

La Autorreflexión y la Reflexión Compartida como Herramientas Profesionales



El tiempo para reflexionar –detenerse y pensar sobre lo que ha pasado, lo que está pasando y lo que debería pasar en seguida– es esencial para una práctica profesional de alta calidad.

Los profesionales habilidosos utilizan la autorreflexión para:

- *Mejorar sus habilidades para trabajar con los niños y las familias*
- *Mejorar sus habilidades para comunicarse y trabajar con sus compañeros de trabajo*
- *Comprender cómo sus experiencias y creencias impactan su labor*

El compartir reflexiones con otros miembros del personal puede ayudar a desarrollar estrategias más efectivas, con la ventaja adicional de que se trabaja en equipo. Todos estos son ingredientes importantes para la toma de decisiones fundamentadas, el desarrollo de habilidades del personal, el otorgamiento apropiado de servicios y una comunicación eficaz entre los miembros del personal.

¿Cómo puede usted reflexionar en usted mismo, su trabajo y las familias a las que otorga sus servicios?

Trabajar con familias y niños pequeños es una labor exigente y separar un tiempo para pensar en nosotros mismos y en nuestro trabajo puede ser difícil. Tomar decisiones sobre qué decirle a una madre en relación con algún problema con su hijo o cómo responder a algún niño en particular podría parecer algo automático, y de muchas maneras lo es. Cuando se tiene una experiencia considerable trabajando con los niños y las familias, es natural hacer lo que se siente es lo correcto en ese momento. **Sin embargo, una parte importante del**

proceso de convertirse en un profesional capaz es el comprender por qué y cómo toma las decisiones que toma a través de la reflexión. Tomarse el tiempo de analizarse a usted mismo y el trabajo que realiza le da la oportunidad de reconocer sus puntos fuertes y los retos que enfrenta y de mejorar sus habilidades.

Estrategias para una autorreflexión efectiva

- **Observe y recuerde lo que pasa con los niños, las familias y el personal:** Los programas requieren que el personal registre el desarrollo de los niños, las interacciones con los padres, y la información que se comparte entre los miembros del personal. Esto es útil para la comunicación y la





documentación, pero puede además suponer una oportunidad para que el personal entienda lo que funciona y lo que no funciona. Recordar y reflexionar en nuestras observaciones puede ser útil para mejorar nuestra labor. Anotar las propias reflexiones en diarios confidenciales ha demostrado ser algo valioso para muchos profesionales.

- **Piense en cómo sus propias experiencias le afectan a usted y su trabajo:** Esta puede ser la parte más difícil de la autorreflexión. Con frecuencia tomamos acciones con los niños y las familias porque estamos familiarizados y nos sentimos cómodos con ellos. Puede ser difícil cuestionar lo que nosotros ya pensamos que está bien. A través de la autorreflexión, nos permitimos a nosotros mismos entender nuestra reacción personal (cómo nos hace sentir una situación profesional) y nuestra acción profesional (cómo elegimos responder profesionalmente en acción y / o con palabras) como dos cosas separadas, al tiempo que nos damos cuenta cómo se afectan entre sí. Debido a que el cuidar de los niños y las familias es algo tan importante –y en ocasiones algo muy emocional – necesitamos estar conscientes de cómo nuestras perspectivas personales influyen nuestro trabajo.
- **Piense en las perspectivas de los demás:** Tomarse el tiempo para preguntarse de qué manera las experiencias y la cultura de otras personas afectan las maneras en que se comportan o responden a ciertas circunstancias pueden abrirnos las puertas a una mejor comprensión de esas otras personas y en última instancia de nosotros mismos. Reflexionar en las perspectivas de otras personas puede ayudarnos a entender mejor qué es lo que está detrás y por lo tanto decidir cuáles son las estrategias más efectivas para lograr su activa participación.
- **Identifique los generadores de estrés:** El trabajar con los niños y las familias es una profesión que tiene muchas exigencias. Cuando se trabaja con familias que enfrentan la pobreza, violencia comunitaria, recortes en el gasto social y una falta de vivienda al alcance del presupuesto, puede darse incluso un nivel de estrés más elevado y un incremento en el riesgo de agotamiento profesional. Un aspecto único de Head Start es que muchos de los profesionales son también padres en las comunidades a las que brindan

sus servicios. Por lo tanto, el personal de Head Start puede sentir el estrés originado por sus propias experiencias en la comunidad y el originado como profesional que intenta ayudar a otros miembros de esa comunidad. El poder identificar y nombrar los generadores de estrés individualmente y poder hablar sobre ellos con otros profesionales, puede ayudarle al personal a mejorar sus habilidades a través del fomento del autocuidado.

