

10 Mandamientos para **RECIBIR** Feedback

- 1** Pide a los demás que te den feedback lo más a menudo posible.
- 2** Comprueba si realmente estás en condiciones de recibir retroalimentación.
- 3** Sé concreto sobre la información, consejo u otro que quieres recibir.
- 4** Escucha atentamente los comentarios.
- 5** Evita discutir o defenderte.
- 6** Repite cómo has entendido la retroalimentación.
- 7** Comprueba el significado de la información recibida.
- 8** Pregunta sobre posibles comportamientos alternativos.
- 9** Comparte tus reacciones.
- 10** Agradece los comentarios.