



Para saber mais

Os comentários construtivos são sugestões que têm como objetivo ajudar você. Eles não são voltados para o seu valor ou caráter. Para a pessoa que está fazendo os comentários, é fácil apontar o que precisa ser melhorado, mas muitas vezes nos esquecemos de elogiar o que já está dando certo. As críticas construtivas devem ser claras e dar sugestões de como melhorar.

Uma crítica não construtiva, por outro lado, é apenas um comentário negativo sem sugerir nada que possa melhorar.

Por exemplo, digamos que trabalhou nas últimas semanas preparando um projeto importante para apresentar ao seu chefe. Você se esforçou bastante e ficou orgulhoso do resultado. Enviou para o chefe, esperando receber os elogios que julga merecidos. A resposta dele é simplesmente uma lista de coisas para melhorar. Nesse caso, é normal se sentir ofendido e desvalorizado, levando a crítica para o lado pessoal e se esquecendo que seu chefe quer tentar ajudá-lo a fazer um trabalho melhor.

Exemplo de crítica não construtiva, que não oferece sugestões: "O artigo está mal feito e sem boas referências. O segundo tema precisa ser melhor desenvolvido."

Exemplo de crítica construtiva: "O artigo escrito precisa de algumas referências extras e de um pouco de desenvolvimento no segundo tema. Fora isso, está ótimo."

Exemplo de crítica ruim e nada construtiva: "O artigo está péssimo."

Ouvir críticas não construtivas magoa bastante, mas você não deve levá-las para o lado pessoal. Pense bem nas habilidades da outra pessoa de lidar com as próprias emoções e interagir com os outros.