



EL ARTE DE

DAR

Y RECIBIR

COMENTARIOS

Principios rectores:

1. Estar presente
2. Apoyarnos y desafiarnos mutuamente
3. Ser curioso/a y mantén la mente abierta
4. Deja ir la perfección
5. Elogia generosamente
6. Habla con claridad



Las preferencias por la **comunicación directa o indirecta** varían según la personalidad y la cultura.

Las diferencias de poder (reales y percibidas) también pueden afectar la forma en que se da la retroalimentación y cómo llega.

RECORDAR:

Tu retroalimentación debe estar al servicio del desarrollo de la otra persona.

DAR RETROALIMENTACIÓN

1. Aclara tu intención: ¿Cómo ayudarán sus comentarios a la otra persona?
2. Sé específico. No generalices.
3. Describe la situación, el comportamiento que observaste, el impacto que tuvo y el cambio que quieres que haga la persona.



1. Confirma y aclarar lo dicho.
2. Reconoce el impacto en la persona que brinda la retroalimentación.
3. Observa si tu sistema nervioso se activa. Respira. Mantén la calma y la curiosidad.

RECIBIR COMENTARIOS

ELOGIO

A

DESAFÍO

RELACIÓN

Dar 5 comentarios positivos
cada uno constructivo.

5:1

¡Pensemos juntos en soluciones!
Co-crear lo que es valioso
y factible para ambos.

¡Somos Spring!



Spring busca generar un impacto social positivo y apoyar a organizaciones y personas que buscan la transformación.

Estamos aquí para ayudarte a acelerar tu impacto en pos de un mundo más justo a través de coaching para el liderazgo, resiliencia financiera y programas de colaboración.

springstrategies.org

