

Crece con retroalimentación

Hay dos tipos de retroalimentación: positiva y negativa. Ambas son importantes para guiarnos hacia el éxito. Cuando enfrentes desafíos, y cuanto mejor informado estés, más fácil será navegar a través de los problemas, hasta llegar a lograr soluciones. Asegúrate de comprender el poder de los comentarios, agradece los comentarios regularmente y úsalos para aumentar tu crecimiento.

SÉ ABIERTO

Muchos de nosotros no solicitamos comentarios porque tenemos miedo de escuchar la respuesta. Recuerda siempre estar abierto a comentarios, incluso si es algo que no deseas escuchar.

- Solicita retroalimentación intencional y activamente.
- Pregunta, “¿cómo me veo limitándome a mi mismo?”
- Ve los comentarios negativos como una oportunidad para el crecimiento.

BUSCA LOS PATRONES

Si varias personas te dicen lo mismo, probablemente haya algo de verdad en ello. ¿Por qué resistirlo? Pregúntate: “¿Prefiero tener razón o ser feliz? ¿Prefiero tener razón o tener éxito?”

RECUERDA NO TODA LA RETROALIMENTACIÓN ES ACERTADA

No todos los comentarios son útiles o precisos: siempre debes considerar la fuente. Si la persona que da la retroalimentación es emocional o está mal informada, puede sesgar la validez o precisión de la crítica. Escucha los comentarios, pero sé sabio sobre lo que asimiles.

CÓMO RESPONDER A LA RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA

- Piensa en la retroalimentación como una guía correctiva en lugar de una crítica: es sólo información diseñada para ayudarte a adaptarte y alcanzar tu objetivo mucho más rápido. A menudo, la retroalimentación puede transformar significativamente tu vida, si escuchas atentamente.
- Evita enojarte con la fuente de los comentarios. ¿Cuántas veces has reaccionado con ira y hostilidad hacia alguien que te estaba dando retroalimentación realmente útil? La ira retrasa tu crecimiento. En cambio, concéntrate en la gratitud por los comentarios y sé abierto al cambio.

QUÉ HACER CUANDO LA RETROALIMENTACIÓN TE DICE QUE HAS FALLADO

- **Reconoce que hiciste lo mejor** que lo hiciste con la claridad, el conocimiento y las herramientas de ese momento.
- **Escribe todo lo que hayas aprendido de esa experiencia**, y haz una lista de aquello en lo que podrías mejorar.
- **Asegúrate de agradecerle a todos por su retroalimentación.** Acepta la retroalimentación, quédate con lo que se pueda aplicar y lo que sea valioso en el futuro, lo demás, deséchalo.
- **Limpia cualquier desastre que hayas hecho**, incluyendo cualquier disculpa o arrepentimientos que queden.
- **Tómate un tiempo para ver al pasado y revisar tus logros.** Es importante que te recuerdes que has tenido éxitos.
- **Concéntrate en tu visión.** Incorpora las lecciones aprendidas y vuelve a comprometerte con tu plan original o genera un nuevo plan de acción. Sigue hacia adelante, hasta cumplir tus sueños.