



Higher, Better, Stronger - Together!

No busqués más, la solución está en el feedback

Jose Maria Rocamora / Elena Navarro

A close-up photograph of a person's hands tying a bright yellow sneaker with white laces. The person is wearing a purple top and white shorts. In the background, another white sneaker is visible on the ground. The scene is set outdoors on a paved surface. The text 'ANTES DE EMPEZAR...' is overlaid in a large, stylized, lime-green font with black outlines.

**ANTES DE
EMPEZAR...**

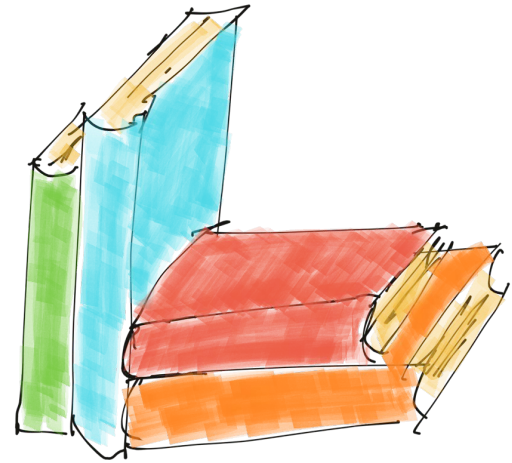
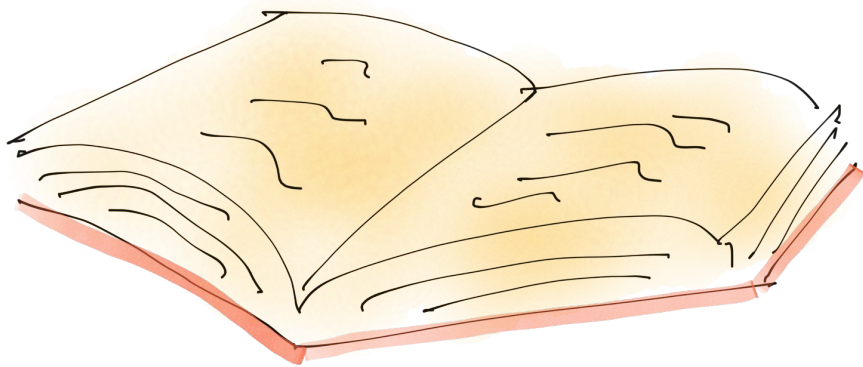


El camino del feedback

“Direct and personal **feedback** really is the simplest and most **effective** way of **motivation**.” — Patrick Lencioni



DEFINICIÓN



Definición



Foto de [Museums Victoria](#) en [Unsplash](#)

¿Para qué sirve dar **feedback**?

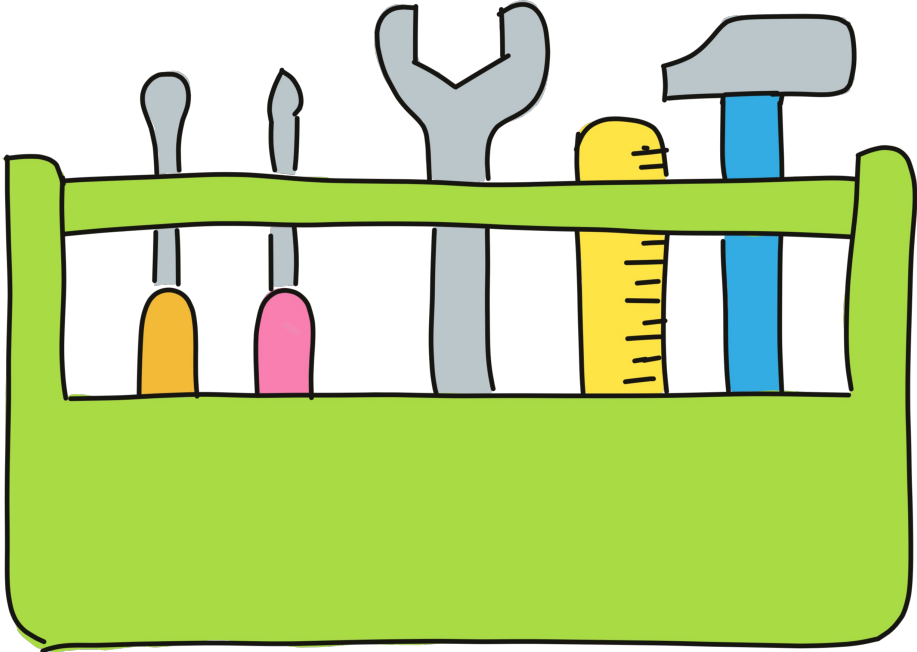


Dar feedback



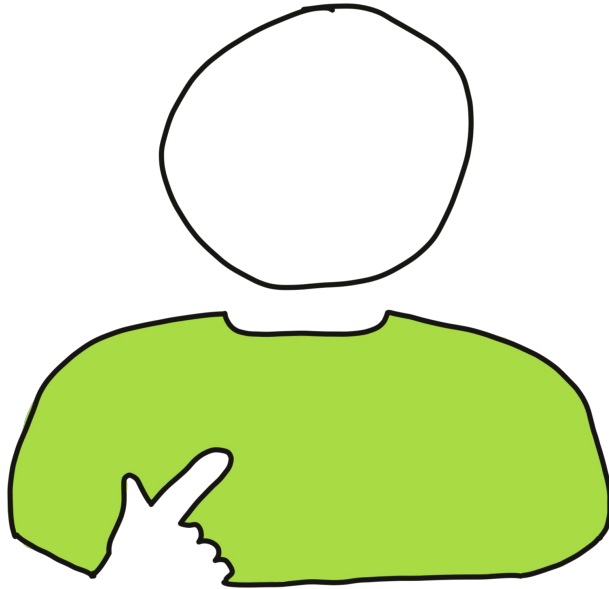


¿Cuándo?



