

Connect Care

Manejo de la Crítica

BY DR. ROGER HABER

¿Te gusta ser el que recibe las críticas? Probablemente no. Pero, ¿sabías que la crítica es necesaria para un lugar de trabajo saludable? Un estudio hecho por Harvard Business Review “encontró que la crítica constructiva puede ser la mejor manera de llamar la atención de alguien que se ha vuelto improductivo o complaciente”.

En un artículo titulado Pasos para manejar las críticas en el trabajo (10 de marzo de 2023 por el equipo editorial de Indeed), nos informa que aceptar las críticas en el trabajo puede ser un paso importante para aumentar la eficiencia y éxito profesional.

Estoy bastante seguro que la mayoría de nosotros no queremos ser improductivos y complacientes. Me imagino que a la mayoría de nosotros nos gustaría aumentar nuestra eficiencia y tener éxito profesional.

La crítica constructiva está destinada a mejorar la productividad o el rendimiento del individuo. La crítica negativa está destinada a ridiculizar y derribar. Estamos reflexionando sobre el valor de la crítica constructiva aquí.

¿Cómo debemos manejar las críticas en el trabajo?

Controla tu reacción. Demuestra madurez y profesionalismo cuando recibas críticas. Cuida tus expresiones faciales y tu lenguaje corporal. Son tan importantes como las palabras que dices. La mayoría de la gente considera que las respuestas no verbales son más honestas que las verbales.



**“PARA EVITAR LA
CRÍTICA, NO
DIGAS NADA, NO
HAGAS NADA, SE
NADA”**

ELBERT HUBBARD



Trata de no tomarlo como algo personal. La mayoría de nosotros vemos nuestros trabajos como una extensión de nosotros mismos. Trata de separarte como persona de tus deberes. Las críticas van dirigidas a tu trabajo, no a ti.

Procesa la crítica. Trata de no hacer excusas y estar a la defensiva. Trata de expresar cómo podrías mejorar y seguir adelante y hacer los cambios necesarios. Demuéstrale a los demás que eres lo suficientemente maduro y consciente de ti mismo para manejar esta crítica.

Date un poco de gracia. Todos cometemos errores. Nadie lo sabe todo. No importa qué tan bueno seas en tu trabajo y cuánta experiencia tengas, siempre hay más que aprender. La crítica es una forma de ayudarte a identificar esas áreas y avanzar.

Muestra aprecio. Aunque esto podría ser difícil. Agradece a la persona por su honestidad. Recuerda, dar una crítica a menudo es incómodo tanto para la persona que la da como para la que la recibe.

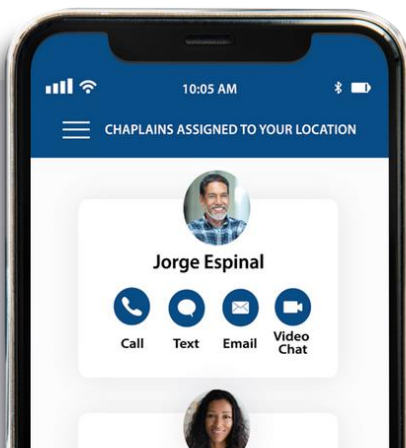
Muestra humildad. Aunque duela, probablemente haya algo de verdad en la mayoría de las críticas. No lo descartes porque tus sentimientos están heridos. Si respondes con humildad, puedes experimentar una valiosa oportunidad de aprendizaje.

No te detengas en la crítica. No reproduzcas la conversación una y otra vez en tu mente. Esto solo te distraerá de lo que podrías aprender. Aprende y sigue adelante.

Hay alguien con quien puedes hablar y esa persona está disponible para ser una caja de resonancia y ayudarte a procesar las críticas en tu lugar de trabajo: Tu capellán.

Usa tu aplicación MyChap para programar un tiempo con tu capellán. Llama, envía mensajes de texto, correos electrónicos o chatea por video. Encontrarás un oído atento, un corazón compasivo y confidencialidad.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de cuidado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:

121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Handling Criticism

BY DR. ROGER HABER

Do you like being on the receiving end of criticism? Probably not. But did you know that criticism is necessary for a healthy workplace? A study by the Harvard Business Review "found that constructive criticism may be the best way to get attention of someone who has become unproductive or complacent."

In an article entitled *Steps to Handle Criticism at Work* (March 10, 2023 by the Indeed Editorial Team), we are informed that accepting criticism at work can be an important step toward increasing your efficiency and professional success.

I'm pretty confident that most of us do not want to be unproductive and complacent. I imagine most of us would like to increase our efficiency and succeed professionally.

Constructive criticism is meant to improve productivity or performance of the individual. Negative criticism is meant to ridicule and tear down. We are reflecting on the value of constructive criticism here.

How should we handle criticism at work?

- Control your reaction. Demonstrate maturity and professionalism when you receive criticism. Watch your facial expressions and your body language. They are just as important as the words you say. Most people consider the nonverbal to be more truthful than the verbal responses.



**"TO AVOID
CRITICISM, SAY
NOTHING, DO
NOTHING, BE
NOTHING"**

ELBERT HUBBARD



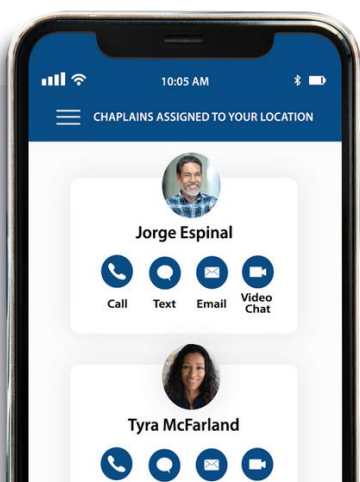
- ❑ **Try not to take it personally.** Most of us see our jobs as an extension of ourselves. Try to separate yourself as a person from your duties. Criticism is aimed at your work, not you.
- ❑ **Process the criticism.** Try not to make excuses and be defensive. Try to express how you might improve and follow through and make the changes necessary. Show others you are mature and self-aware enough to handle this criticism.
- ❑ **Give yourself some grace.** Everyone makes mistakes. No one knows everything. No matter how good you are at your job and how much experience you have, there is always more to learn. Criticism is a way to help you identify those areas and move forward.

- ❑ **Show appreciation.** Though this might be difficult. Thank the person for his or her honesty. Remember, giving criticism is often uncomfortable for the person delivering it as the one receiving it.
- ❑ **Show humility.** Even if it hurts, there is probably some truth in most criticism. Don't discount it because your feelings are hurt. If you respond humbly, you might experience a valuable learning opportunity.
- ❑ **Do not dwell on the criticism.** Don't replay the conversation over and over in your mind. This will only distract you from what you could learn. Learn and move on.

There is someone with whom you can talk and that person is available to be a sounding board and help you process criticism in your workplace—your chaplain.

Use your MyChap app to set up a time with your chaplain. Call, text, email, or video chat. You will find a listening ear, a compassionate heart, and confidentiality.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your Chaplain Team via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:
121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources