

## Ciclo reflexivo de Gibbs

El ciclo reflexivo de Gibbs es un modelo ampliamente utilizado para la reflexión estructurada en diversos campos, incluidos la educación y la atención sanitaria. Desarrollado por Graham Gibbs, este marco reflexivo consta de seis etapas que guían a las personas a través de un proceso sistemático de examen y aprendizaje de las experiencias. Es un modelo cíclico, lo que significa que las personas pueden pasar por las etapas repetidamente a medida que continúan reflexionando sobre diferentes experiencias y refinando su comprensión. Proporciona un enfoque estructurado y sistemático de la reflexión, facilitando una comprensión más profunda de las propias experiencias y promoviendo el aprendizaje y la mejora continuos.



### Como aplicarlo:

**Objetivo:** facilitar una práctica reflexiva eficaz utilizando el ciclo reflexivo de Gibbs para mejorar el aprendizaje y el desarrollo personal.

1. Descripción: describir el evento o la experiencia en detalle, incluidos los pensamientos, los sentimientos y las acciones. Proporcionar contexto y antecedentes para establecer la escena.
2. Sentimientos: explorar y expresar emociones y reacciones personales ante la experiencia. Identificar sentimientos positivos y negativos asociados con el evento.
3. Evaluación: analizar los aspectos positivos y negativos de la experiencia. Considerar qué salió bien y qué se podría hacer de manera diferente.
4. Análisis: reflexionar sobre el significado y la importancia más profundas de la experiencia. Explorar los factores subyacentes, los supuestos y las influencias que dieron forma a la situación.
5. Conclusión: sacar conclusiones sobre lo que se aprendió de la experiencia. Considerar cómo aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones futuras.
6. Plan de acción: desarrollar un plan de acción para escenarios futuros en función de las reflexiones. Identificar pasos y estrategias específicos para el desarrollo personal y profesional.

### Requisitos especiales:

Proporcionar herramientas o plantillas para documentar las reflexiones.

Garantizar la accesibilidad para la documentación física o digital.

Considerar la posibilidad de integrar la reflexión en los programas educativos o profesionales.

### Tiempo necesario:

Considerar tiempo para llevar un diario personal o para discusiones grupales. Dedicar tiempo a desarrollar un plan reflexivo y viable.

Asignar tiempo para implementar un plan de acción y posteriormente, una reflexión sobre los resultados.

Programar reuniones periódicas de seguimiento o reflexiones para monitorear el progreso.