



PUEDES ESTAR BIEN FRENTE A LA CRÍTICA

*Ministerio Cristiano
El Campamento De Dios
www.elcampamentodedios.com
Preparado por
Marcos González*

Cuando alguien te critique, oye atentamente la crítica que te hacen. Quien te está criticando ha dedicado parte de su tiempo en pensar en ti, y en lo que tu haces, dices o dejas de hacer. Ha invertido algo de su vida y de su energía en ti. Vale la pena que oigas, porque es muy probable que haya algo de lo que te dice, que puedas utilizar para **mejorar tu vida en algún sentido**. Y si así fuera, ya tendrías un beneficio de la crítica que te están haciendo.

Una persona ganadora busca lo bueno aún en lo que otros consideran totalmente malo y tu estás en este mundo no para ser una persona perdedora, sino para ser ganadora.

Si de la crítica que te hacen no puedes tomar nada que te enriquezca de alguna forma, entonces no la tomes en cuenta y sigue tu vida, agradeciendo que alguien dedicó una parte de su tiempo en pensar en ti y gastó parte de su energía vital para hablarte. Si tienes una oportunidad, dale las gracias a quien te ha criticado, por el tiempo y la energía que dedicó a pensar y a opinar acerca de ti.

Conviene que analices la forma en que te hacen la crítica. Como sabemos, hay personas que, en algunas circunstancias, utilizan, cuando hacen sus críticas, formas directas, palabras y gestos positivos, afectivos, delicados, considerados, sencillos, sin enjuiciarnos, ni

analizarnos, basándose en lo que están captando con sus sentidos y su inteligencia y también nos transmiten su reacción frente a aquello que están criticándonos. Esta es una forma que se considera apropiada y saludable de hacer una crítica. Si una persona utiliza esta forma para criticarnos, bien vale la pena agradecerle esta manera de hacer su crítica, hayamos o no tomado algo de sus puntos de vista y percepción sobre nuestra conducta o sobre nuestra persona.

También hay algunas personas que cuando hacen sus críticas, utilizan formas indirectas, agresivas, humillantes, analizándonos y enjuiciándonos, diagnosticándonos, su dureza y maltrato, indica su falta de amor y misericordia, se basan en sus interpretaciones desde sus puntos de vista social, psicológico o espiritual, de lo que nos han visto u oído, y que es objeto de su crítica. Esta es una forma que se considera inapropiada y no saludable de hacer una crítica.

Si una persona utiliza esta manera para criticarnos, podemos reaccionar de alguna de las siguientes formas, para mantenernos saludables:

1. Reforzamos en nosotros la idea de que esta forma no conviene utilizarla cuando critiquemos a otro.

2. Necesitamos tener presente que esta forma inadecuada es responsabilidad del que critica, no de nosotros los criticados, así que no tenemos que tomarnos para nosotros sus malas maneras y su malestar, si es que lo hubiera. Es como cuando nos dan un regalo cuyo empaque no nos gusta, lo que hacemos es tomar el regalo, desechamos el empaque y damos las gracias a la persona que nos ha dado el regalo. La otra cosa que en este momento es saludable pensar es que buscaremos otro empaque cuando vayamos a dar un regalo a alguien.
3. Tomamos tiempo para pensar qué podemos tomar del mensaje o contenido de la crítica que nos están haciendo.
4. Agradecemos a la persona que se ha tomado el tiempo para criticarnos, y le informamos que vamos a evaluar su crítica para decidir qué tomamos de ella.
5. Eventualmente podemos comunicar al criticador o criticadora nuestra opinión y sentimientos acerca de su forma de hacernos su crítica.

**RECUERDA:
PUEDES REACCIONAR SALUDABLEMENTE
ANTE LA CRÍTICA**