



# Com diferenciar una crítica constructiva d'una destructiva

[inicentrareport] **La línia que separa una crítica constructiva d'una destructiva és molt fina.** En el primer cas, l'objectiu és ajudar a una persona a eliminar una conducta errònia que està sent nociva per a ella mateixa o per a la gent del seu entorn. És a dir, es busca el creixement personal. En canvi, en el segon cas, l'únic que s'aconsegueix és fer sentir malament a la persona, sense ajudar-la a créixer.

En altres paraules, **la crítica constructiva sol partir d'una mirada optimista i ajuda a enfortir a la persona que la rep. La crítica destructiva parteix d'una mirada totalment negativa.** Per exemple, no és el mateix dir "crec que la samarreta que dus posada et quedaria millor si la combinessis d'una altra manera" que dir "et queda fatal aquesta samarreta".

És cert, però, que **a cada persona l'afecten les crítiques de diferent manera** i que, tot i que una crítica sigui constructiva, pot deixar algun trauma en la persona que la rep. És per això que és tan important identificar quan és necessari donar la teva opinió i quan no.

[ficentrareport]