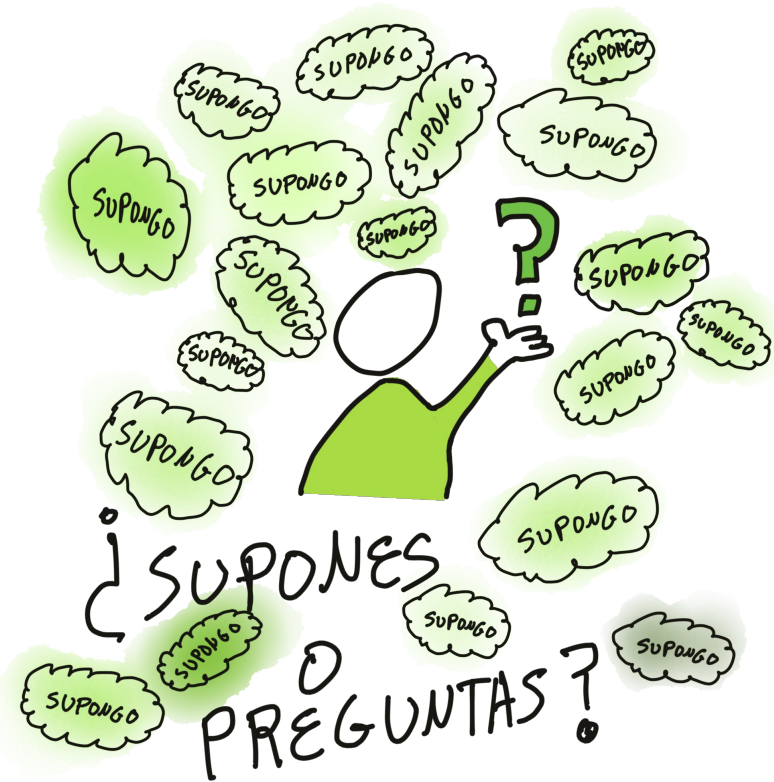
Prepárate la conversación



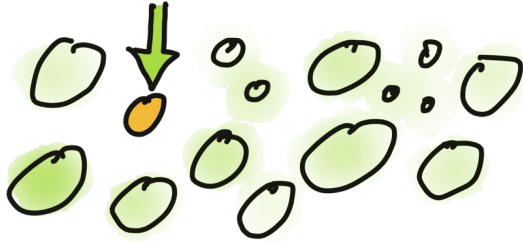


Habla
desde el
YO

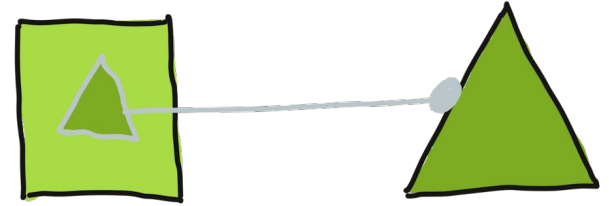
No supongas



Qué hacer para dar un buen feedback



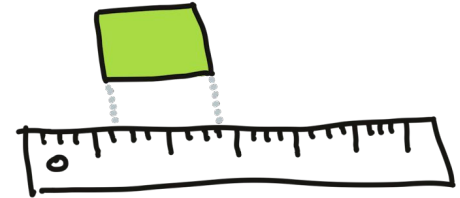
Se específico



Conecta con empatía

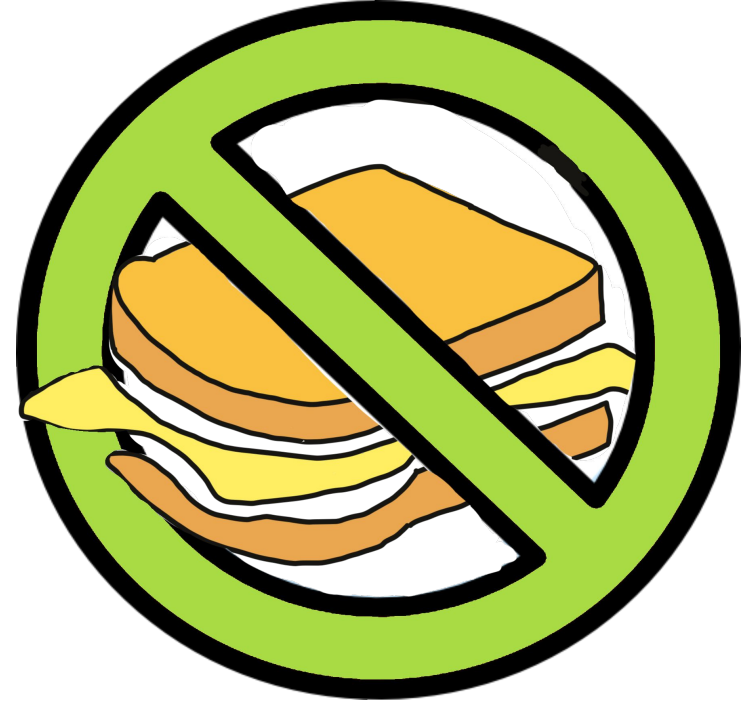


Sé sincero



Enfócate en el hecho
no en la persona

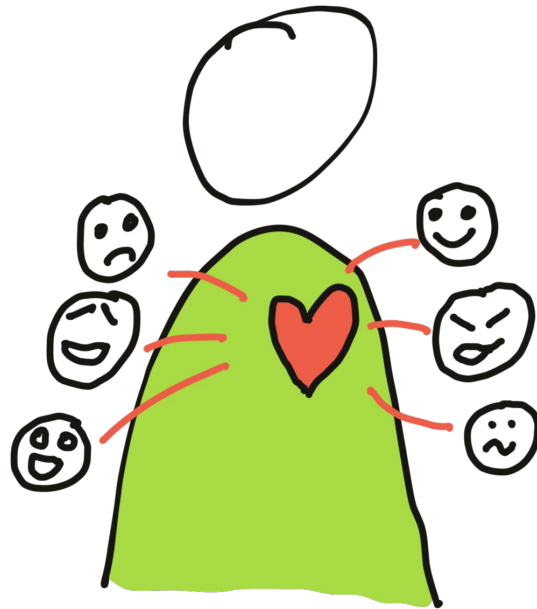
Qué **no** hacer
para dar un
buen **feedback**



