INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Deptales. 15814 de 30/10/2002 – 9495 de 3/12/2001

NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750

Bello - Antioquia

Telefax: 461 57 61 **Dirección:** Calle 22D #43C 35 Bello – Antioquia **E-mail:** iefsierra@yahoo.es **Web:** *www.federicosierra.edu.co*

ÁREA:	Ética y Valores Humanos	**GRADO:**	Octavo

Docentes	E-mail	Código *Classroom*
Marcela Rojas López	*marcela.rojas@virtual.edu.co*	***j3rkff3***

Taller Guía #2 – Segundo Periodo

(*Semanas 3 y 4*)

Del ***9*** al ***30 de abril*** de 2021

TEMA:	**¿PUEDO APRENDER DE LAS CRÍTICAS?**
Indicador de desempeño:	Identifica sus características personales como ser social, participando constructivamente de un diálogo auténtico.

¡*JIU-JITSU* A LA CRÍTICA!

El *Jiu-jitsu* consiste en desviar un ataque y utilizarlo para nuestro beneficio. Lee cómo puedes desviar la crítica y pasar de sentirte atacado a identificar cómo puedes utilizarla para aprender y mejorar.

Cuando alguien critica nuestro trabajo, podemos sentir que nos está criticando a nosotros como personas.

Entonces lo primero que queremos hacer es defendernos.

O nos sentimos molestos y con rabia. Mucho más si sentimos que nos critican a nosotros como personas y no a nuestro trabajo.

Pero la crítica puede ser una oportunidad para mejorar y aprender.

Utiliza el Jiu-jitsu. Concéntrate en lo que tienes que mejorar:

¿Qué puedes aprender de lo que la persona dice?

Hazle preguntas a quien te critica:

¿Dónde están las deficiencias?

¿Qué piensas que podrías hacer para mejorar?

A veces la crtítica no es bienintencionada y solo busca hacerte daño.

Si sientes que estás ante una situación como esta, entonces tienes que elegir: pide aclaraciones o esquiva el golpe y aléjate.

Si crees que la persona que te está haciendo la crítica te conoce y se preocupa por tí, **pídele que te aclare** su punto de vista.

Puedes decir cosas como las que Andrea y Pablo, en la imagen de la izquierda, están diciendo.

Esto no solo te hará más fuerte a tí, sino también fortalecerá su relación.

De lo contrario, **esquiva** el golpe y **aléjate** de la situación. Reaccionar negativamente ante una situación como esta no vale la pena y no reflejaría quien eres realmente.

Déjalo pasar y retírate.

Esta también es una movida válida en jiu-jitsu.

ACTIVIDAD

Lee las siguientes siguientes situaciones y resuelve las preguntas que propone cada situación, aplicando el *Jiu-jitsu* a la crítica.

Esta actividad la podrás resolver en la asignación de *Classroom*, donde tu profesora dispondrá para ti un formulario con campos de texto.

Situación 1

Terminas la redacción de un texto que tienes que entregar para una clase, se lo muestras a tu hermano mayor y él te dice: “Este texto está muy poco elaborado”. ¡*Jiu-jitsu* a la crítica! **¿Qué preguntas le podrías hacer?**

Situación 2

Entregaste una investigación en la que te esforzaste bastante. El profesor te dice que las fuentes que consultaste no son confiables y que por esto tu trabajo quedó mal. ¡*Jiu-jitsu* a la crítica! **¿Qué puedes aprender de esta experiencia?**

Situación 3

Terminaste de resolver un ejercicio de matemáticas, pero no estás muy seguro de tus respuestas. Se lo muestras a tu hermano mayor y te dice: “¿Qué te pasa? Qué tonto eres...“ ¡*Jiu-jitsu* a la crítica! **¿Qué le podrías preguntar?**