

# Autorreflexión y reflexión compartida como herramientas profesionales



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

*Los profesionales experimentados usan la autorreflexión para:*

- *Mejorar sus habilidades al trabajar con niños y familias*
- *Mejorar su capacidad para comunicarse y trabajar con sus colegas*
- *Entender cómo sus propias experiencias y creencias influyen en su trabajo*

*Compartir reflexiones con otros colegas puede ayudar a desarrollar estrategias más eficaces, con el beneficio añadido del trabajo en equipo. Estos ingredientes son vitales para tomar decisiones acertadas, desarrollar las habilidades del personal, ofrecer servicios apropiados y mantener una comunicación eficaz entre el personal.*

## ¿Cómo reflexionar sobre usted mismo, su trabajo y las familias a las que atiende?

El trabajo con familias y niños pequeños es exigente, y puede ser difícil dedicar tiempo a pensar en nosotros mismos y nuestro trabajo. Decidir qué decirle a un padre sobre un problema con su niño o cómo responder a la necesidad particular de un niño puede parecer automático, y de muchas maneras lo es. Cuando se tiene mucha experiencia en el trabajo con niños y familias es natural hacer lo que parece correcto en el momento. **Pero una parte importante del proceso de adquirir habilidad profesional es entender por qué y cómo se toman las decisiones a través de la reflexión.** Dedicar tiempo a pensar en usted mismo y en su trabajo le da la oportunidad de reconocer puntos fuertes y retos y de mejorar sus habilidades.

## Estrategias de 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, el contacto con los padres y la información compartida entre el personal. Esto es útil para la comunicación y para llevar un registro, pero también puede permitir que el personal entienda lo que funciona y lo que no funciona. Recordar y reflexionar sobre nuestras
- **observaciones puede ser útil para mejorar lo que hacemos.** Anotar las propias reflexiones en un cuaderno confidencial ha demostrado ser útil para muchos profesionales.
- **Piense en cómo sus propias experiencias afectan a usted y a su trabajo:** esta puede ser la parte más difícil de la autorreflexión. A menudo tomamos medidas con niños y familias que nos resultan conocidas y cómodas. Puede ser difícil cuestionar lo que ya nos parece correcto. La autorreflexión nos permite entender nuestra **reacción personal** (cómo nos hace sentir una situación profesional) y nuestra **acción profesional** (cómo elegimos responder profesionalmente en acciones o palabras) como dos cosas separadas, mientras reconocemos como se afectan mutuamente. Debido a que atender a niños y familias es tan importante —y a veces muy emocional— tenemos que ser conscientes de la influencia de nuestras perspectivas personales sobre nuestro trabajo.
- **Piense en las perspectivas de los otros:** dedicar tiempo a preguntarse cómo las experiencias y la cultura de los otros influyen en su manera de comportarse o responder en ciertas circunstancias puede llevarnos a entender mejor a los otros y finalmente a nosotros mismos. Reflexionar sobre las perspectivas de los otros puede darnos una mejor idea de su manera de ver las cosas y de las estrategias que podrían ser más eficaces para comprometerlos.





- **Identifique estresantes:** trabajar con niños y familias es una profesión muy exigente. Al trabajar con familias que enfrentan pobreza, violencia en su comunidad, recortes en los beneficios sociales, y falta de vivienda asequible, puede haber un nivel aún más alto de estrés y mayor riesgo de “desgaste” profesional. Una característica única de Head Start es que muchos profesionales también son padres en las comunidades a las que atienden. Por eso, el personal de Head Start puede sentir tanto el estrés de su propia experiencia en la comunidad como de su trabajo profesional tratando de apoyar a otros de esa comunidad. Ser capaz de nombrar los estresantes individuales y hablar de ellos con otros profesionales puede ayudar al personal a mejorar sus habilidades al promover el cuidado propio.

## ¿Cómo reflexionar con otros?

La autorreflexión que no se comparte no puede beneficiarse de las opiniones de los otros. La reflexión compartida es útil porque crea la oportunidad de conocer otros puntos de vista, estrategias diferentes y nuevas maneras de interpretar las dificultades. Aquí tiene algunas estrategias para incorporar la reflexión compartida a la práctica profesional del programa:

- **Dedique tiempo a compartir sus reflexiones con otros:** reflexionar juntos es más que una revisión simple de lo que ha pasado. La colaboración con otros nos da la oportunidad de generar ideas nuevas e identificar nuevas posibilidades en nuestro trabajo. Esta clase de actividad no tiene eficacia si no se le asigna tiempo regularmente.

- **Considere atentamente las reflexiones de los otros:** la reflexión compartida no consiste en criticar el trabajo del otro, sino en comentar las reflexiones para informar mejor la práctica. Hablar de manera franca y abierta es importante, pero escuchar atentamente también es esencial. Trate de reconocer la importancia de las ideas de los demás aunque no concuerden con sus opiniones. Por ejemplo, en lugar de responder, “Eso no es correcto. No deberías haber hecho eso”, usted podría decir “Tú sabes, yo pienso en esa situación de otra manera. Creo que yo podría haber...” y dar un enfoque alternativo. Este estilo de comunicación puede promover la confianza entre los miembros del equipo, y favorece el crecimiento profesional y la colaboración eficaz.
- **Use las reflexiones compartidas para crear planes de acción y considerar respuestas futuras:** esta autorreflexión fértil junto con la reflexión grupal compartida aportan una gran cantidad de información que puede usarse para planificar el trabajo futuro. Considere cómo usar esta información para reportar la práctica individual y del equipo.

Mientras las estrategias presentadas exploran cómo puede desarrollarse la autorreflexión dentro de un sistema para la discusión grupal regular, usted puede buscar oportunidades para tomar un respiro y pensar en sí mismo, en su trabajo y en los sentimientos que le inspira. Tomarse este tiempo es un paso importante para desarrollar su habilidad profesional, contribuir a su propia salud emocional y finalmente, puede mejorar sus relaciones con otros colegas y las familias a las que usted atiende.

---

Para recibir más apoyo con este tema, por favor, lea los siguientes materiales de Family Connections:

### Artículos cortos:

*La supervisión de apoyo: Cómo promover el crecimiento de las familias y el personal mediante relaciones positivas*

### Sesiones de capacitación:

Módulo I: *Tomar perspectiva*

Módulo II: *El ambiente del programa y usted*

*Realzar los aspectos positivos*

Módulo IV: *Mejor comunicación*

### Recursos adicionales

Kloosterman, Valentina. “A Partnership Approach for Supervisors and Teachers.” *Young Children* 58, no. 6 (2003): 72-76.

*Autorreflexión y reflexión compartida como herramientas profesionales* fue desarrollado por el proyecto Family Connections de Children’s Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *Autorreflexión y reflexión compartida como herramientas profesionales* son Mary Watson Avery, William R. Beardslee, Catherine C. Ayoub y Caroline L. Watts. Copyright Children’s Hospital Boston, enero de 2008.