Comunicación No Violenta (CNV)



CNV: una manera de **comunicarnos** que nos lleva a dar desde el **corazón**
-Marshall Rosenberg



El Modelo de la **CNV**

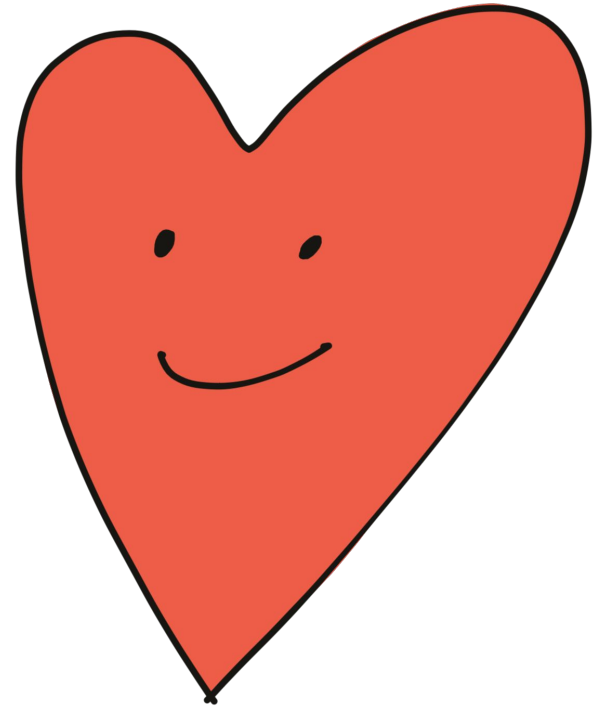


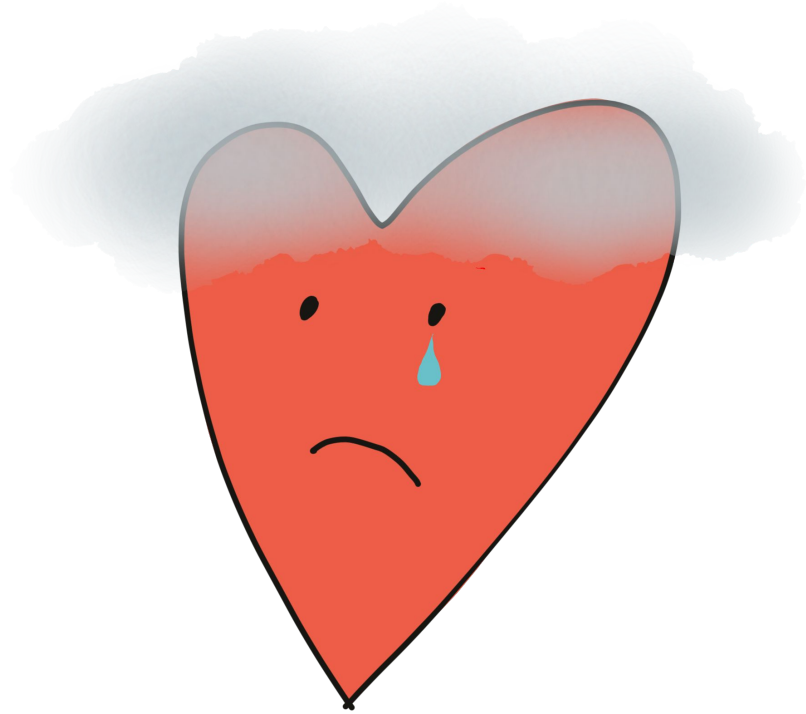
Observaciones



Sentimientos

necesidades cubiertas