¿Cómo puede reflexionar con los demás?

Uno de los límites de la autorreflexión es que si las reflexiones no se comparten, no se recibe el beneficio de las aportaciones de los demás. La reflexión compartida es valiosa debido a que crea la oportunidad de aprender sobre otros puntos de vista, diferentes estrategias y nuevas maneras de interpretar retos. A continuación encontrará algunas estrategias para incorporar la reflexión compartida a la práctica profesional del programa:

- **Separe tiempo para compartir sus reflexiones con los demás:** Reflexionar juntos va más allá del repasar únicamente lo que ha ocurrido. La colaboración con otras personas nos da la oportunidad de generar ideas nuevas e identificar otras posibilidades en nuestro trabajo. Una actividad de esta naturaleza no puede darse de manera efectiva a menos que se programe tiempo de manera regular con ese propósito.
- **Considere a conciencia las reflexiones de los demás:** La reflexión compartida no consiste en criticar el trabajo de los demás, sino en sostener un diálogo sobre las reflexiones para lograr establecer las bases de una mejor práctica. Hablar sincera y abiertamente es importante, pero escuchar concienzudamente es esencial también. Trate de aceptar los pensamientos de los demás como algo significativo, incluso si no reflejan sus propios puntos de vista. Por ejemplo, en lugar de responder: “Eso no está bien. No debiste haber hecho eso”, podría decir: “¿Sabes? Yo pienso de distinta manera sobre esa situación. Yo pienso que yo podría haber...” y ofrezca una manera alternativa de abordar la situación. Un estilo de comunicación de este tipo puede fomentar la confianza entre los miembros del equipo y proporcionar la oportunidad para un crecimiento profesional y una colaboración efectiva.





- **Utilice las reflexiones compartidas como una fuente para crear planes de acción y considerar respuestas futuras:** La autorreflexión y la reflexión grupal compartida son muy enriquecedoras y proporcionan una gran cantidad de información que puede ser utilizada para planificar trabajo futuro. Considere las maneras de utilizar este tipo de información para fundamentar en las mismas las prácticas tanto individuales como del grupo.

A pesar de que las estrategias presentadas exploran cómo la autorreflexión puede establecerse dentro de un sistema para discusiones grupales regulares, puede empezar a baja escala, buscando sus propias oportunidades, en las cuales puede tomarse un respiro y pensar en usted mismo, en su trabajo y en los sentimientos que le inspiran. Tomarse ese tiempo es un paso importante en el mejoramiento de sus habilidades profesionales, para contribuir a su propia salud emocional y puede, en última instancia, mejorar su relación con otros miembros del personal y con las familias a las que brinda sus servicios.

Para encontrar recursos adicionales sobre este tema, por favor consulte los siguientes materiales de Family Connections:

Artículos Cortos:

Supportive Supervision: Promoting Staff and Family Growth Through Positive Relationships [Supervisión de apoyo: El fomento del crecimiento del personal y la familia, a través de relaciones positivas]

Capacitaciones:

Módulo 1: La toma de perspectiva

Módulo 2: El clima del programa y usted

Acentúe lo positivo

Módulo 4: Una mejor comunicación

Recursos Adicionales:

Kloosterman, Valentina. "A Partnership Approach for Supervisors and Teachers" [Un enfoque de asociación para los supervisores y maestros]. *Young Children* 58, no. 6 (2003): 72-76.



El Artículo Corto: *La Autorreflexión y la Reflexión Compartida como Herramientas Profesionales* fue desarrollado por el proyecto *Family Connections* del *Children's Hospital Boston*, con la subvención otorgada al Proyecto de Innovación y Mejoramiento de la Oficina Nacional de Head Start, la Administración para Niños y Familias, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Los autores de *La Autorreflexión y la Reflexión Compartida como Herramientas Profesionales* son Mary Watson Avery, William R. Beardslee, Catherine C. Ayoub, y Caroline L. Watts.

© Children's Hospital Boston 2008. Todos los derechos reservados.