

**Respuestas Comunes al Feedback**

Es común y humano tener una reacción emocional a la retroalimentación. Incluso si todos reaccionamos de manera diferente, algunas de las reacciones más comunes ocurren en etapas. SERAA es un acrónimo (SARAH en inglés) utilizado por los psicólogos que describe cómo se puede experimentar la retroalimentación:

REACCION/ETAPA	PENSAMIENTOS / PARADIGMAS COMUNES
SHOCK / SORPRESA (+/-)	"Esto no es lo que yo me esperaba?!..." ¿Queeeeé?!"
ENFADO/IRA (ANGER)	"Esta gente se ha confabulado contra mí!" "¿Cómo se atreven? ¡Ya quisiera yo verlos afrontar mis circunstancias!"
RECHAZO	"Mis evaluadores no me conocen bien, no pasan todo el día conmigo" "Obviamente estas personas no entendieron esta pregunta" "Este reporte está completamente equivocado"
ACEPTACIÓN	"Bueno, esta parte si que es cierta..." "Déjame intentar entender lo que me están tratando de decir aquí" "En general soy bueno en mi trabajo, pero me tengo que enfocar más en mejorar esto..."
AYUDA	"No estoy seguro de entender lo que significa esta respuesta, déjame hacer preguntas" "X es excelente en esta competencia, voy a pedirle consejo" "Le pediré a mi mentor más feedback sobre esto..."

Todas estas son reacciones humanas normales. Es importante analizar su reporte en detalle y buscar información adicional si hay cosas que aún no comprende. Al estar abierto a la retroalimentación, podrá avanzar a través de las fases de S-E-R-A-A y llegar a la aceptación y a la búsqueda de ayuda (apoyo), y su plan de autodesarrollo estará bien informado y tendrá mejores posibilidades de ser efectivo.