

Reflexión sobre un reto reciente (Modelo de Kolb)

- ① **Experiencia concreta:** Piensa en un reto reciente que hayas enfrentado en tu vida personal o profesional. Puede ser una situación que haya sido difícil o que te haya dejado una lección importante. Escribe en una breve descripción de esa experiencia (máximo 3-4 frases). Ejemplo: "Tuve un desacuerdo con un compañero de trabajo" o "Me sentí estresado(a) por una fecha límite".

- ② **Observación Reflexiva:** Reflexiona sobre cómo reaccionaste ante esa situación. ¿Qué emociones experimentaste? ¿Qué pensaste en ese momento? ¿Qué hiciste bien? ¿Qué podrías haber hecho diferente? Escribe tus observaciones y reflexiones sobre la experiencia. Recuerda ser honesto(a) contigo mismo(a) y pensar en todas las facetas de tu reacción, tanto emocionales como racionales.

- ③ **Conceptualización abstracta:** Piensa en conceptos, teorías o principios que podrían haber influido en tu respuesta ante el reto. ¿Qué lecciones generales puedes extraer de esa situación? ¿Hay alguna estrategia que puedas aplicar en el futuro basada en lo que viviste? Escribe cómo puedes conectar esta experiencia con teorías, conceptos o principios que te ayuden a mejorar en situaciones similares.

- ④ **Experimentación activa:** Reflexiona sobre cómo puedes aplicar lo que has aprendido en situaciones futuras. ¿Qué acción concreta vas a tomar para manejar un reto similar de manera diferente o mejor. Escribe una acción o paso específico que tomarás la próxima vez que enfrentes una situación similar.
