Anatomía del Proceso: De la Reacción a la Reflexión

Recibir feedback no es un acto pasivo; exige un esfuerzo consciente para gestionar la incomodidad. El proceso implica transitar desde la escucha atenta hasta la respuesta filtrada, priorizando el crecimiento personal sobre la defensa del ego.

La Escucha Presente



Silenciar la defensa interna

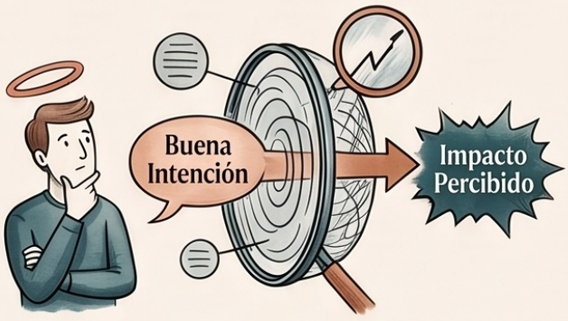
Escuchar sin preparar explicaciones o buscar escepciones mientras la otra persona aún habla.



Solicitar ejemplos concretos

Pedir situacionas especificas para transformar percepciones generales en hechos reconocibles y accionables.

El Filtro de Percepción



Separar intención de impacto

Reconocer que una buena intención no garantiza que el mensaje se reciba bien.



La subjetividad del interlocutor

Entender que quien de feedback también interpreta desde sus propios sosgos y espectativas.

La Gestión de la Respuesta



El poder de borrar el borrador

Escribir, respirar y borrar las respuestas impulsives distadas por el enojo.





Firmeza sin hostilidad

Comunicar límites o desscuerdos con claridad una vez que la emoción ha bajado.

El Establecimiento de Límites



Comprender no es claudicar

Escuchar y entender la perspectiva ajena no exige estar de acuerdo cun ella.



El filtro del respeto

Identificar y rechazar conversaciones que busquen humiliar o descalificar en lugar de ayudar.

Gemini Notebook