

# La UPRL informa

## Los 5 pasos para afrontar feedback negativo



Evidentemente recibir feedback positivo sienta bien, pero lo realmente útil es el feedback negativo. En vez de concebirlo como un ataque, es fundamental empezar a entenderlo como una crítica constructiva que nos ayuda a mejorar.

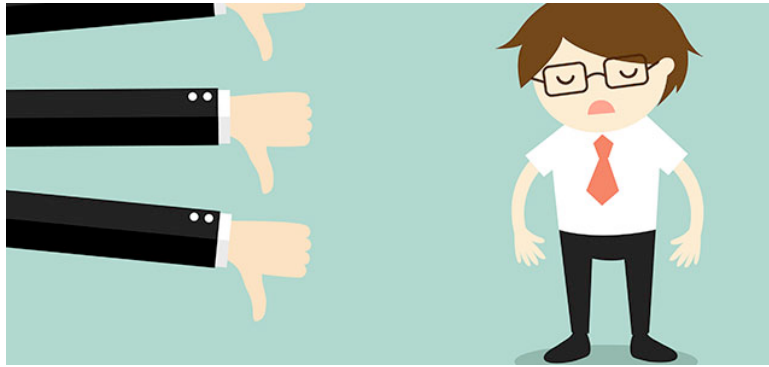
Eso sí, debemos tener en cuenta que el feedback negativo no siempre es objetivo. Cabe discernir entre esa crítica sincera que busca ayudarnos a ir a mejor, y la que surge fruto de celos, expectativas irreales o inseguridades propias de la otra persona.

Para hacer frente a una crítica hay 5 pasos clave que podemos seguir, recomendados por Harvard Business Review, comprobando además si las intenciones de la otra persona son sinceras. La clave está en intentar sustituir el daño que puede causarnos el comentario negativo, por las ganas de mejorar y avanzar profesional y personalmente.

- **Piensa antes de reaccionar:** Date tiempo para asimilar el feedback negativo antes de responder. Durante este plazo puedes llevar a cabo dos ejercicios. El primero consiste en trabajar activamente para cambiar la manera en la que percibes el feedback; puedes empezar por transformar tus sentimientos en palabras y empezar a convertir una información negativa en algo productivo. Después, llega el paso de reafirmación; puede que parte de tu identidad se haya visto amenazada, pero no toda en su conjunto. Si han criticado un aspecto de tu personalidad, busca otro atributo positivo que tengas. Recuerda que la crítica va dirigida a una parte de ti, no a todo tu ser.
- **Entiende la crítica:** Muchas veces no vemos lo que ven los demás en nosotros mismos. Para poder usar feedback negativo de manera productiva necesitamos entenderlo bien. Para ello, acude a personas de confianza y pídeles su opinión sincera, es importante que recolectes varios puntos de vista para comprenderlo mejor.
- **Deja claro que estás cambiando:** Una vez hayas entendido la crítica, lo hayas aceptado y visto la necesidad de mejorar es hora de pasar a la acción. Muchas veces es más complicado cambiar la percepción que el resto tiene de nosotros mismos, que nuestro propio comportamiento. Por ello, es recomendable escoger un aspecto muy notable y cambiarlo, antes de nada; una vez que la otra persona note que estás intentando mejorar estarán mucho más abiertos a percibir y apreciar tus futuros cambios.
- **No te alejes de la persona que te dio el feedback negativo:** De hecho, acércate más a ella. Una buena estrategia es darle las gracias a la otra persona, disculparte por tus errores y proponer reuniones más a menudo para recibir más feedback y consejos para mejorar.

# La UPRL informa

- **A veces cambiar no es la primera opción:** Puede que aquello que hayan criticado sea algo inherente a ti y difícil de cambiar, especialmente de la noche a la mañana. En vez de torturarte con intentar cambiarlo, intenta hablar con tu equipo o los emisores del feedback negativo y explicarles por qué eres así aclarando que no tienes ninguna mala intención. Deja claro que poco a poco irás esforzándote para mejorar tus defectos, pero buscando su apoyo para que no se sientan atacados u ofendidos constantemente. A veces la comunicación es más importante que el cambio



Fuente: [Prevención integral](#)