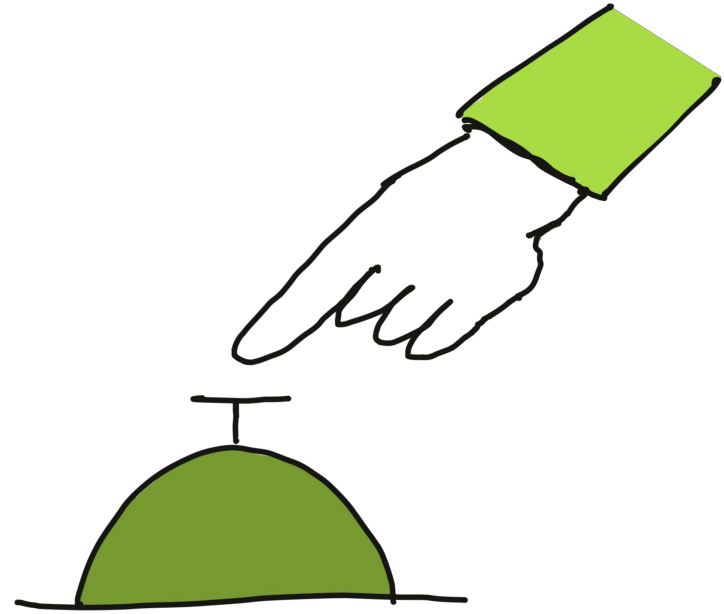
Sentimientos

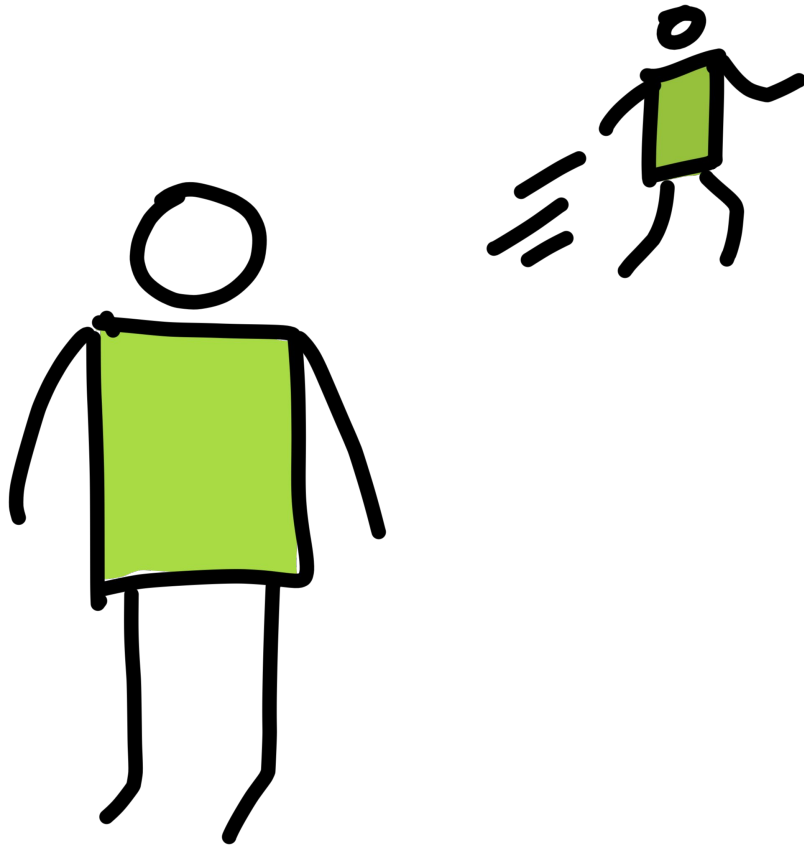
necesidades no cubiertas

Necesidades

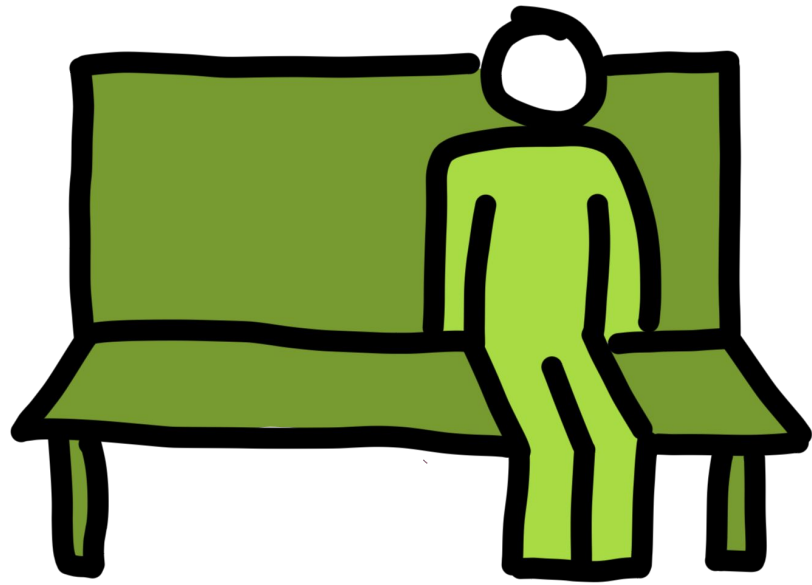


Petición

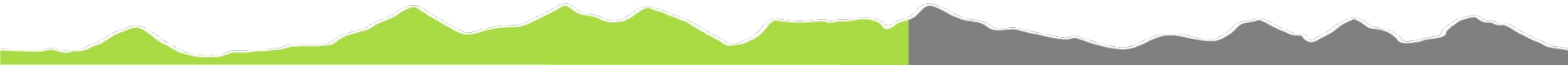


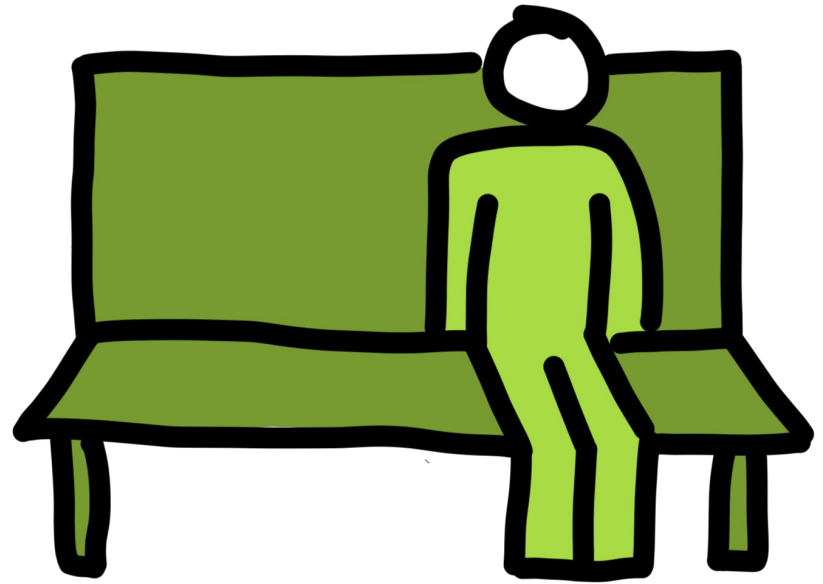
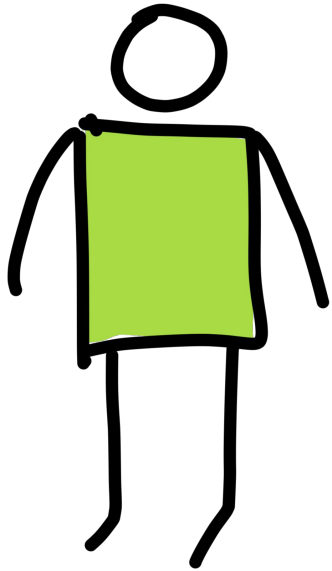


