

Ciclo reflexivo de Gibbs: Ayudando a las personas a aprender de la experiencia

in asertividad, Bienestar, coaching, emociones, Estrés, Formación Habilidades, Formacion para empresas, inteligencia emocional, Liderazgo, salud, salud laboral
🕒 5 diciembre, 2017 🗨️ Comentarios desactivadosen Ciclo reflexivo de Gibbs: Ayudando a las personas a aprender de la experiencia
👁️ 29,423 Views

Ciclo reflexivo de Gibbs.



Muchas personas descubren que aprenden mejor de sus propias experiencias. Sin embargo, si no reflexionan sobre ellas o si no piensan conscientemente sobre cómo podrían hacerlo mejor la próxima vez, será difícil aprender algo para ellos.

Aquí es donde el **Ciclo Reflexivo de Gibbs** es útil. Puede usarlo para ayudar a su gente a dar sentido a las complicaciones en el trabajo, para que puedan entender qué hicieron bien y qué podrían hacer mejor en el futuro. **Sobre el modelo**El profesor *Graham Gibbs*

publicó su Ciclo Reflexivo en su libro de 1988 «Aprender haciendo». Será particularmente útil para ayudar a las personas a aprender de situaciones que experimentan regularmente, especialmente cuando no funcionan bien.

El ciclo de Gibbs se muestra a continuación.



Usando el modelo

Puede usar el modelo para explorar usted mismo una situación concreta, o puede usarlo con alguien a quien está entrenando. Para estructurar una sesión de entrenamiento usando el Ciclo de Gibbs, elija una situación para analizar y luego siga los pasos a continuación.

Paso 1: descripción

En primer lugar, solicite a la persona a la que asesora que describa la situación en detalle. En esta etapa, simplemente es necesario saber qué sucedió; sacará conclusiones más adelante. Considere hacer preguntas como estas para ayudarlo a describir la situación: ¿Cuándo y dónde sucedió esto? ¿Qué pasó? ¿Porque estaba allí? ¿Quién más estaba allí? ¿Qué fue lo que hiciste? ¿Cuál fue el resultado de esta situación? ¿Qué hicieron otras personas?

Paso 2: Sentimientos

Luego, anímelo a hablar sobre lo que pensó y sintió durante la experiencia. En esta etapa, evite comentarios sobre sus emociones. Use preguntas como estas para guiar la discusión:¿Qué sentiste antes de que ocurriera esta situación?¿Qué sentiste mientras ocurría esta situación?¿Y después?¿Y qué pudieron sentir otras personas durante esta situación?¿Qué piensas sobre la situación ahora?¿Cómo crees que las otras personas se sienten después de la situación?

Paso 3: Evaluación

Ahora necesita alentar a la persona a la que le está entrenando a mirar objetivamente qué enfoques funcionaron y cuáles no. Preguntarle:¿Qué fue positivo sobre esta situación?¿Y negativo?¿Salió algo bien? ¿Y no tan bien?¿Qué hiciste y qué hicieron otras personas para contribuir a la situación (positiva o negativamente)?

Paso 4: Conclusiones

Una vez que haya evaluado la situación, puede ayudar a su miembro del equipo a sacar conclusiones sobre lo que sucedió.Aliéntelo a que vuelva a pensar en la situación, utilizando la información que ha recopilado hasta el momento. Luego haga preguntas como estas:¿Cómo podría haber sido esta una experiencia más positiva para todos los involucrados?Si te enfrentaras nuevamente a la misma situación ¿Qué harías de manera diferente?¿Qué habilidades necesitas desarrollar para que puedas manejar mejor este tipo de situaciones?

Paso 5: Acción

Ahora debería proponer algunas acciones posibles para que el miembro de su equipo pueda enfrentarse a situaciones similares de manera más efectiva en el futuro.En esta última etapa, debe elaborar un plan para que pueda hacer estos cambios.Una vez que haya identificado las áreas en las que trabajará, haga que se comprometa a tomar medidas y acuerde una fecha en la que ambos revisarán el progreso.

Puntos clave

Graham Gibbs publicó su Ciclo Reflexivo en 1988.

Hay cinco etapas en el ciclo:

Descripción.

Sentimientos.

Evaluación.

Conclusiones.

Acción.

Puede usarlo para ayudar a los miembros del equipo a pensar en cómo manejan las situaciones. De este modo, podrán entender lo que hicieron bien y serán conscientes de en qué deben mejorar.

Fuente: Mindtools



Like 0

Share

Tagged with:

CICLO REFLEXIVO DE GIBBS

CURSOS PARA EMPRESAS

DESARROLLO DE COMPETENCIAS

FORMACIÓN EMPRESAS

FORMACIÓN HABILIDADES

LIDERAZGO

MANAGEMENT

REFLEXION

Previous: [Cómo gestionar personas con actitud defensiva](#)

Next: [Transferencia del aprendizaje al puesto de trabajo](#)

RELATED ARTICLES

Formación para profesionales de Formación y Desarrollo

🕒 29 octubre, 2018

Estres pos-vacacional: Las 5 claves para superarlo

🕒 28 septiembre, 2018

Soft Skills ¿Por qué son tan valoradas?

🕒 3 julio, 2018

ENTRADAS RECIENTES

- Formación para profesionales de Formación y Desarrollo
- Webinar para profesionales de RRHH
- Estres pos-vacacional: Las 5 claves para superarlo
- MOBBING, EL ACOSO MORAL EN EL TRABAJO
- Soft Skills ¿Por qué son tan valoradas?

COMENTARIOS RECIENTES

PÁGINAS AMIGAS

Psicologos Barcelona

Psicologos Madrid

Sexologos Barcelona

Sexologos Madrid

BLOGS AMIGOS

Psicologo Barcelona Blog

Psicologo Madrid Blog

Sexologo Barcelona Blog

Sexologo Madrid Blog

CATEGORÍAS

- 702010
- asertividad
- Bienestar
- coaching
- conciliar vida laboral y familiar
- emociones
- entrevista
- Estrés
- Formación Habilidades
- Formacion para empresas
- Gestión del tiempo
- inteligencia emocional
- Liderazgo
- PAE
- salud
- salud laboral
- Sin categoría
- transferencia del aprendizaje