Día 18

¿Por qué me ha afectado tanto esta crítica?

Esta ficha te ayudará a comprender mejor tu reacción ante una crítica que te haya afectado especialmente. Tómate tu tiempo, haz el ejercicio cuando te encuentres tranquilo y elige una situación reciente que puedas revisar con cierta perspectiva.

1 Lo que ocurrió



- ¿Qué me dijeron exactamente?
- ¿En qué circunstancias sucedió?
- ¿Qué interpreté que significaba?

2 Lo que sentí y pensé



- ¿Qué emociones experimenté? (vergüenza, enfado, tristeza, inseguridad...)
- ¿Por qué pudo afectarme tanto?
- ¿Me recordó alguna experiencia anterior u otra situación parecida?

3 Lo que puedo hacer ahora



- ¿Había algo útil en la crítica que pueda aprovechar?
- ¿Fue una descalificación o un trato inadecuado?
- ¿Qué necesito: corregir algo, pedir una aclaración, expresar mi desacuerdo o establecer un límite?

Después de examinar lo sucedido, ahora comprendo que...



Recuerda: no hace falta encontrar una explicación perfecta ni revisar recuerdos dolorosos. El objetivo es comprender mejor tu reacción y decidir, con calma, cómo quieres responder en el presente.