

## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

*“La critica es algo que puede evitarse fácilmente:  
si uno no dice nada, no hace nada y no es nada”.*

— Aristoteles

Es \_\_\_\_\_ querer \_\_\_\_\_ sin ser criticado.

Cuando \_\_\_\_\_ la crítica, lo que realmente estamos buscando es \_\_\_\_\_,  
no crecimiento ni liderazgo.

### Los 3 pasos de John Maxwell para manejar la crítica:

#### 1. \_\_\_\_\_ a ti mismo

Esto es un asunto de \_\_\_\_\_.

Las críticas que vienen con una mala intención, desde un corazón \_\_\_\_\_ o que buscan  
hacer \_\_\_\_\_, hay que ponerlas en “off”. No dejes que \_\_\_\_\_ tu mente ni tus  
decisiones.

Pero el 80% de las críticas sí tienen algo de \_\_\_\_\_. Muchas veces están  
\_\_\_\_\_ con cómo somos o cómo actuamos.

Cuando te conoces bien, puedes \_\_\_\_\_ si una crítica tiene algo de razón y vale la  
pena \_\_\_\_\_ un cambio.

No se trata de \_\_\_\_\_ ni de minimizarte, sino de tener la valentía de abrazar la  
verdad que pueda haber \_\_\_\_\_ de esa crítica.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Pregúntate con honestidad:

“¿Soy \_\_\_\_\_ así como me dicen?”

Ejemplos: rudo, intolerante, \_\_\_\_\_, sarcástico, distraído, \_\_\_\_\_...

Cuanto más te conoces, menos puntos \_\_\_\_\_ tienes.

Rodéate de personas que te valoren y \_\_\_\_\_ lo suficiente como para tener conversaciones \_\_\_\_\_ contigo. Eso es \_\_\_\_\_.

### 2. \_\_\_\_\_ a ti mismo

Esto es un asunto de \_\_\_\_\_.

**“Conoceréis la verdad... y la verdad os hará \_\_\_\_\_.”**

— Aldous Huxley

Así como es \_\_\_\_\_ ver que estás cambiando para bien, no hay nada peor que saber que puedes mejorar en algo... y no haces \_\_\_\_\_.

Cuando \_\_\_\_\_ que una crítica es cierta, solo hay una respuesta madura:

\_\_\_\_\_.

No te enfoques en \_\_\_\_\_ te lo dijo o \_\_\_\_\_ te lo dijeron. Enfócate en la \_\_\_\_\_ que tú sabes que necesitas.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Un proceso \_\_\_\_\_ de cambio se ve así:

- Identificas el problema (y aquí, la crítica puede ayudarte)
- Tomas la \_\_\_\_\_ de cambiar
- Aplicas una disciplina o hábito que \_\_\_\_\_ ese cambio
- Le rindes \_\_\_\_\_ a alguien
- Eres constante
- \_\_\_\_\_ el proceso, no solo el resultado

Y recuerda: no toda crítica \_\_\_\_\_ que tengas que cambiar algo.

### 3. \_\_\_\_\_ a ti mismo

Esto es un asunto de \_\_\_\_\_.

Los dos pasos anteriores solo funcionan si los haces desde una base de \_\_\_\_\_ personal. Si caminas con \_\_\_\_\_ hacia ti mismo, vas a \_\_\_\_\_ cualquier intento de crecer.

Aceptar una crítica \_\_\_\_\_ no significa que estás buscando \_\_\_\_\_ a todos. Significa que eres maduro. Quien vive tratando de agradar a todos, está revelando su \_\_\_\_\_.

Liderar con seguridad y paz interior es clave. Si no estás bien contigo mismo, tus decisiones estarán más enfocadas en \_\_\_\_\_ tu necesidad que en \_\_\_\_\_ a los demás.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Sugerencias para manejar mejor la crítica:

1. Vive una vida en \_\_\_\_\_ desarrollo.
2. \_\_\_\_\_ quién eres. Ámate con todo y tus áreas por mejorar.
3. Aléjate de \_\_\_\_\_ donde solo hay crítica destructiva.
4. Rodéate de \_\_\_\_\_ que te aman, respetan y te ayudan.
5. \_\_\_\_\_ cada crítica.
6. Cambia solo donde \_\_\_\_\_ debas hacerlo.
7. \_\_\_\_\_ tu vida con frecuencia.

