

## Directrices para escribir una reflexión

Al elegir una experiencia sobre la cual reflexionar es útil tomar un hecho concreto, aunque todavía en curso.

1. Concéntrate. Pide al Espíritu que esté presente en el proceso de reflexión, para que pueda ser una experiencia de aprendizaje para ti.
2. Elige una experiencia, que plantea un problema o un interrogante, o que te toca profundamente.
3. Descríbela en la forma más pormenorizada posible para que tú (y otros) la puedan revivir.
4. Vuelve a situarte en la experiencia y toma nota de lo que pensabas y sentías en ese momento. Identifica el eco que la experiencia tiene en ti y ponlo por escrito.
5. Haz nuevamente una pausa, y pide al Espíritu Santo que **'te haga pensar'** en lo que no reparaste durante la experiencia original. Pondera lo que te viene a la mente y **'establece conexiones'** con tu experiencia actual (con lo que ha ocurrido en tu vida desde aquella experiencia).
6. Por último, registra cualquier cambio que se haya producido en tus percepciones y cualquier nueva respuesta que esos cambios hayan provocado en ti.

### El proceso de escritura de una reflexión sería:

- **Concentración**
- **Selección y recuerdo**
- **Descripción por escrito**
- **Revivir el hecho y tomar nota**
- **Ponderar y establecer conexiones**
- **Registrar nuevas percepciones, sentimientos y respuestas**

*Modelo elaborado por el Rev. Dr. Richard Dickey*