

QUEJAS y RECRIMINACIONES

Las palabras tienen un significado, según el **DRAE** y según las entienden las personas, de modo que, debemos admitir que **recriminar es reprender, censurar a alguien su comportamiento, corregir, amonestar vituperando o desaprobando lo que ha dicho o hecho.**

Por lo tanto, si lo consideramos al revés:

Cuando realizamos un comentario desaprobatorio sobre un comportamiento estamos llevando a cabo una recriminación.

Una recriminación es algo diferente a una queja. Las quejas son la expresión de un malestar o disgusto que se tiene por la actuación o el comportamiento de alguien.

Aclarado esto, podemos analizar la finalidad y los efectos más probables de las quejas y las recriminaciones.



Una queja ...



Una recriminación ...

Por lo general, las personas que se quejan o hacen recriminaciones a otra persona desean que ésta cambie determinado comportamiento. Y, si bien, tanto una queja, como una recriminación se pueden hacer con la mejor de las intenciones, en un tono de voz y con una expresión facial cordial, la realidad es que SIEMPRE se perciben como un acto hostil.

Si, como una forma más o menos sutil de agresión.

Y esto sucede así porque cuando recibimos una queja o una recriminación sentimos ira, de intensidad baja, moderada o alta, pero siempre es ira.

Y la ira es una emoción que alerta al organismo, solicitándole una reacción.



Si te recriminan ...

... te enfadas y gritas



Resulta fácilmente evidente que una reacción de ira que conlleva hostilidad hacia quien formula la queja o reclamación, no es un buen método para conseguir un cambio de comportamiento, sea éste ocasional o habitual.

A modo de resumen: “técnicamente”, quejas y recriminaciones se perciben como castigos (algo desagradable) que nunca ha resultado eficaz para modificar hábitos.



Si usted tiene dudas a este respecto, compruebe como las quejas o recriminaciones a su pareja, hijos, amistades, vecinos, compañeros de trabajo,... no producen cambios duraderos en su comportamiento.

Así pues, estos “métodos” no permiten conseguir los fines que se desean.

Y, sin embargo, tienen muchos inconvenientes...

En primer lugar, *generan un malestar emocional inmediato, automático, que se asocia no tanto al motivo de la queja o recriminación, sino a la persona que la formula.*

Este malestar emocional, acumulándose a lo largo de los días, semanas y meses, va deteriorando el clima socio-afectivo entre las personas que intercambian quejas y recriminaciones. Aumenta el distanciamiento entre ambas, reduciéndose la confianza y, en su caso, reduciéndose el tiempo de convivencia.



Prefiero estar en el bar con mis amigos/as que ir a mi casa...

En segundo lugar, las quejas y recriminaciones, en el caso de ser aceptadas por quien las recibe deterioran su autoestima, perjudicando su capacidad de tomar decisiones de manera autónoma: tiende poco a poco a decidir lo que hace, para evitar juicios desvalorizantes y nuevas críticas. La persona constantemente recriminada se vuelve insegura, mantiene niveles de ansiedad y estrés permanentes.

Así, aunque las intenciones de quien recrimina sean buenas, lo que consigue no lo es, constituyendo un grave error en la convivencia.

Ni que decir tiene que la persona, niño, adolescente, joven o adulto, frecuentemente criticada, recriminada, puede llegar a tener explosiones de ira que consistan en sucesos muy desagradables y de difícil olvido, pese a las posibles disculpas posteriores.



Por lo tanto, considere esta propuesta:

GAC
PSICOLOGÍA
GRUPO ALBOR-COHS

manuelgarciaperez.com

