

## Diarios de retroalimentación

Esta actividad te ayuda a reflexionar sobre tus habilidades para dar retroalimentación e identificar formas de mejorar. Al llevar un registro de cómo das y recibes esta retroalimentación, obtendrás información sobre lo que funciona, lo que no funciona y cómo hacer que tus comentarios sean más eficaz.

## Proceso:

### 1. Leer un diario de retroalimentación durante una semana.

- Cada vez que des o recibas un comentario, anota:
  - Cómo se dio el comentario (tono, redacción, contexto).
  - La reacción que provocó (positiva, defensiva, neutral).
- Qué se podría mejorar (más claridad, mejor momento, enfoque diferente).

### 2. Revisar e identificar patrones

- Al final de la semana, busca tendencias en tus interacciones de retroalimentación.
- Pregúntate:
  - ¿Algunas formas de dar retroalimentación funcionaron mejor que otras?
  - ¿Cómo respondieron las personas de manera diferente según cómo se les dio la retroalimentación?
  - ¿Qué ajustes puedo hacer para mejorar mis habilidades de retroalimentación?

### Reflexión:

- ¿Qué te sorprendió de cómo se recibió tu feedback?
- ¿Cómo puedes adaptar tu estilo de feedback a diferentes situaciones y personalidades?
- ¿Qué cambios harás en la forma de dar o recibir feedback en el futuro?

Al completar esta actividad, serás más consciente de tu enfoque a la hora de dar feedback y aprenderás estrategias para que este tenga más impacto y sea más constructivo.

