

## Cicle reflexiu de Gibbs

El cicle reflexiu de Gibbs és un model àmpliament utilitzat per a la reflexió estructurada en diversos camps, inclosos l'educació i l'atenció sanitària. Desenvolupat per Graham Gibbs, aquest marc reflexiu consta de sis etapes que guien les persones a través d'un procés sistemàtic d'examen i aprenentatge de les experiències. És un model cíclic, el que significa que les persones poden passar per les etapes repetidament a mesura que continuen reflexionant sobre diferents experiències i refinant la seva comprensió. Proporciona un enfocament estructurat i sistemàtic de la reflexió, facilitant una comprensió més profunda de les pròpies experiències i promovent l'aprenentatge i la millora contínua.



### Com aplicar-lo:

**Objectiu:** facilitar una pràctica reflexiva eficaç utilitzant el cicle reflexiu de Gibbs per millorar l'aprenentatge i el desenvolupament personal.

1. **Descripció:** descriure l'esdeveniment o l'experiència en detall, inclosos els pensaments, els sentiments i les accions. Proporcionar context i antecedents per establir l'escena.
2. **Sentiments:** explorar i expressar emocions i reaccions personals davant l'experiència. Identificar sentiments positius i negatius associats amb l'esdeveniment.
3. **Avaluació:** analitzar els aspectes positius i negatius de l'experiència. Considerar què va sortir bé i què es podria fer de manera diferent.
4. **Anàlisi:** reflexionar sobre el significat i la importància més profundes de l'experiència. Explorar els factors subjacents, els supòsits i les influències que van donar forma a la situació.
5. **Conclusió:** treure conclusions sobre el que es va aprendre de l'experiència. Considerar com aplicar els coneixements adquirits en situacions futures.
6. **Pla d'acció:** desenvolupar un pla d'acció per a escenaris futurs en funció de les reflexions. Identificar passos i estratègies específics per al desenvolupament personal i professional.

### Requisits especials:

Proporcionar eines o plantilles per documentar les reflexions.

Garantir l'accessibilitat per a la documentació física o digital.

Considerar la possibilitat d'integrar la reflexió en els programes educatius o professionals.

### Temps necessari:

Considerar temps per portar un diari personal o per a discussions grupals. Dedicar temps a desenvolupar un pla reflexiu i viable.

Assignar temps per implementar un pla d'acció i posteriorment, una reflexió sobre els resultats.

Programar reunions periòdiques de seguiment o reflexions per monitorar el progrés.