

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Cofinanciado por
la Unión Europea



Ejercicio de “Feedback Sandwich”

Esta actividad te ayuda a practicar cómo dar retroalimentación constructiva de una manera equilibrada, solidaria y motivadora. Al estructurar el feedback con refuerzo positivo, crítica constructiva y ánimo, te aseguras de que sea bien recibido y realmente efectivo.



Proceso

1. Formar parejas y dar retroalimentación (10-15 min)

- Trabajar con un compañero (o reflexionar individualmente).
- Elegir un tema o una experiencia pasada en la que se necesite retroalimentación (por ejemplo, un proyecto, una presentación o el desarrollo de una habilidad).

Dar retroalimentación utilizando el método sándwich:

- Empezar con algo positivo: destacar lo que se ha hecho bien.
- Hacer críticas constructivas: indicar un área clara y específica que se pueda mejorar.
- Terminar con otra nota positiva: ofrecer ánimos o reconocer el esfuerzo.

2. Reflexión y Debate (10 min)

- En grupo: debatir cómo afecta este método a la motivación y cómo se perciben los comentarios cuando se plantean de esta manera.
- Individualmente: escribir una breve reflexión sobre cómo suelen dar y recibir comentarios e identificar áreas que se pueden mejorar.

Cuestionario sobre roles y límites:

- ¿Cómo te sentiste al recibir comentarios utilizando el método sándwich en comparación con otras formas de comentarios?
- ¿Cómo puedes utilizar esta estructura en tus relaciones de mentoría?
- ¿Qué retos pueden surgir al dar comentarios y cómo podrías abordarlos?

Al completar esta actividad, desarrollarás un enfoque estructurado para dar comentarios que sean constructivos y alentadores, lo que ayudará a las mentorizadas a crecer mientras mantienen la confianza.

