



Parte 1

Empieza:

Piense en un momento en el que recibí comentarios constructivos o negativos. Podría haber sido en una tarea escolar o una actuación deportiva o algo más que alguien te dijo que mejorarás.

- ¿Cómo te sentiste cuando recibiste los comentarios?
- ¿Cómo respondiste a los comentarios?
- ¿Aprendiste algo sobre los comentarios? Si es así, ¿qué aprendiste?

cons·truc·ti·vo

Sirviendo a un propósito útil: tender a acumularse

Similar: útil, provechoso, alentador, productivo

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 ..."

Actividad: Dar y Recibir Comentarios Constructivos

Elija un escenario a continuación con el que más te puedas identificar. Luego, escriba un PRO (comentario positivo) y dos CRECE constructivos para ayudar a la persona a aprender de la experiencia y sus comentarios.

1 PRESENTACIÓN DE CLASE	2 PROYECTO DE GRUPO	3 EQUIPO DEPORTIVO	4 AMISTAD
Tu compañero de clase abarrotó para prepararse para una presentación la noche anterior. Durante el discurso, confundió las palabras, habló rápido y rara vez hizo contacto visual. El tema fue interesante y el principio fue bueno, pero todo parecía un poco desorganizado y apresurado.	Tu compañero de grupo finalmente hizo un gran trabajo con la parte artística del proyecto, pero no comenzó su parte hasta el último minuto, rara vez devolvía mensajes y se perdía momentos en los que tu grupo planeaba reunirse. Terminaste haciendo un trabajo extra para estar listo a tiempo.	Tu compañero de equipo tiene momentos gloriosos y en los que gana el juego, pero a veces pierde la práctica, no hace el mejor esfuerzo y, a menudo, se queja. Si está teniendo un buen día, parece que todo el equipo se adapta bien, pero si no, realmente afecta la moral y el resultado del juego.	Un buen amigo dijo algo que hirió tus sentimientos y tu amistad. Han sido buenos amigos durante años y pensaron que podían confiar en él, pero ahora no están tan seguros. No has salido mucho últimamente y extrañas cómo solía ser.

Senario # y descripción:

Escribe un PRO (cosa bien hecha):

Y dos CRECIMIENTOS constructivos (cosas para mejorar):



Parte 2

Reflexión/Aplicación

La Parte 1 trataba de *dar* retroalimentación. Ahora piense en *recibir* comentarios. Imagina que eres el que recibe el PRO y dos CRECES constructivos que escribiste para un escenario de la Parte 1. (Eres el *compañero de clase*, el *compañero de grupo*, el *compañero de equipo* o el *amigo*). Si recibió los mismos comentarios ...

- ¿Cómo te sentirías? Si desencadenó emociones fuertes, ¿qué podría ayudarlo a manejar sus emociones?
- ¿Cómo responderías?
- ¿Cómo podría utilizar esta retroalimentación para crecer y mejorar?

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