

LA CRÍTICA COMO ELEMENTO DE CONSTRUCCIÓN/DESTRUCCIÓN

Tema: Salud: Salud emocional

Fecha: Marzo de 2006

SUMARIO

- [Cuando nos hacen críticas a nosotros](#)
- [Dónde acudir](#)

¿Te gusta que te lleven la contraria o critiquen tu conducta? La respuesta general y natural es NO. Es normal, ya que una parte de la imagen que conformamos de nosotros mismos proviene de la aceptación, el reconocimiento y el apoyo social; de la opinión que tienen de nosotros las personas a las que queremos. Somos, por tanto vulnerables ante la crítica y para ser saludables emocional y psicológicamente (para construir nuestra inteligencia emocional) necesitamos **encajar la crítica** de forma adecuada. En el proceso de socialización aprenderemos a aceptar que otras personas tienen opiniones diferentes; que si nos hacen correcciones sobre nuestras ideas o criterios no implica que nos desapruében como personas. Si no aprendemos esto, nos sentiremos enfadados, rencorosos, rabiosos e iracundos con mucha facilidad, ya que en un montón de situaciones nuestros amigos, padres, profesores, nos llevarán la contraria.

La **crítica constructiva** es aquella observación sobre algunos aspectos que la persona puede cambiar, corregir o mejorar y que se realiza de forma respetuosa, no denigrando ni ridiculizando la postura del otro. Intentamos hablar de su conducta o su opinión como mala o inadecuada, no de él o de ella como malos o poco valiosos. Para ayudar a corregir un defecto de actitud o conducta deberemos indicar lo que no nos parece adecuado, pero sobre todo indicar alternativas que creemos pueden funcionar. Si solo dices esto está mal hecho no estás ayudando a construir nuevas conductas en el otro. Si dices podrías probar a hacerlo de esta otra manera? y **das unas cuantas ideas, ests realizando un comentario constructivo**. Es muy fácil criticar y encontrar errores, pero si no puedes aportar algo mejor, tal vez la resolución que el otro hace del problema no sea tan mala.

La crítica destructiva es, por el contrario, irrespetuosa y nos pone a la defensiva. Muchas veces se nos escapan expresiones del tipo: pareces idiota, estás tonto, loco, no sabes lo que dices, no tiene razón; o tal vez otras más agresivas y humillantes que se utilizan de forma cotidiana (¿recuerdas alguna?) y decimos que es una manera de hablar que pensamos que no daña. **EL INSULTO SIEMPRE DAÑA**. Ataca a la imagen que la persona tiene de sí misma a través del otro. También el reconocimiento de un defecto físico o intelectual de forma cruel es doloroso ya que se realiza sobre aspectos que no elegimos, la persona no tiene control sobre ellos, no tiene responsabilidad directa, ni puede hacer mucho por cambiarlo. La mofa por ser demasiado alto/a, gordo/a, delgado/a, listo/a vulnera la autoimagen de forma profunda.

Por tanto, ahora sabemos que **la aceptación de la crítica depende de la forma de hacer ese comentario**. Esto favorecerá o no que el otro los escuche y que, en consecuencia, cambie su conducta.

Hay formas de comunicar nuestras opiniones poco eficaces, porque es muy probable que el otro lo viva como un ataque y se defienda atacando en lugar de escuchar:

- **No funciona** utilizar términos absolutos como tu eres..., no eres... siempre... nunca... No son ciertos. **Funciona** concretar que comportamiento o conducta: no nos ha gustado, porqué y qué alternativa proponemos.
- **No funciona** pedir a los demás algo que no hacemos nosotros. **Funciona** dar ejemplo.
- **No funciona** hablar todo el rato. **Funciona** escuchar que opina el otro sobre lo que le digo.
- **No funciona** decir solo cosas negativas. **Funciona** empezar por algo positivo para explicar luego algo que te parece negativo.
- **No funcionan** las frases irónicas o con doble sentido. **Funciona** la claridad, la concreción y el respeto.

Además, es adecuado **cuidar el lenguaje no verbal**. La postura, la mirada, el tono de voz, dicen mucho e invitan a colaborar en la solución de problemas si son los adecuados. Expresiones demasiado categóricas o tajantes, miradas amenazadoras o no mirar en absoluto, sonrisa burlona, ceño fruncido, tono de voz demasiado alto, hacen que el oyente se ponga a la defensiva. Y después de expresar tu opinión, punto de vista o crítica constructiva, dale tiempo al otro para que piense y reflexione sobre lo que le dices. La mente humana necesita tiempo para procesar una solución y generar un cambio en la forma de pensar.

CUANDO NOS HACEN CRÍTICAS A NOSOTROS

- Siempre que no sea un ataque directo o insultos, **permite al otro que se exprese**.
- **Date tiempo para reflexionar** lo escuchado y tómalo como una oportunidad de crecer. Si crees que tienen razón, piensa que tener fallos te hace un ser humano normal, si te equivocas es porque te arriesgas a actuar. Y no significa que todo lo hagas mal.
- Si observas que no tiene razón de una forma sincera, y después de haber reflexionado, **acepta que no puedes gustar a todos** y que lo que opine una persona no significa que sea la realidad absoluta, es solo una opinión.
- Otra cosa es cuando uno escucha lo mismo de diferentes fuentes. Entonces hay que pararse, analizar que es lo que puede estar pasando (y porque yo no he me dado cuenta). Después debemos realizar una **autocrítica**, que también tiene que ser constructiva, no para ridiculizarnos o denigrarnos a nosotros mismos.
- Si aprendemos a exponer nuestras opiniones y a escuchar las de los demás, creceremos en sabiduría y como personas, pero hay que ser valientes, evitar el enfado, o la autocompasión y aprender de lo que nos suceda.

Desgraciadamente estamos muy acostumbrados a lo que se llama el deporte nacional: la crítica basada en el insulto. Es muy fácil ver los defectos en los demás, eso te evita pensar en los tuyos y te hace sentir bien, equivocadamente. Que en la televisión veas programas donde los insultos son su principal contenido no quiere decir que sea lo adecuado. **El ser humano tiende a imitar por naturaleza y fácilmente podemos caer en los errores que vemos**. Y lo que es más grave, ¡qué fácil nos es

unirnos a la crítica destructiva que hace otro sobre alguien y hablar sin tener datos reales de lo que decimos!.

No te dejes manipular, reflexiona sobre lo que dices. Y, como todo cambio social empieza por uno mismo, observa que posturas tomas tú y que haces en estas situaciones. Con tu actitud puedes aportar mucho.

Elisa Múgica y Rosana Bellosta

Asesoras psicológicas del CIPAJ y la Universidad de Zaragoza.