un cambio, por mucho amor que haya en ella

01/02/2012 11:48:20 <Mariela> yo creo que tal vez podemos tomar esa crítica y si nos conviene con nuestros propios anhelos de cambiar, ps lo hacemos

01/02/2012 11:49:03 <balderrama> Desde luego que la crítica fuera de rol puede ser una agresión o podría ser interpretada como tal. Pero de todos modos podríamos pensar...

01/02/2012 11:49:37 <silvia> cuando alguien que me acepta como soy me critica, sinceramente no me importa y mucho menos trato de cambiar. (cosa que no lo había notado) pero si es de alguien que no me conoce a esa le pongo más atención

01/02/2012 11:50:00 <silvia> o al menos reflexiono al respecto

01/02/2012 11:50:04 <balderrama> Dado que ha dedicado tiempo (parte de su vida) a pensar en mí, ¿Cómo agradecerlo?

01/02/2012 11:50:58 <Mariela> esa está buena Dr.

01/02/2012 11:51:32 <balderrama> Por lo menos podría escuchar y evaluar, quien sabe y el señalamiento aunque doloso nos sea útil

01/02/2012 11:52:16 <Monica> "si el rio suena es porque piedras lleva" dicen

01/02/2012 11:53:25 <silvia> cierto, pero de antemano la crítica no siempre es recibida con el sentido que lleva consigo

01/02/2012 11:54:06 <Mariela> si Monica, tu planteaste lo mismo, pero solo cambiaste de persona, creo que tiene que ver cómo interpretamos la critica tmb, y de quién nos lo dice.

01/02/2012 11:54:43 <Mariela> qué sentimientos tenemos hacia esa persona etc.

01/02/2012 11:55:52 <silvia> porque también podríamos recriminar a nuestros allegados ¿por qué no me dijiste?????

01/02/2012 11:56:28 <Mariela> porque ya nos conocen lo hipersensibles que podemos ser

01/02/2012 11:57:03 <silvia> jjjjjaa, me ha pasado.. yo le recrimino a las amigas de mi mamá.. por qué no le dijeron que no tuviera tantos hijos?????? Tengo 10 hermanos!!

01/02/2012 11:57:25 <Kiki> pero vale la pena convertirnos en una especie de policía de los que amamos, dizque para que mejoren?

01/02/2012 11:58:54 <silvia> creo que hay que tentarle el agua a los camotes

01/02/2012 11:59:03 <balderrama> Por cierto no toda crítica implica rechazo a la persona, podría significar por el contrario que quien

critica, da por cierto que nosotros podríamos hacerlo mejor, solo cuando se pierde la esperanza de que lo haga mejor, dejarían de criticar.

01/02/2012 11:59:23 <Monica> es un buen punto Kiki, pienso "tanto, cuanto" veamos pertinente, les decimos con afán de que mejoren porque los queremos (y analizar si de verdad ocurre por esta razón) o nos quedamos callados por prudencia también porque los queremos

01/02/2012 11:59:34 <Kiki> además hay una diferencia en el ejemplo que dio B, de que hace un terapeuta o un entrenador: uno es quien los busca

01/02/2012 12:00:07 <balderrama> Por supuesto que estamos pensando en voz alta y siempre habría situaciones particulares y contextos a analizar.

01/02/2012 12:00:07 <Kiki> no anda el terapeuta por ahí buscando jorobados que enderezar

01/02/2012 12:00:26 <balderrama> Silvia.- Se deduce que no eres la No. 10, ni de las últimas.

01/02/2012 12:01:34 <Mariela> consejos "no solicitados"

01/02/2012 12:02:42 <balderrama> Bueno el tiempo voló. Si en lugar de retorcernos con la crítica la agradeceríamos, no estaríamos incluso dando cachetada con guante blanco? Hay gente a la que no criticamos solo para evitar que mejore

01/02/2012 12:03:02 <balderrama> Bueno. Bye. Se quedan en su casa.

12:05:16 <Mariela> si es una la que va emitir una crítica una sola vez, ya lo demás ya es ser metiche chismosa

01/02/2012 12:05:20 <Mariela> creo

01/02/2012 12:06:07 <Laura> Gracias Doc., una pregunta, el próximo lunes tenemos chat?

01/02/2012 12:08:03 <balderrama> Que bueno que me recuerdas. NO. Es día festivo. Nos conectamos el siguiente miércoles. Gracias.

01/02/2012 12:08:29 <Laura> Sale, pues entonces feliz puente

01/02/2012 12:08:33 <Laura> Hasta luego!