



Dar *feedback*

Félix Torán es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal. *Atrévete a ser un líder* (Luciernaga) es su último libro. www.felixtoran.es info@felixtoran.es Twitter: @FelixToran Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran> Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Gobernar tu vida como un auténtico líder consciente implica deshacerte de hábitos tóxicos como la crítica negativa. Por el contrario, la constructiva ayuda a mejorar, y eso es algo que todo líder consciente desea. Pero como la línea que separa la una de la otra es tan sumamente fina, a menudo la traspasamos sin darnos cuenta. También es común usar la crítica constructiva como pretexto para disfrazar auténticas críticas negativas, por eso prefiero hablar de *feedback* para referirme a la constructiva, y crítica (a secas) para la negativa.

El *feedback* se realiza con la genuina intención de ayudar a otra persona a mejorar. No pretende hacer daño, como sí la crítica, que es muy eficaz para perder amigos y crear distancia con otras personas. Puede ocurrir que quien la reciba no muestre dolor alguno, pero en su interior quedará una herida y, en mayor o menor medida, se producirá un resentimiento. También es posible que siembre ideas de venganza. Por todo ello, podemos afirmar que criticar equivale a desplegar una bomba de toxinas mentales y emocionales.

DESHACERTE DEL HÁBITO NEGATIVO

Si la crítica (recuerda que me refiero a la negativa) es un hábito para ti, deberás trabajar en deshacerte de él y cambiarlo por otros hábitos positivos que lo compensen. Y si aún no lo es, ¡estás en el mejor momento! Evita que esa mala costumbre se desarrolle manteniéndote alerta y creando hábitos positivos, como por ejemplo el elogio sincero y la actitud mental positiva. Así serás más feliz y harás más felices a otras personas. O si lo prefieres, evitarás hacer daño a otras personas y que otras personas reaccionen haciéndote daño a ti.

La práctica de *mindfulness* o atención plena te ayudará a detectar tu intención de criticar y tomar medidas cuando aún estés a tiempo.

Un buen antídoto es sustituir la crítica por el elogio sincero. Y cuando digo sincero, quiero decir sincero de verdad. De no ser así, caerías en la adulación, que ya de por sí constituye un comportamiento tóxico. Si tu elogio no es auténtico, mejor déjalo estar...

Otra idea es tratar de ver los aspectos positivos en todas las personas y cosas, por difíciles y adversas que sean. A esto se le llama actitud mental positiva. Siempre se puede extraer algo positivo de cualquier situación aunque tan solo sea una pequeña lección aprendida. De esta forma, te resultará cada vez más fácil encontrar aspectos positivos y elogiarlos con sinceridad.

Ambos hábitos se adquieren con la práctica, por lo que te animo a tomar la determinación de ponerlos en marcha en tu vida. Verás que al principio te resultará un poco duro y forzado, pero con un poco de paciencia te sentirás cada vez más cómoda y terminará por convertirse en algo natural y que no te cuesta esfuerzo alguno.

CREAR, CONSTRUIR, MEJORAR...

Además de librarte de la parte negativa de la crítica, resulta esencial promover el *feedback*. Es la forma de ayudar a otras personas a mejorar, siempre de corazón y con las más buenas y sinceras intenciones. Como explico en mi libro *Atrévete a ser un líder*, el *feedback* compartido representa un intercambio de energía en un equipo o colectivo que permite que todos los miembros se mantengan en continua mejora y sin perjuicios. Pero hay que darlo bien para que surta el efecto deseado.

La primera consideración a tener en cuenta es que no hay que hacerlo si no es deseado por la otra parte. Al igual que nos molesta recibir correo electrónico no deseado en nuestra bandeja de entrada, también resulta molesto recibir *feedback* que no se ha pedido, o que, sencillamente, no tenemos ganas de recibir. Por ello es muy importante que, antes de lanzarte, preguntes a la otra persona si desea recibirlo. Pregúntale, por ejemplo: “¿Me permites darte un consejo?”. Si

TENEMOS LA IDEA DE QUE CRITICAR SIEMPRE RESULTA NEGATIVO. SIN EMBARGO, HAY UN TIPO DE CRÍTICA CUYA ÚNICA PRETENSIÓN ES LA DE AYUDAR A QUE LA PERSONA QUE LA RECIBE MEJORE EN ALGÚN ASPECTO. ES LA FAMOSA CRÍTICA CONSTRUCTIVA, QUE, PARA DIFERENCIARLA DE LA PRIMERA, LA LLAMAREMOS *FEEDBACK*. SE CULTIVA ASÍ...



+ INFO

<http://tinyurl.com/AASULRiba>
<http://felixtoran.podomatic.com>

la otra persona no quiere recibir tus comentarios, respeta su decisión.

Hay dos técnicas muy poderosas que pueden ayudarte en esta situación:

* **La técnica PPM.** La “P” significa decir algo positivo, y la “M”, decir algo a mejorar. Por tanto, la técnica PPM consiste en comenzar diciendo dos cosas positivas a la otra persona y, sobre esa base tan dulce, dejar caer algo a mejorar. Esa “M” tiene grandes posibilidades de ser bien recibida por el hecho de haber comenzado por lo positivo, que siembra una buena base.

* **La técnica PMP.** Se trata de hacerte un bocadillo de “M” entre dos rebanadas de “P”. Comienzas diciendo algo positivo, estableciendo la base ideal para dejar caer algo a mejorar. Finalmente, cierras con algo positivo, logrando dejar un buen sabor de boca.

Es importante recordar que, al exponer aquello que propones mejorar, se trata de una sugerencia. Por lo tanto, ¡no lo exijas! Por ejemplo, si dijeras a otra persona: “El viaje ha sido genial. Si lo quieres hacer perfecto, la próxima vez yo dejaría más tiempo para el almuerzo. Pero, lo dicho, ha sido un viaje genial y todos hemos disfrutado mucho, ¡gracias!”, estarías utilizando la técnica PMP.

Te animo a poner en práctica desde hoy estas técnicas para dar *feedback*. Tan pronto te sientas motivado a lanzar una crítica, analiza si tu intención es realmente constructiva. De ser así, aplica la técnica PPM o PMP. Al principio tendrás que pensar un poco, es normal, pero si las sigues practicando, antes de lo que imaginas las estarás usando con gran eficacia en el día a día, y podrás comprobar que siembras cambios importantes en tu relación con las personas que te rodean.



Editorial: Ediciones Luciérnaga.
Páginas: 232.
Precio: 17 €.
+Info: <http://tinyurl.com/ToranAASUL>