## **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? |  |