



EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES
Guía de profundización
Docente: Bernardo Matorell Batista
Grado Décimo

1. Desempeño

Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte.

2. Presentación

Desarrollaremos esta guía de aprendizaje para afianzar lo que hasta ahora hemos hecho durante este primer periodo académico en la asignatura Ética y valores.

La crítica es un juicio que debemos aprender a analizar con el objetivo de hacernos más fuertes y mejores en lo que deseamos. Al hacer este ejercicio, podemos entender cuáles son nuestros límites, fortalezas y áreas a trabajar.

3. Estructuración de pensamiento

LAS CRÍTICAS



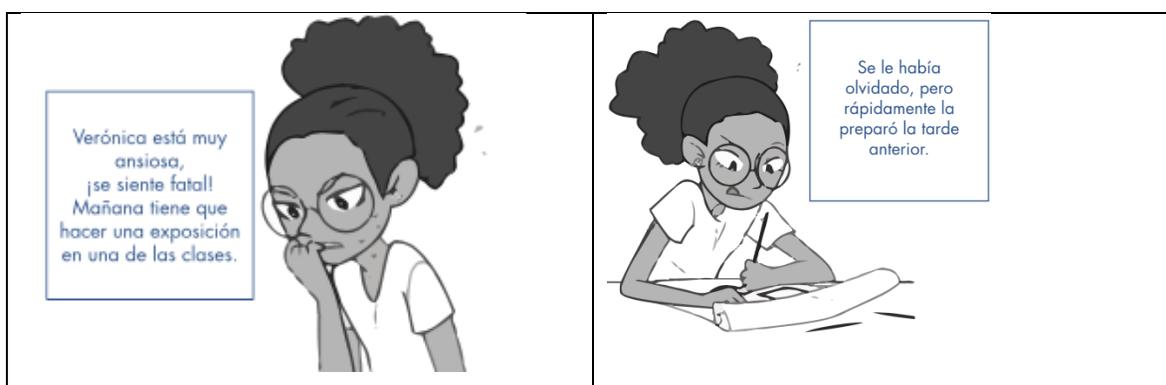
Hay personas que piensan que, si logran dar una buena imagen o están atentos a las necesidades de los otros, tal vez puedan lograr aquello que tanto ansían: que no te critiquen. Siento darte la mala noticia de que esto no va ocurrir. ¿Has invertido tiempo en intentar agradar a terceros?

Seguro que has podido comprobar a lo largo de tu vida, que en alguna ocasión recibes una crítica, un comentario negativo, un "No me gustas", etc.

Si uno de tus objetivos era este, es muy probable que hayas sentido mucha angustia y desconcierto ante el hecho de que los demás te critiquen, aunque te esforzaras por agradarles todo lo que estaba en tus manos.

Ahora para un momento y piensa, ¿puedes marcarte una nueva meta, más realista y racional, que dependa únicamente de ti y lo mínimo posible de los otros?

Las críticas van a seguir. Pero ahora es responsabilidad tuya de verlas como algo que te produce dolor o como algo que te aporta información para directamente tirar a la basura o para quedártela y aprender. A continuación conocerás una forma de regular estas críticas y volverlas una oportunidad e mejora:



Ahora responde:

- -¿Por que Verónica siente tanta rabia?
- ¿Cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?

¡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.



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

¿Qué puedes aprender de lo que la persona dice?



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.



Hazle preguntas a quien te critica:

¿Dónde están las deficiencias?

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

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



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

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

Esto no solo te hará más fuerte a ti, 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**.



Tomado de: Jaramillo, P. (2019) *Navegar seguro, grado décimo*. Bogotá: Alianza educativa.

4. Aplicación

Teniendo en cuenta la estrategia compartida anteriormente, resuelve las siguientes situaciones:

- 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?
- 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?
- 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?

5. Conclusiones y compromisos

Como conclusión personal de este ejercicio escribe en tu cuaderno la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy acerca de la crítica?
- ¿En qué situaciones les puede ser de utilidad el Jiu-jitsu?

BIBLIOGRAFÍA

- Colombia aprende. Contenidos y herramientas para que el docente trabaje en el fortalecimiento de las habilidades socio-emocionales. <https://movil.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/educacion-socioemocional-para-todos-los-niveles/basica-secundaria>
- Dragow, A. (2014). De certezas, terremoto y miga de pan. Recuperado de: <https://educacionsinescuelacolombia.files.wordpress.com/2014/12/de-certezas-terremoto-y-miga-de-pan.pdf>
 - _____ (2015). Aprender en libertad. Tomado de: diario El Mundo. Medellín, Colombia.
 - _____ (2016). La pedantería de dirigir. Tomado de: diario El Mundo. Medellín, Colombia.
 - González, L. (2013). Ética. 4a Edición, 6a Reimpresión. Bogotá. Ed. Editorial el Búho LTDA
 - Kant, I. (1784) Respuesta a la pregunta ¿qué es la ilustración? Traducido del Alemán por Álvaro Corral en Marzo 10 de 2003. (pp. 1 - 5).