

Lista de verificación para comentarios constructivos

Esta actividad te ayuda a estructurar tus comentarios de manera eficaz siguiendo una sencilla lista de verificación. Al practicar con un marco claro, te asegurarás de que tus comentarios sean específicos, alentadores y prácticos.

Proceso:

1. Construye una lista de verificación para comentarios (5 min)

Elabora una lista de verificación con puntos clave para ofrecer comentarios constructivos, como por ejemplo:

- Sé específico: céntrate en puntos claros y concretos.
- Evita las suposiciones: basa tus comentarios en hechos, no en opiniones.
- Utiliza un lenguaje neutro: mantén un tono profesional y no juzgues.
- Ofrece soluciones: sugiere formas de mejorar.
- Termina con palabras de ánimo: refuerza los puntos fuertes y los progresos.

2. Practica el dar retroalimentación (10-15 min)

- En grupo: Formad parejas y dad vuestra opinión sobre una tarea simulada (por ejemplo, una breve presentación o una respuesta escrita). Utilizad la lista de verificación como guía para vuestra opinión.
- Individualmente: Pensad en una situación real en la que hayáis dado o recibido una opinión. Escribid cómo estructurarías vuestra opinión utilizando la lista de verificación.

Reflexión:

- ¿Qué elementos de la lista de verificación hicieron que la retroalimentación fuera más eficaz?
- ¿Cómo mejora la retroalimentación el tener un enfoque estructurado?
- ¿Qué cambiarás en tu enfoque de retroalimentación basándote en este ejercicio?

Al utilizar esta lista de verificación para comentarios constructivos, te asegurarás de que tus comentarios sean claros, útiles y alentadores, lo que facilitará que las mentorizadas lo apliquen y crezcan a partir de tu orientación.

