



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Críticas constructivas

(EMOCIONES)

• Se propone que practiquen en parejas cómo se debe hacer una crítica constructiva, siguiendo el siguiente esquema:

- 1º) *"Primero, haz un comentario positivo sobre algo que esté bien en esa persona, felicítale por cualquier logro que haya hecho por pequeño que parezca".*
- 2º) *"Después, dile lo que quieres que mejore, coméntale aquello que no ha hecho bien o que tiene que mejorar".*
- 3º) *"Termina con otro comentario sobre una cualidad positiva suya".*

• Puesta en común:

"¿Cómo os habéis sentido al realizar la crítica?"

Y... "¿al recibirla?"

• Se propone que lo pongan en práctica con los compañeros/ras, amigos/as y familia.

