



# EL FEEDBACK COMO REGALO

## EL CONCEPTO

*El feedback es siempre un regalo, y lo primero que hacemos es agradecerlo. Pero como con cualquier regalo, lo que hagamos con él es nuestra elección.*

Si alguien nos da feedback es que ha pensado en nosotros, y por tanto, de entrada, es de agradecer. Pero ello no significa que este feedback sea acertado, y por tanto que nos lo tengamos que tragar. La decisión sobre si doy valor o no a ese feedback es mía. Si lo percibo honesto, y me lo da alguien que sabe de lo que habla, es muy posible que me lo quede. Si lo percibo con intenciones extrañas, o me lo da alguien que no está en el asunto, es muy probable que lo descarte. A veces el feedback habla más de quien lo da que de quien lo recibe. Ante cualquier feedback no perdamos nunca la potestad de decidir qué hacemos con él.

*Ejemplo: Me abordó una persona tras una conferencia para darme feedback: “lo que has contado de la empatía no se entendía”. La persona en cuestión había estado entrando y saliendo de la sala y siempre la había visto manipulando el móvil. “Gracias por dármelo” fue mi respuesta. Pero no me quedé el regalo. No le di ninguna vuelta a ese feedback.*

## CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando te dan feedback, no te lo apliques automáticamente. Piensa en quien te lo da y en qué circunstancias, y piensa si ese feedback tiene sentido. Tienes que reconocerte en algo de ese feedback que te dan para que le prestes atención y hagas algo con ello.
2. Si un mismo feedback te llega por varias personas de forma consistente, préstale atención. A lo mejor la primera vez no te pareció oportuno, pero si se repite algo hay. Si tres personas te regalan una corbata, quizás si que necesites ponértela.
3. El feedback es para crecer y progresar, no para obsesionarse. Si algún feedback te afecta especialmente, contrasta si hay más gente que coincida y en qué medida. Y en cualquier caso tómatelo como eso: un regalo. Nunca una censura o algo de que avergonzarse.