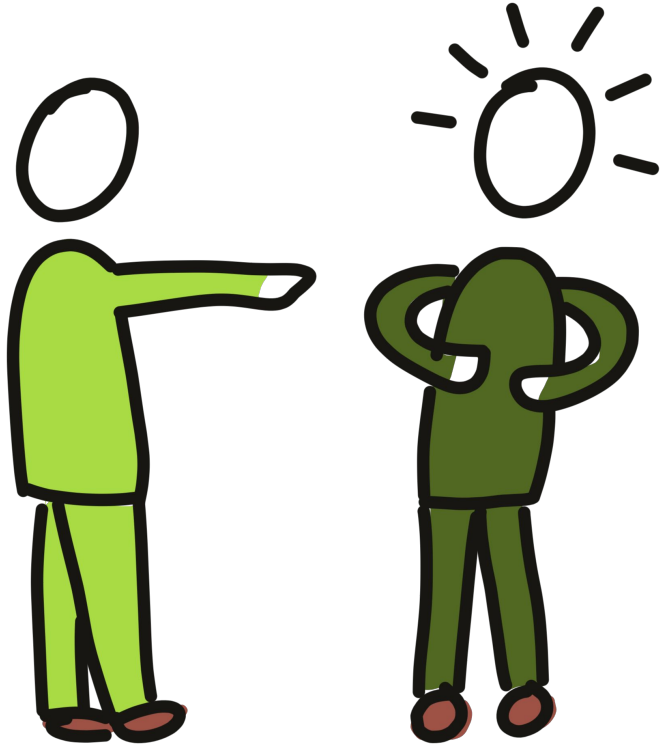
Abandonada



Sola





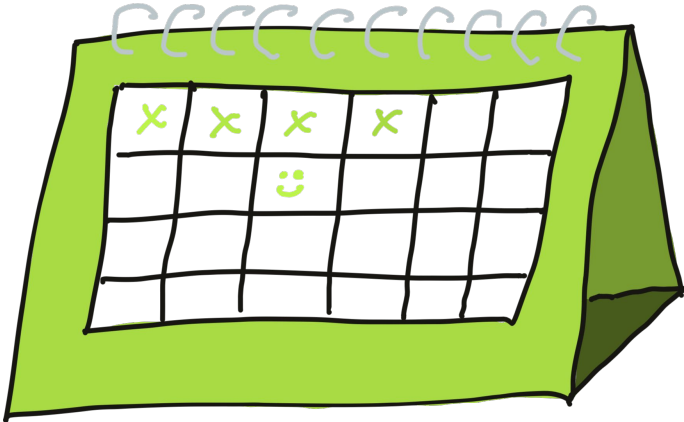


Falsos Sentimientos

Recebir Feedback

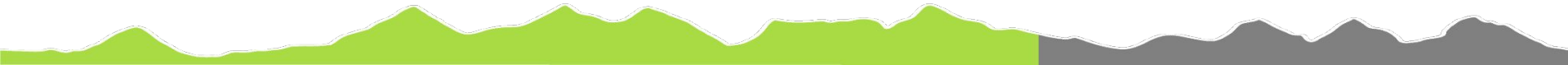


Cuando pedir feedback



¿Que nos ocurre cuando recibimos

FEEDBACK?



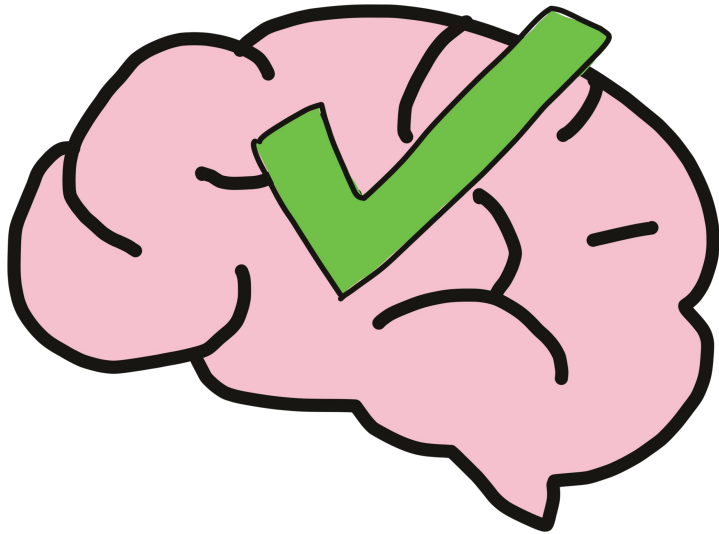
Fases
del
feedback

憤 IRA !!!

