

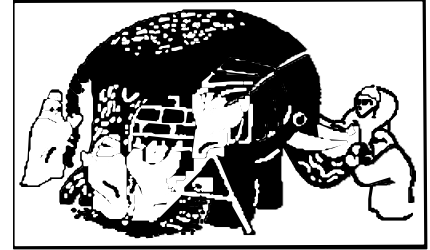
"Reglas" para la retroalimentación

"La realidad es el producto de la negociación de perspectivas diferentes."

La retroalimentación es una herramienta efectiva para aprender como los demás perciben mis acciones, mis palabras, mis trabajos y hacer conocer a los demás como yo percibo los



suyos. Entonces vale la pena buscar y dar retroalimentación regularmente de y a personas diferentes para conocer sus perspectivas. Al inicio puede parecer difícil pero sí se puede aprender de aprovechar de esa oportunidad.



"Queremos mejorar!" es la lema de la retroalimentación.

Vale la pena de recordarse de algunas "reglas" como dar y recibir retroalimentación.

Lo más importante es de ver la retroalimentación desde una perspectiva positiva, de aprendizaje y crecimiento personal. Requiere entonces sobre todo el establecimiento de una relación entre las personas que refleja estos aspectos: la química.

Mucha más importante que el "que decir?" es el "como decir?", la arte de comunicación:

*Comunicación es lo que entiende y percibe el otro de lo que tu le dices!
No importa lo que tu quieres decir sino como el otro lo percibe e interpreta.*

Antes de empezar:

- Retroalimentación no sirve para "producirse" sino para hacer una contribución constructiva. Retroalimentación no es psicoterapia.
- Busquen establecer el "contacto" necesario usando sus capacidades de empatía!
- Busquen un ambiente y una situación adecuada pero no lejos del acontecimiento a que se refiere la retroalimentación!
- Consideren la retroalimentación como una chance y oportunidad de aprender!

Para la persona que retroalimenta

1. Piensa antes de hablar!
2. Recuerdate que tu podrías estar en el rol de la persona que recibe la retroalimentación.
3. Trata de entender antes de tratar de ser entendido!
4. Dilo ahora o nunca!
5. Sé breve, conciso y constructivo!
6. Sé honesto, abierto y auténtico!
7. Expresa tus sentimientos!
8. No insultes o seas desprestigiando!
9. No juzgues sino da tu opinión personal!
10. No generaliza sino refiérete a situaciones y observaciones concretas!
11. Separa hechos de impresiones!
12. Concéntrate en lo observable!
13. No des impresiones en cuanto a personas ausentes!
14. Pide retroalimentación!

Para la persona que recibe la retroalimentación

1. Escucha! Silénciate y tus pensamientos mientras estas escuchando!
2. Trata de entender antes de tratar de ser entendido!
3. Toma en serio los comentarios!
4. No te defiendas! Recoge las contribuciones constructivas
5. No te sientas ofendido!
6. Relájate y escucha con atención! No interrumpas!
7. Aclara sentimientos y impresiones del proveedor de la retroalimentación (en un diálogo separado)
8. Pregunta si no has entendido bien o por las suposiciones atrás de un comentario
9. Pide concretizaciones si el proveedor generaliza.

Falso	Correcto
Tu siempre eres....	En la situación x he percibido tus comportamientos...