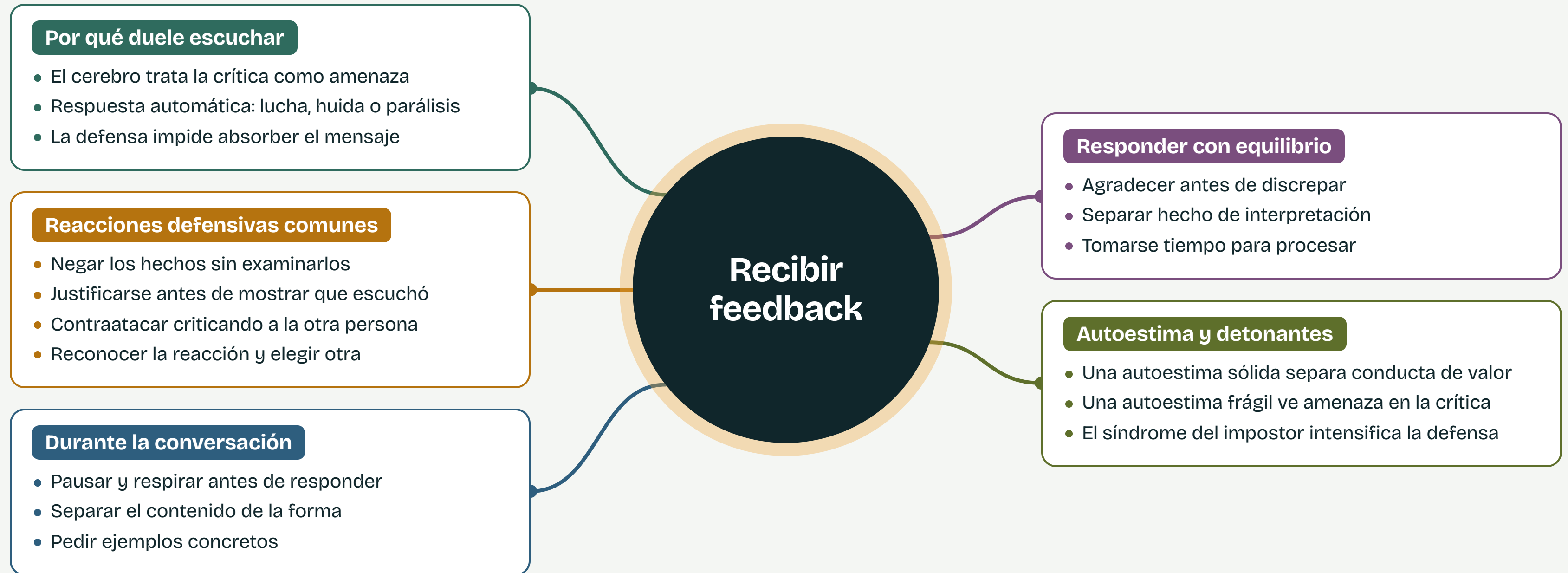


Cómo recibir feedback sin ponerse a la defensiva



Plan de acción

1

Haz una pausa consciente antes de responder

2

Pide un ejemplo concreto de la situación

3

Separa el hecho de la interpretación

4

Agradece el feedback, aunque no estés de acuerdo

5

Tómate tiempo antes de decidir qué cambiar

Para recordar

Sentir la defensa es normal; lo que cambia el resultado es el espacio entre sentir y responder.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br