

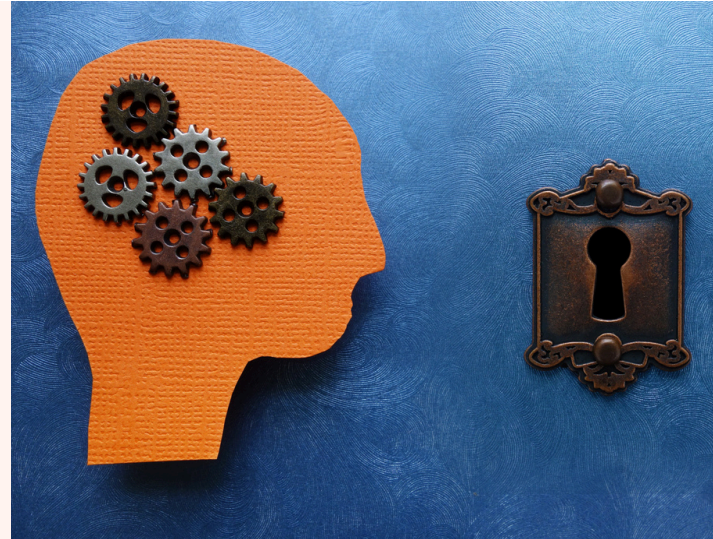
El músculo de la receptividad: la crítica como oportunidad

Objetivos

Reconocer a los propios patrones defensivos ante la crítica y entender por qué el cerebro los activa.

Escuchar feedback con calma y regular las emociones separando forma y contenido sin entrar en modo defensivo.

Transformar cualquier crítica en oportunidad de mejora desarrollando resiliencia y flexibilidad profesional.



Programa

1. ¿Por qué nos ponemos a la defensiva?

El cerebro ante la crítica: amenaza percibida y activación emocional Reacciones defensivas habituales y su coste profesional

2. Reconocer los propios patrones defensivos

Estilos personales frente a la crítica y pensamientos automáticos Separar conducta e identidad profesional; vulnerabilidad y aprendizaje

3. Aprender a escuchar feedback con calma

Pausa emocional, escucha activa y preguntas antes de defenderse Separar forma y contenido; gestionar críticas mal formuladas

4. Transformar la crítica en aprendizaje

Mentalidad de crecimiento: detectar información valiosa en cualquier crítica Límites ante críticas tóxicas y diferencia entre error e incompetencia

5. Construir resiliencia y flexibilidad profesional

Hábitos de revisión y mejora continua; convertir el feedback en aliado

 Duración: **5 horas**