

¿Cómo escoger una herramienta efectiva de reflexión?

Esta ficha de trabajo describe algunas herramientas para la reflexión y cuestiones para ayudarle a decidir cuál usar.

Piense en...

... Como estructurar su texto cuando escriba en clave reflexiva usando las Q's:

Que? (descripción)

¿Qué ha pasado?

¿Quién estaba involucrado?

¿Entonces Qué? (interpretación)

¿Cuál es el aspecto más importante/interesante/relevante/útil?

¿Cómo se podría explicar?

¿En qué se diferencia o parece a el resto?

¿Ahora Qué? (Resultados)

¿Que he aprendido?

¿Cómo se puede aplicar en un futuro?

Aquí puede encontrar un recurso útil para una reflexión a través de preguntas. Se utiliza para trabajo artístico y en salud pero puede utilizarse en trabajo comunitario. Entre y pregúntese a sí mismo una cuestión!

<http://www.westmidlandsartshealthandwellbeing.org.uk/newbereflective/>

Los mejores consejos

No sólo escriba – explore y explique que ha pasado.

Sea honesto – está bien admitir los errores y eso le puede ayudar a mostrar qué es lo que ha aprendido.

Sea selectivo – no debe escribir sobre todo lo que ha pasado, sólo eventos clave e ideas.

Mire al futuro – reflexione sobre lo que ha pasado en el pasado y en cómo tendrá un impacto en ideas y actividades futuras.

Algunas herramientas comunes de reflexión son:

Formas escritas como diarios, libretas o diario de aprendizaje, listas, tablas, diagramas, y mapas mentales.

Foto diarios, historias escritas, canciones, poesía, bocetos, pinturas u otros trabajos artísticos.

Grabaciones de voz, música o video.

Hay algunas herramientas que sirven muy bien para la reflexión en grupo:

Reflexión verbal, incluyendo discusiones formales o focus groups.

Actividades artísticas que son creadas o compartidas por un grupo, por ejemplo una exhibición reflexiva o una pieza de drama/teatro.

Escoger las herramientas correctas considerando lo siguiente:

¿A quién quiere incluir en la reflexión?

¿Cómo quiere involucrarlo?

¿Cuál es su estilo de aprendizaje?

¿Qué herramientas de reflexión registran mejor los resultados del proyecto?

¿Qué herramientas de reflexión me ayudarán a ver las cosas desde diferentes ángulos?

¿Qué herramientas de reflexión explicarán mejor lo que ha ocurrido?

¿Cuál es el aprendizaje que se ganará?