



INGENIERÍA DE SOFTWARE ÁGIL

# TÉCNICAS DINÁMICAS PARA RETROSPECTIVAS

## TÉCNICAS DINÁMICAS PARA RETROSPECTIVAS

Las retrospectivas son espacios vitales dentro de la metodología Scrum, en donde el equipo puede detenerse a reflexionar sobre su desempeño para mejorar continuamente. Sin embargo, el éxito de estas sesiones depende en gran medida de la técnica dinámica utilizada para guiar la reflexión. Existen múltiples técnicas que ayudan a enfocar la conversación, promover la participación de todos y obtener resultados prácticos y accionables.



En este apartado se explorarán tres técnicas ampliamente utilizadas en retrospectivas efectivas: *Start-Stop-Continue*, 4Ls y *Mad-Sad-Glad*. Cada una de ellas aporta diferentes perspectivas y dinámicas que enriquecen el análisis y el compromiso del equipo.

### Start-Stop-Continue: qué iniciar, qué detener y qué continuar

Esta técnica se basa en identificar tres tipos de acciones o comportamientos dentro del equipo o proyecto:

- **Start (Iniciar).** Actividades o prácticas que el equipo debería comenzar a hacer porque podrían mejorar el proceso o el producto.
- **Stop (Detener).** Prácticas o comportamientos que han sido negativos o poco útiles y que conviene eliminar.
- **Continue (Continuar).** Aspectos que están funcionando bien y que deben mantenerse.

**Ejemplo de aplicación.** En una retrospectiva, el equipo identificó que:

- **Start.** Comenzar a usar revisiones diarias de código para mejorar la calidad.
- **Stop.** Detener la realización de reuniones largas que no aportan valor.
- **Continue.** Mantener las sesiones de planificación colaborativa que facilitan la alineación.

Esta técnica es sencilla y clara, permitiendo que cada miembro aporte en las tres categorías, lo que genera una visión equilibrada y concreta de las áreas de mejora.

### 4Ls: Learned, Lacked, Loved, Longed for (Aprendido, Faltó, Amado, Anhelado)

La técnica 4Ls invita a los participantes a expresar reflexiones desde cuatro perspectivas:

- **Learned (Aprendido).** ¿Qué aprendió el equipo en el Sprint?
- **Lacked (Faltó).** ¿Qué faltó o estuvo ausente, que pudo haber sido útil?
- **Loved (Amado).** ¿Qué les gustó o valoraron positivamente?
- **Longed for (Anhelado).** ¿Qué desearían tener o mejorar para el futuro?

**Ejemplo de aplicación.** Durante una retrospectiva usando 4Ls, el equipo compartió:

- **Learned.** Descubrimos que dividir las tareas en subtareas, mejora el seguimiento.
- **Lacked.** Faltó tiempo para pruebas de usuario.
- **Loved.** Nos encantó la colaboración con el equipo de diseño.
- **Longed for.** Deseamos mejores herramientas para la gestión de incidencias.

Esta técnica promueve la reflexión en diferentes dimensiones, fomentando una visión amplia y profunda.

### **Mad-Sad-Glad: expresión emocional para entender el ánimo del equipo**

La técnica *Mad-Sad-Glad* se enfoca en identificar y expresar emociones vinculadas al trabajo y al equipo, permitiendo un análisis más humano y profundo.

- **Mad (Enfadado).** ¿Qué les ha causado frustración o molestia?
- **Sad (Triste).** ¿Qué aspectos les generaron tristeza o desmotivación?
- **Glad (Contento).** ¿Qué les produjo alegría o satisfacción?

**Ejemplo de aplicación.** En un equipo, los participantes dijeron:

- **Mad.** Nos molestó la falta de comunicación con un stakeholder clave.
- **Sad.** Sentimos tristeza por no haber cumplido el objetivo del Sprint.
- **Glad.** Estuvimos contentos con la rapidez en la resolución de bugs críticos.

Esta técnica ayuda a sacar a la luz emociones muchas veces ocultas, que pueden afectar el rendimiento, y promueve un ambiente de empatía y comprensión.

Cada técnica tiene ventajas, según el contexto y los objetivos del equipo. Por ejemplo, *Start-Stop-Continue* es muy útil para equipos que buscan acciones concretas y rápidas, mientras que 4Ls permite una reflexión más detallada y holística. *Mad-Sad-Glad* es excelente cuando se quiere abordar el aspecto emocional del equipo.

**Ejemplo práctico.** Un equipo que enfrentaba problemas de comunicación y baja moral decidió usar *Mad-Sad-Glad* para explorar sus emociones y luego aplicó *Start-Stop-Continue* para definir acciones claras que ayudaran a mejorar.

El facilitador puede rotar estas técnicas entre retrospectivas para mantenerlas dinámicas y aprovechar los beneficios de cada enfoque.

Las técnicas dinámicas para retrospectivas son herramientas fundamentales para potenciar la calidad de estas sesiones y el aprendizaje continuo del equipo Scrum. La aplicación adecuada de *Start-Stop-Continue*, 4Ls y *Mad-Sad-Glad* facilita la participación activa, el análisis profundo y la generación de acciones concretas.

Al elegir la técnica correcta, el facilitador debe considerar la madurez del equipo, el tipo de retos que enfrenta y el clima emocional. Alternar estas técnicas también contribuye a mantener la motivación y el interés en cada sesión.