

## ***El Cuaderno de reflexión personal***

### **¿Qué es un cuaderno de reflexión?**

Una de las maneras en que usted puede mejorar continuamente su liderazgo personal es hacerse preguntas, analizar sus experiencias, y reflexionar sobre cómo personalmente usted puede mejorar algún aspecto de su vida. Por ello es importante estar en un proceso continuo de aprendizaje, del cual usted tiene control, y usted ser el protagonista principal de su aprendizaje. En este ciclo de aprendizaje, del cual está tomando las riendas, usted puede estar estudiando ciertos temas; reflexionando sobre lo estudiado o su experiencia o sobre lo actuado; podría querer consultar con otros para aumentar su comprensión; y luego actuar y poner en práctica lo aprendido.

De lo anterior una herramienta que es muy útil y que podría utilizar es el “Cuaderno de reflexión personal”. Esta herramienta, es un cuaderno especial, reservado para sus reflexiones, en el cual anotará todo aquello que usted este aprendiendo y el cual revisará regularmente.

### **¿Cómo utilizar el Cuaderno de Reflexión?**

El cuaderno de reflexión es una herramienta en el cual una persona puede escribir de manera regular para aprender continuamente de sus experiencias. Se le puede utilizar para: la auto reflexión e introspección de actitudes y comportamientos; para evaluar fortalezas y debilidades a la luz de una nueva capacidad; para anotar situaciones que ha enfrentado de interacciones con otras personas y reflexionar sobre las causas de estas y posibles soluciones; anotar ideas y conceptos que ha estudiado y que desea poner en práctica; pensar en inquietudes y dilemas que han surgido y de los cuales no tiene una respuesta clara; identificar metas y anotar avance en sus metas; y explorar posibles nuevas direcciones para sus esfuerzos. No hay una manera única de utilizarlo – es una herramienta que cada persona moldea de acuerdo con sus circunstancias, intereses y enfoque particular.

### **¿Sobre qué cosas le gustaría escribir a usted en su cuaderno de reflexión?**

Esta herramienta complementa la elaboración de su discurso de acción ambiental y del marco conceptual de liderazgo que usted está elaborando. Al inicio posiblemente tendrá unas preguntas. En la medida en que usted escriba regularmente acerca de lo que experimenta en su campo de acción ambiental, otras preguntas surgirán. Las preguntas le servirán para orientar su pensamiento y exploración en su cuaderno de reflexión. Si usted piensa en ellas en su

cuaderno por largos intervalos de tiempo, como semanas o meses, podrá notar su aprendizaje y progreso en su acción personal. Igualmente, estar relejendo con regularidad sobre lo que escribe en su cuaderno le demostrará lo que ha avanzado.