

Retroalimentación efectiva: dar y recibir críticas constructivas

Comunicación y Relaciones Interpersonales | Habilidades de Comunicación Efectiva

Descripción del Curso

Esta unidad forma parte del curso Habilidades de Comunicación Efectiva y se centra en desarrollar la capacidad de escuchar con intención, recibir críticas de manera constructiva y gestionar las barreras que dificultan la apertura en una conversación. Enfocada en Unidad 2: Escucha activa, recepción de críticas y manejo de barreras para mantener la apertura, la unidad propone herramientas prácticas para interpretar mensajes con precisión, identificar emociones y sesgos propios, y crear condiciones propicias para un diálogo respetuoso y productivo. A través de ejercicios de escucha activa (paráfrasis, clarificación, resumen), simulaciones de retroalimentación y prácticas de autorregulación emocional, el curso fomenta una comunicación más empática y efectiva en contextos personales, académicos y profesionales. Se enfatiza la importancia de mantener la mente abierta ante diferentes perspectivas, gestionar respuestas emocionales y establecer acuerdos de seguimiento que favorezcan el aprendizaje y la mejora continua. El objetivo es que el estudiante desarrolle habilidades para sostener conversaciones difíciles con claridad, respeto y orientación a soluciones, aplicando estas competencias en situaciones reales de interacción.

Competencias

- Escuchar activamente y con empatía para comprender el mensaje del interlocutor y responder de forma adecuada. - Identificar y gestionar barreras personales y emocionales que dificultan la recepción de críticas (defensividad, miedo, sesgos). - Aplicar técnicas de escucha activa (paráfrasis, resumen, preguntas abiertas) durante retroalimentación y diálogos. - Mantener la apertura y el diálogo constructivo ante diferencias de opinión mediante regulación emocional, pausas y lenguaje neutral. - Comunicar feedback de manera clara, respetuosa y orientada a la mejora, en contextos personales y profesionales. - Colaborar en dinámicas de grupo, mostrando capacidad de escucha, reflexión y respuesta asertiva. - Analizar situaciones de comunicación real y adaptar el estilo comunicativo para facilitar la comprensión mutua.

Requerimientos

- Acceso a una computadora o dispositivo con conexión a Internet y navegador actualizado para la plataforma educativa y herramientas de simulación. - Disponibilidad de tiempo para practicar: participación en actividades sincrónicas y asincrónicas. - Participación activa en simulaciones de retroalimentación y discusiones entre pares. - Lecturas previas y materiales de la unidad. - Dominio básico de lectura y escritura en español; capacidad para expresar ideas de forma clara. - Compromiso para mantener un entorno de respeto y confidencialidad en las prácticas de retroalimentación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Elementos de la retroalimentación efectiva y su función para la mejora del desempeño

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir la conducta observada, su impacto y las sugerencias en ejemplos de retroalimentación.
- Analizar cómo cada elemento contribuye a la mejora del desempeño y a la claridad de la acción siguiente.
- Explicar modelos simples de retroalimentación y practicar un lenguaje objetivo y específico para su implementación.

Contenidos Temáticos

1. Elementos clave de la retroalimentación efectiva: conducta observada, impacto y sugerencias. Descripción de cada elemento y su función para la mejora.
2. Modelos de retroalimentación y lenguaje objetivo: SBI (Situación-Comportamiento-Impacto) y estrategias para formular comentarios claros y accionables.
3. Análisis de casos prácticos: identificación de elementos y discusión de propuestas de mejora.

Actividades

- **Actividad 1: Identificación de elementos en ejemplos reales** — En parejas, analicen ejemplos de retroalimentación e identifiquen la conducta observada, el impacto y las sugerencias. Describan por qué cada elemento facilita la mejora y propongan una versión optimizada. Puntos clave: precisión en la observación, claridad en el impacto y especificidad de las sugerencias. Aprendizajes: reconocer cada componente y comprender su función.
- **Actividad 2: Formulación de una retroalimentación estilo SBI** — A partir de un escenario breve, redacten una retroalimentación utilizando la estructura Situación-Comportamiento-Impacto y añadan una breve sugerencia de mejora. Discusión en grupo sobre la objetividad y la acción siguiente. Aprendizajes: aplicar un formato claro y accionable.
- **Actividad 3: Análisis de casos y debate guiado** — Analicen casos con retroalimentación incompleta o confusa, identifiquen faltas y propongan mejoras estructurales. Concluyan con recomendaciones para evitar ambigüedades y favorecer la mejora continua. Aprendizajes: identificar errores comunes y generar soluciones prácticas.

Evaluación

La evaluación para esta unidad contempla:

- Identificación correcta de los elementos (conducta observada, impacto y sugerencias) en al menos 2 casos de retroalimentación.

- Capacidad para aplicar un lenguaje objetivo y específico mediante la construcción de una retroalimentación estilo SBI.
- Participación y calidad de la análisis de casos: claridad de las propuestas de mejora y pertinencia de las sugerencias.

Unidad 2: Unidad 2: Escucha activa, recepción de críticas y manejo de barreras para mantener la apertura

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar barreras personales y emociones que dificultan la recepción de críticas (p. ej., defensividad, miedo, sesgos).
- Practicar técnicas de escucha activa (paráfrasis, resumen, preguntas abiertas) durante simulaciones de retroalimentación.
- Aplicar estrategias para mantener la apertura en la conversación (gestión emocional, pausas, acuerdos de seguimiento y lenguaje neutral).

Contenidos Temáticos

1. Fundamentos de la escucha activa y técnicas aplicables a la retroalimentación (paráfrasis, reflejo, preguntas) y su impacto en la comprensión recíproca.
2. Barreras personales y emociones en la recepción de críticas: defensividad, miedo, sesgos y reacciones impulsivas.
3. Estrategias para mantener la apertura: gestión emocional, respiración, pausas, acuerdos de seguimiento y entorno de conversación seguro.
4. Prácticas de conversación y role-plays de retroalimentación con enfoque en apertura y aprendizaje.

Actividades

- **Actividad 1: Ejercicios de escucha activa en parejas** — Realicen ejercicios de escucha activa (paráfrasis, confirmación, preguntas abiertas) mientras un participante ofrece una feedback breve. Describan qué equilibrio se logró y qué aspectos podrían mejorar. Aprendizajes: precisión en la comprensión y respuesta oportuna.
- **Actividad 2: Mapa de barreras personales** — Individualmente identifiquen barreras propias al recibir críticas. Regístrenlas y propongan estrategias para reducir su impacto en futuras conversaciones. Aprendizajes: reconocimiento de patrones internos y planes de mitigación.
- **Actividad 3: Role-play de conversación de retroalimentación** — En parejas, simulen una conversación de retroalimentación donde una persona da y la otra recibe; practiquen técnicas de escucha activa y señales de apertura. Al final, intercambien roles y publiquen un breve reporte de lo aprendido. Aprendizajes: aplicar escucha activa y gestionar respuestas emocionales en tiempo real.
- **Actividad 4: Plan de acción personal para la apertura** — Elaboren un plan individual con objetivos y prácticas para mantener la apertura en futuras conversaciones de feedback, incluyendo indicadores de progreso y

seguimiento.

Evaluación

La evaluación de esta unidad prioriza la demostración de escucha activa y apertura ante la crítica:

- Observación y desempeño en las sesiones de role-play: capacidad de parafrasear, clarificar y responder de forma constructiva.
- Identificación y registro de barreras personales, con estrategias de mitigación efectivas.
- Calidad del plan de acción personal para mantener la apertura durante conversaciones de retroalimentación.