NEGACIÓN

CULPAR A LOS OTROS

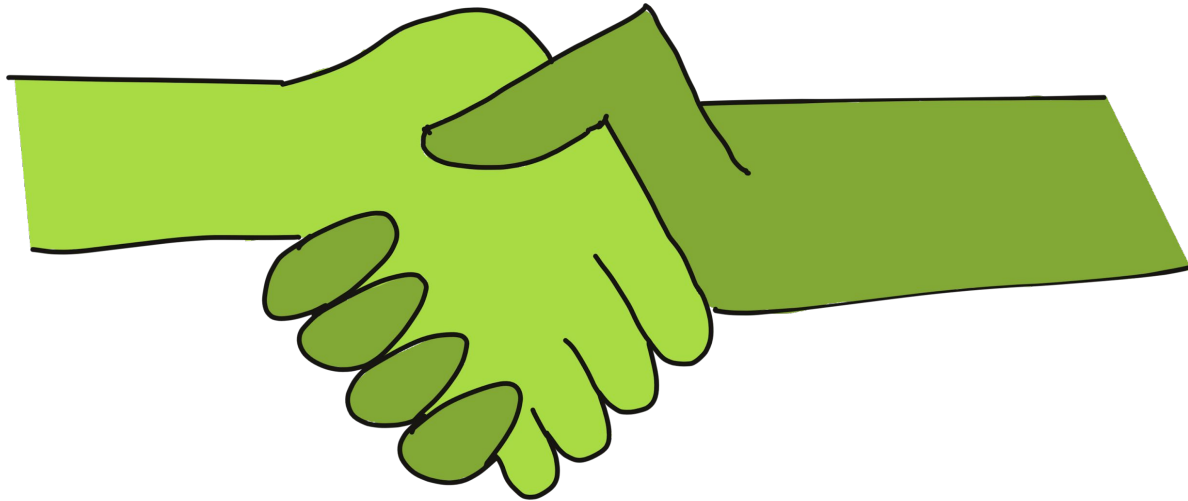




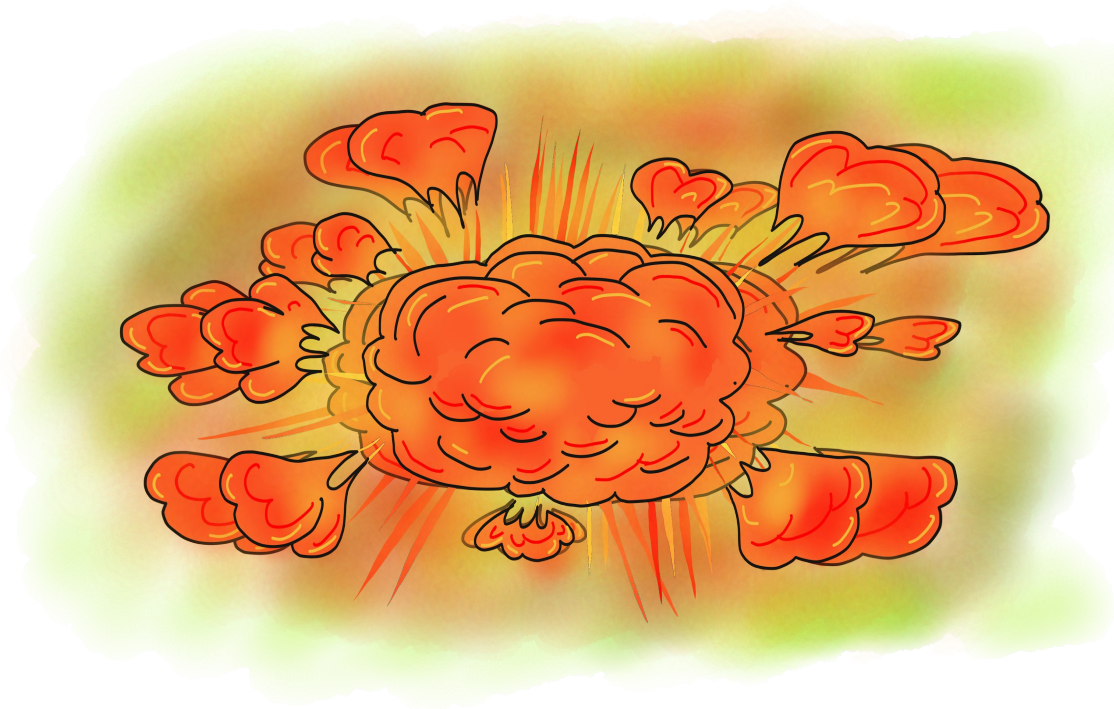
Fases del feedback

- **Racionalización**
- **Aceptación**

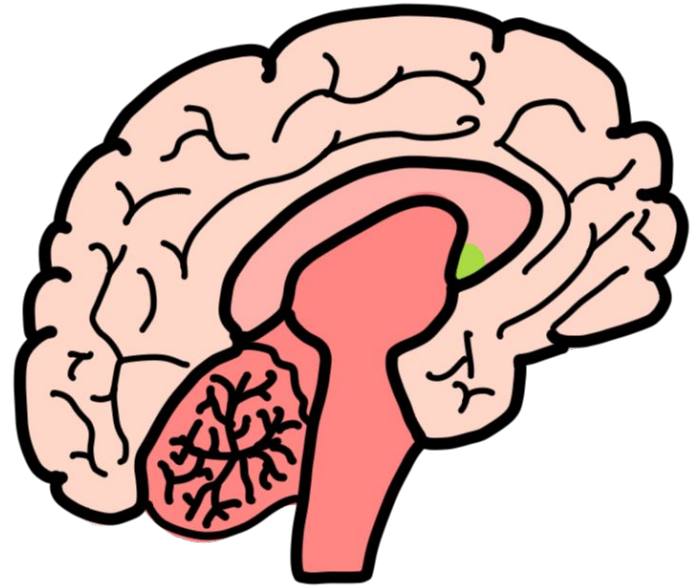
Fases del feedback **Compromiso**



A veces te ha pasado que te han dado feedback y ...



La amígdala





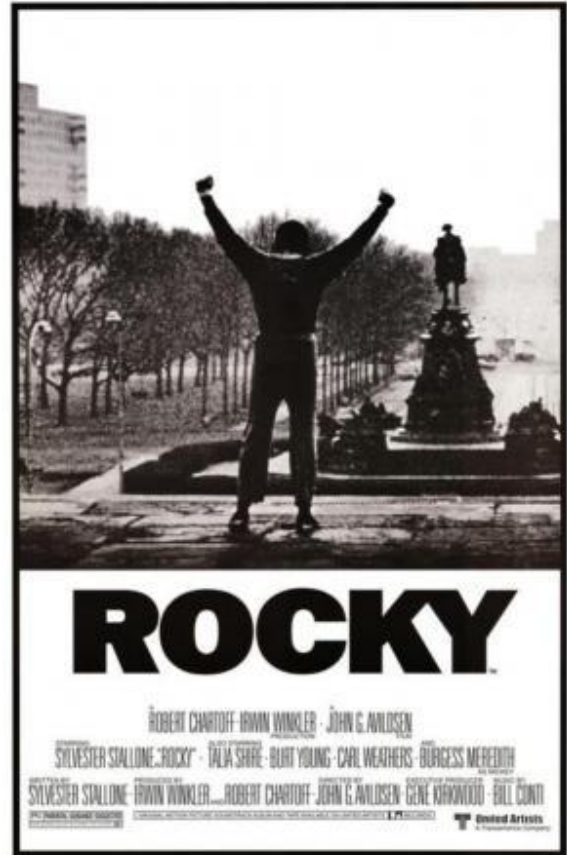
¡Mira y vacía
tu mochila
emocional!

¿Qué nos
puede
ayudar?



No os olvidéis de que ..

