## **Reflexión basada en el modelo de los niveles lógicos**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mi entorno**Es el ámbito que nos rodea y en el cual nos movemos.* ¿Dónde? ¿Cuándo?
* ¿Cómo paso mi tiempo? ¿Con quién?
* ¿Cómo se ven mis entornos?
* ¿Cuál es mi entorno de trabajo? ¿Trabajo sola o en un equipo?
* ¿Constancia - cambio?
* ¿Normas sociales, distribución de roles, costumbres?
* ¿Qué espera mi entorno de mí?
* ¿Cómo me percibe mi entorno?
* ¿Qué tan efectiva soy con mi actuación en el entorno?
* ¿Qué influencia tengo en el entorno?
* ¿Qué retro alimentación recibo de mi entorno?
 |  |
| **Mis comportamientos**Con todo lo que hacemos y expresamos a través de nuestro lenguaje corporal, nos ponemos en contacto con nuestro entorno y por ende también con otras personas.* ¿Qué?
* ¿Qué hago concretamente?
* ¿Qué efecto tengo con ello?
* ¿Qué costumbres, rutinas, formas de actuar y proceder automatizadas tengo yo?
* ¿Cuáles son mis comportamientos, conductas y hábitos? ¿Son coherentes con mis valores y con mi imagen del mundo?
* ¿Soy más bien calma o vivaracha?
* ¿Cómo actúo en situaciones nuevas?
* ¿Tengo ganas de probar cosas nuevas (y por ende aprender a través de prueba y error)?
* ¿Qué prácticas quiero reforzar?
* ¿Qué prácticas quiero dejar atrás?
 |  |
| **Mis competencias*** ¿Cómo?
* ¿Cuáles son mis competencias técnicas, sociales, de gestión y personales?
* ¿Qué objetivos me he propuesto?
* ¿Cuál es mi intención?
* ¿Mis formas de proceder, estilos de trabajo, estrategias?
* ¿Mis potenciales?
 |  |
| **Mi sistema de valores, normas y actitudes**Es un ámbito clave de nuestra personalidad. Aquí todo lo que existe en el mundo recibe un significado y un valor especial. * ¿Por qué?
* ¿Qué es importante?
* ¿De qué parto?
* ¿Cómo me veo a mí misma(o)?
* ¿Cómo me ven las y los demás?
* ¿Experiencias?
* ¿Impulsos, motivos, deseos?
* ¿Qué valores m restringen? ¿qué valores me dan espacio de maniobra?
* ¿Cuáles son mis normas personales?
* ¿Qué hay que hacer y qué es lo que no se debe hacer?
* ¿Qué permisos me doy? ¿Qué permisos les doy a las y los demás?
* Mis convicciones: ¿De qué estoy convencida?
* Significados, valoraciones, sentimientos
* ¿Mi "mapa interior"?
 |  |
| **Mi identidad**Aquí se encuentra el núcleo de la personalidad, el “yo” en sí. * ¿Quién soy?
* ¿Cuál es mi rol?
* ¿Cómo veo mi rol, mi misión?
* ¿Qué significado tiene este rol, esta misión para mí?
* ¿Qué valor me doy a mí misma? ¿Mi auto estima?
* ¿Cómo me llaman y cómo me presento a otros?
* ¿Cuál es la metáfora o el logotipo que me representa?
 |  |
| **Mi visión o imagen del mundo**Este nivel va más allá del “Yo”.  Denomina el marco espiritual mayor en el cual nos movemos.* ¿Quién(es) más)
* ¿Qué parte del todo mayor soy yo?
* ¿Cuál es mi lugar, mi tarea y mi misión en esta sociedad y la vida?
* ¿Qué me sostiene?
* ¿Existe un ámbito de lo espiritual para mí?
* ¿Qué sentido tiene todo esto?
* ¿Cuál es el marco o contexto general?
 |  |