Palabras: ingenuo, liderar, evitamos, aprobación, Conócete, realidad, herido, daño, afecten, verdad, relacionadas, reconocer, considerar, victimizarte, detrás, realmente, impaciente, desorganizado, ciegos, respeten, incomodas, crecimiento, cámbiate, crecimiento, enojar, satisfactorio, nada, identificas, cambiar, quien, cómo, transformación, sano, decisión, impulse, cuentas, disfrutas, implica, acéptate, madurez, aceptación, rechazo, boicotear, válida, complacer, inseguridad, suplir, servir, constante, abrazar, ambientes, personas, evalúa, realmente, celebra.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

*“La critica es algo que puede evitarse fácilmente:  
si uno no dice nada, no hace nada y no es nada”.*

— Aristoteles

Es ingenuo querer liderar sin ser criticado.

Cuando evitamos la crítica, lo que realmente estamos buscando es aprobación, no crecimiento ni liderazgo.

### Los 3 pasos de John Maxwell para manejar la crítica:

#### 1. Conócete a ti mismo

Esto es un asunto de realidad.

Las críticas que vienen con una mala intención, desde un corazón herido o que buscan hacer daño, hay que ponerlas en “off”. No dejes que afecten tu mente ni tus decisiones.

Pero el 80% de las críticas sí tienen algo de verdad. Muchas veces están relacionadas con cómo somos o cómo actuamos.

Cuando te conoces bien, puedes reconocer si una crítica tiene algo de razón y vale la pena considerar un cambio.

No se trata de victimizarte ni de minimizarte, sino de tener la valentía de abrazar la verdad que pueda haber detrás de esa crítica.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Pregúntate con honestidad:

“¿Soy realmente así como me dicen?”

Ejemplos: rudo, intolerante, impaciente, sarcástico, distraído, desorganizado...

Cuanto más te conoces, menos puntos ciegos tienes.

Rodéate de personas que te valoren y respeten lo suficiente como para tener conversaciones incómodas contigo. Eso es crecimiento.

## 2. Cámbiate a ti mismo

Esto es un asunto de responsabilidad.

***“Conoceréis la verdad... y la verdad os hará enojar.”***

— Aldous Huxley

Así como es satisfactorio ver que estás cambiando para bien, también es frustrante saber que puedes mejorar en algo... y no haces nada.

Cuando identificas que una crítica es cierta, solo hay una respuesta madura: cambiar. No te enfoques en quién te lo dijo o cómo te lo dijeron. Enfócate en la transformación que tú sabes que necesitas.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Un proceso sano de cambio se ve así:

- Identificas el problema (y aquí, la crítica puede ayudarte)
- Tomas la decisión de cambiar
- Aplicas una disciplina o hábito que impulse ese cambio
- Le rindes cuentas a alguien
- Eres constante
- Disfrutas el proceso, no solo el resultado

Y recuerda: no toda crítica implica que tengas que cambiar algo.

### 3. Acéptate a ti mismo

Esto es un asunto de madurez.

Los dos pasos anteriores solo funcionan si los haces desde una base de aceptación personal. Si caminas con rechazo hacia ti mismo, vas a boicotear cualquier intento de crecer.

Aceptar una crítica válida no significa que estás buscando complacer a todos. Significa que eres maduro. Quien vive tratando de agradar a todos, está revelando su inseguridad.

Liderar con seguridad y paz interior es clave. Si no estás bien contigo mismo, tus decisiones estarán más enfocadas en suplir tu necesidad que en servir a los demás.



## Episodio #329

# CÓMO REACCIONAR A LAS CRÍTICAS

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Sugerencias para manejar mejor la crítica:

1. Vive una vida en constante desarrollo.
2. Abrazar quién eres. Ámate con todo y tus áreas por mejorar.
3. Aléjate de ambientes donde solo hay crítica destructiva.
4. Rodéate de personas que te aman, respetan y te ayudan.
5. Evalúa cada crítica.
6. Cambia solo donde realmente debas hacerlo.
7. Celebra tu vida con frecuencia.