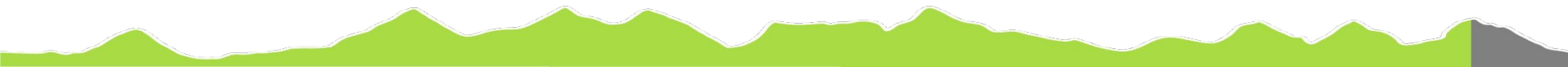
La **libertad** se mide por el tiempo que tardamos desde que recibimos un **estímulo** hasta que **respondemos**.



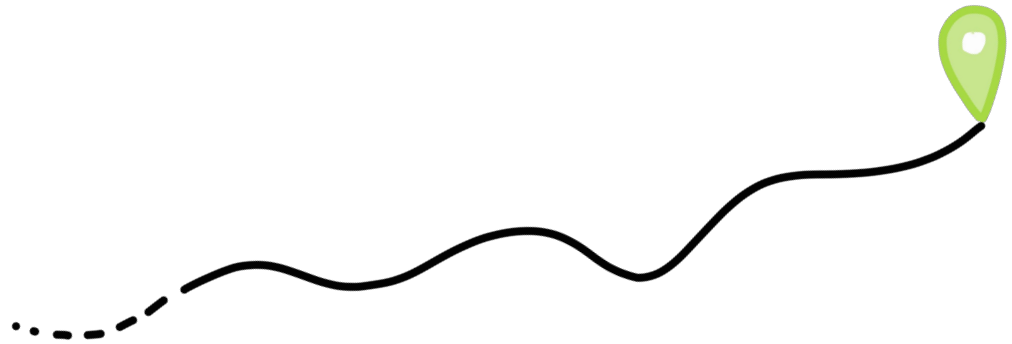
Resumen

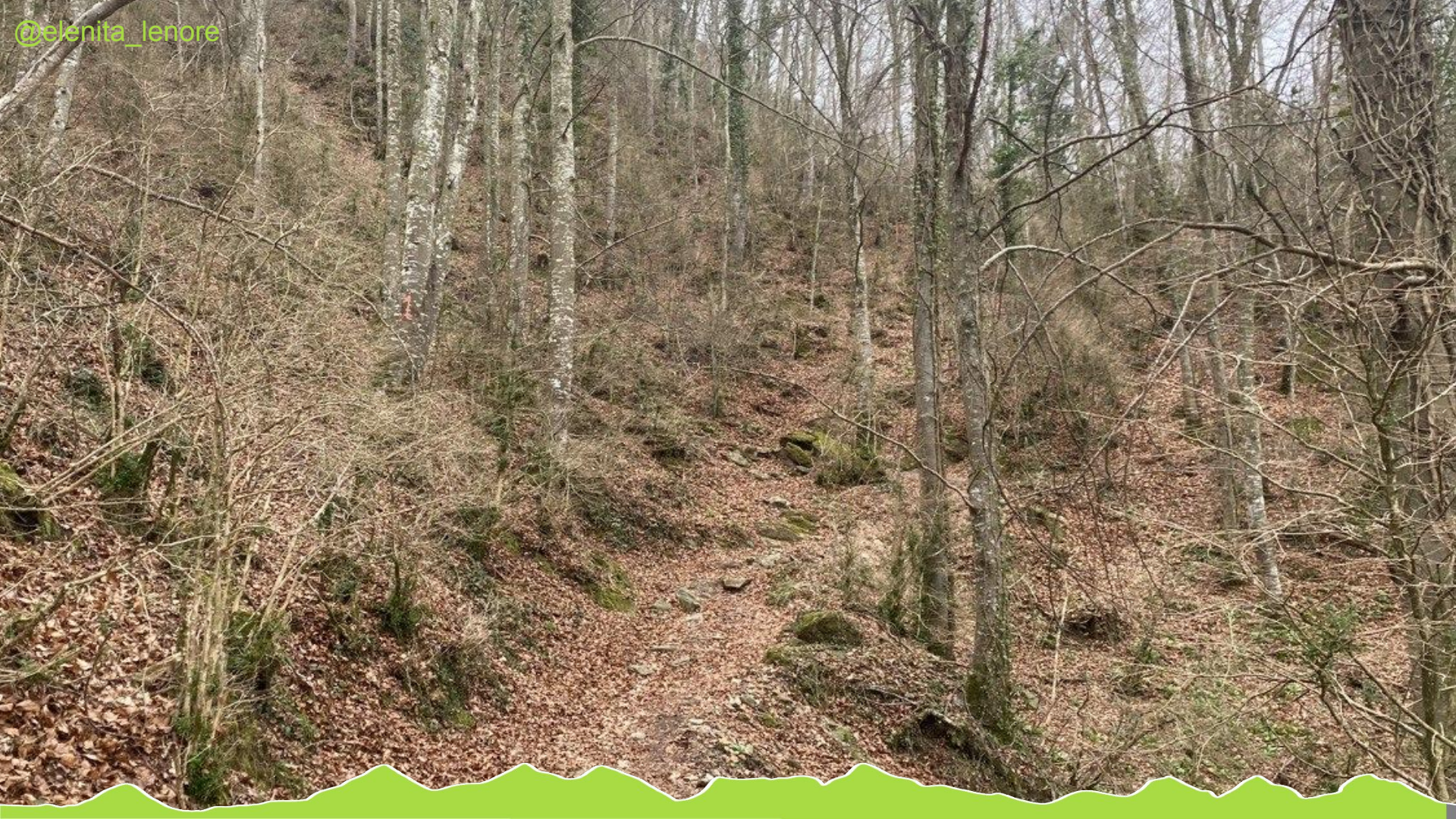
- No supongas, **pregunta**
- **Prepárate** para dar feedback
 - No juzgues, foco en los **hechos**
 - Se **sincero** y claro
 - Cuando hagas una petición acepta que pueden decirte que **no**
- Prepárate recibir el feedback
 - Vacía tu **mochila emocional**
- **Lánzate** y empieza a dar y pedir feedback

¿Qué nos
bloquea?

