



En la Escuela y en los Deportes

Aplicación/Reflexión

Asóciese con un compañero de clase. Elija un escenario con el que pueda identificarse y elija quién actuará como "Estudiante #1" y "Estudiante #2". Piense y escriba lo que diría en esa situación. Practique dar y recibir comentarios constructivos. Luego elige un segundo escenario y rota roles.



Escenario #1: Comentarios de Ensayos en Inglés

Estudiante #1: Trabajaste duro escribiendo tu ensayo. Cuando lo recuperes, su calificación será más baja de lo esperado.

Tiene múltiples correcciones gramaticales y tu maestro dijo que podrías haber hecho un mejor trabajo desarrollando tu ensayo de cinco párrafos.

Estudiante #2: Eres el maestro. Crees que este alumno ha mejorado desde el último ensayo, pero todavía hay más margen de mejora. Estás tratando de inculcar reglas gramaticales y pautas de redacción que serán importantes en la clase de inglés y la universidad del próximo año.



Escenario #2: Problema en la Clase

Estudiante #1: Un compañero te hizo una pregunta y estabas tratando de ayudar. Tu maestro solo te llamó por tu nombre, te dijo que dejaras de hablar y te hizo cambiar de asiento.

Estudiante #2: Eres el maestro. Realmente te gusta este estudiante, pero la charla en sus escritorios ha sido una perturbación constante. Es difícil para usted y los otros estudiantes concentrarse cuando alguien más está hablando.



Escenario #3: En la Banca en un Juego

Estudiante #1: Hoy acaba de salir de su juego. Normalmente las cosas van mejor, pero hoy no. Perdiste pases y simplemente desperdiciaste una oportunidad de anotar.

Estudiante #2: Eres el entrenador. No puedes soportarlo más. Los dos primeros pases fallidos fueron comprensibles, pero las cosas no mejoran. Has notado que este jugador también ha estado holgazaneando en los entrenamientos últimamente. Decides colocar a este jugador en la banca por un tiempo.

Antes de practicar el escenario con tu pareja...

Estudiante #1: Prepárese para recibir comentarios constructivos. Revise los pasos anteriores para "Aprender de los comentarios" y escriba preguntas abiertas que podrían ayudarlo a aprender más y mejorar:

Estudiante #2: Escribe un PRO (cosa bien hecha) y dos CRECIMIENTOS constructivos (cosas para mejorar):

CONSEJOS PARA COMENTARIOS CONSTRUCTIVOS

- ✓ **Elige el momento adecuado.**
(Cuando tú o ellos no están demasiado emocionados)
- ✓ **Concéntrate en los hechos.**
Dé ejemplos específicos que puedan mejorarse.
- ✓ **No niegues lo bueno.**
"Hiciste bien, pero ..." es un trampa para la decepción. Prueba "lo hiciste bien y sería aún mejor si ..."

Aprendiendo de la Retroalimentación

- ① **Escuche para Entender**
-Utilice la escucha activa de EARS; Escríbelo; preguntas; Parafrasea lo que escuchas; No hacer debatir
- ② **Maneja Tus Emociones**
-Respira profundamente; Tome un descanso o camine; Evalúa tus emociones y elige tus palabras con cuidado
- ③ **Toma tiempo para Reflexionar**
-Reflexiona sobre ello; Apriete las buenas lecciones; Mira más allá del dolor
- ④ **Aplicar y Crecer**
-Aprender de la experiencia; Agradezca una segunda perspectiva; Establecer metas de mejora