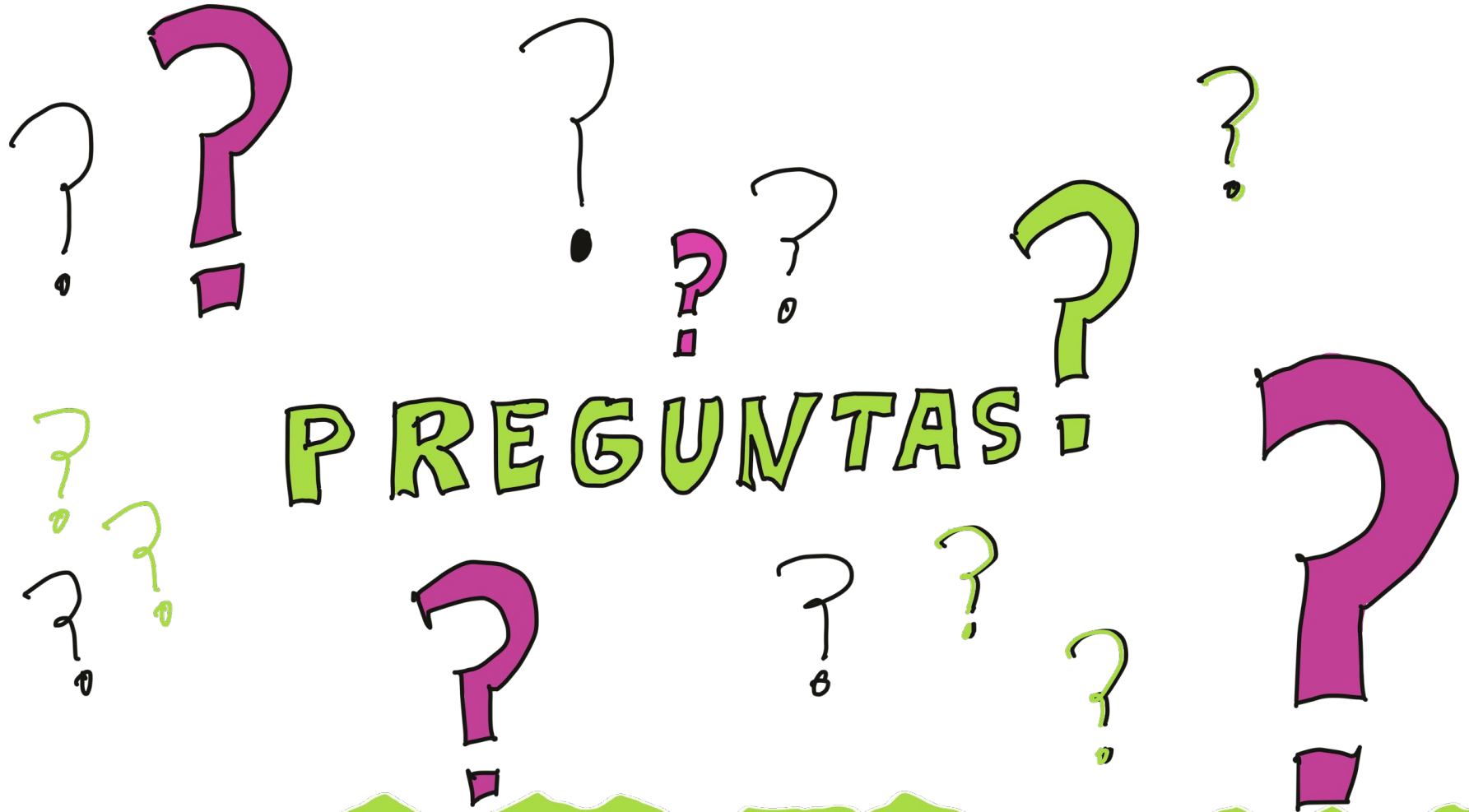


¿Final del camino?





PREGUNTAS!



Muchas gracias

Elena



Josep Ma

www.linkedin.com/in/elena-navarro-molina/

www.linkedin.com/in/agiletgn

¿Nos regalas tu feedback?



Referencias:

Libros:

- Las 5 disfunciones de un Equipo, Patrick Lencioni
- Overcoming the Five Dysfunctions of a Team: A Field Guide for Leaders, Managers, and Facilitators, Patrick Lencioni
- Comunicación no violenta, un lenguaje de vida 3ra Edición, Marshall Rosenberg
- Smart feedback, Jane Rodríguez del Tronco, Rosa Rodríguez del Tronco, Noemí Vico García
- Busca en tu interior: Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad, Chade-Meng Tan
- El Camino Del Artista: Un curso de descubrimiento y rescate de tu propia creatividad (Inspiración y creatividad), Julia Cameron

webs:

- [Sentimientos y Necesidades - ACNV \(asociacioncomunicacionnoviolenta.org\)](https://www.acnv.org/)
- [Entendiendo el cerebro: la función de la amígdala Dacer centro de neurorrehabilitación y daño cerebral](https://www.entendiendoelcerebro.com/)
- [Medito Foundation - Building a more mindful world](https://www.meditation.org/)
- [Nazareth Castellanos analiza las investigaciones en Mindfulness \(mbsr-instructores.org\)](https://www.nazarethcastellanos.com/)
- <https://codingsans.com/blog/feedback-culture>
- <https://codingsans.com/blog/handling-conflicts-giving-feedback>
- https://www.atlassian.com/blog/productivity/guide-to-project-ownership-without-micromanaging?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=atlassian_guide-to-project-ownership-without-micromanaging
- <https://knowyourteam.com/blog/2019/06/20/how-to-onboard-new-hire/>
- <https://businessagility.institute/learn/whitepaper-employee-engagement/275>
- <https://medium.com/serious-scrum/5-ways-of-giving-feedback-effectively-9e34983397f1>
- <https://medium.com/serious-scrum/why-i-love-the-courage-of-others-to-give-me-feedback-72176beef3d>
- <https://techblog.commercetools.com/how-we-created-an-effective-game-based-team-feedback-framework-f71a3596cc4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ka0nJmIT9ko>
- <https://www.youtube.com/@TheBoldChoice/videos>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mXAS6q-YemE>