

PRÀCTICA REFLEXIVA

Què és la pràctica reflexiva?

La pràctica reflexiva és una tècnica orientada a l'autoobservació i autoavaluació crítica d'una acció o conjunt d'accions, amb la finalitat d'establir connexions entre l'experiència personal de qui les duu a terme i les teories i valors que aquestes posen en joc. La reflexió crítica sobre la pròpia acció és considerada una habilitat professional consubstancial al concepte d'aprenentatge al llarg de la vida.

D'acord amb els estàndards internacionals de qualitat de l'APS, la pràctica reflexiva n'és un dels elements essencials. La reflexió és el que possibilita la integració del servei a la comunitat i l'aprenentatge acadèmic. Molt particularment, treballa la dimensió ètica d'aquest aprenentatge, atès que permet donar sentit a allò que s'ha viscut i experimentat. És per aquesta raó que sense pràctica reflexiva, no es pot parlar d'APS.

Què em pot demanar el/la professor/a sobre pràctica reflexiva?

Existeixen diverses formes d'incorporar la pràctica reflexiva en l'activitat acadèmica. Es tracta d'instruments que permeten que la reflexió de l'estudiantat pugui ser evidenciada i avaluada. Poden ser, per exemple, un diari, un debat a l'aula, un estudi de cas, etc. Els instruments de pràctica reflexiva de les experiències d'APS que es desenvolupen en el marc d'una assignatura són informats pel professorat, mentre que en les experiències de TFG, TFM i PE aquests són escollits per l'estudiant i validats pels docents responsables.

Com puc fer una bona reflexió?

Si bé el professorat de l'assignatura t'orientarà a l'hora de fer la reflexió, a continuació et facilitem una relació d'instruments de pràctica reflexiva, així com dos exemples per tal que et facis una idea del que suposa aquesta pràctica reflexiva. Es tracta d'una sèrie de preguntes que et poden orientar i que pots incloure dins dels instruments de pràctica reflexiva que utilitzaràs:

- El primer exemple estructura la reflexió en funció del moment en que es realitza, tot incloent aspectes acadèmics i personals.
- El segon exemple suggereix preguntes que pots respondre un cop acabada l'experiència d'APS per realitzar la teva reflexió. En aquest exemple es contemplen diversos àmbits (desenvolupament personal, professional i acadèmic).

INSTRUMENTS DE PRÀCTICA REFLEXIVA

Fonts: *Centre for Global and Community Engagement*. de la Universitat d'Ottawa i “*La pràctica reflexiva. Bases, modelos e instrumentos*” de Àngels Domingo Roget i M Victoria Gómez Serrés.

Proposta de projecte

- Serveix per ajudar-te a reflexionar abans de l'experiència d'APS.
- Et permet pensar sobre l'experiència que estàs a punt de viure, les teves expectatives i la manera com pots aprofitar l'oportunitat.
- Es pot utilitzar conjuntament amb altres instruments. Per exemple, en finalitzar l'experiència, potser hauràs de tornar a avaluar la teva proposta: tot va anar tal com esperaves?; en cas contrari, quines diferències has trobat?

Activitats predir – observar – explicar

- Serveix per reflexionar durant tota l'experiència d'APS.
- Implica que abans de realitzar l'experiència d'APS has de lliurar per escrit les teves prediccions i hipòtesis, justificant breument les raons que et porten a formular-les. El professorat ha de fer explícites les relacions entre les teves idees prèvies i les teories vinculades.
- A continuació, es tracta de contrastar les idees prèvies amb la interpretació posterior dels fets, relacionant-ho amb els coneixements teòrics.
- L'instrument et permetrà comprendre el paper dels coneixements previs en la interpretació dels fenòmens.
- Aquest instrument el pots combinar amb la Construcció del perfil professional i amb el Registre d'Aprenentatge Reflexiu (RAR).

Construcció del perfil professional

- Serveix per a facilitar-te la reflexió durant tota l'experiència d'APS.
- Abans de la realització de l'APS, has d'anotar de forma individual com vols o com t'imagines que serà el teu perfil professional, abordant aspectes com principis ètics professionals que vols que et caracteritzin, aspectes que es desestimen, valors, metodologies que incorporaràs i les que evitaràs, convivència, disciplina, gestió de conflictes, treball en xarxa.
- A continuació, caldrà que descriguis quins aspectes incorporaràs en l'experiència d'APS i com ho faràs.
- Durant l'experiència s'ha d'enregistrar el grau de desenvolupament, les dificultats i facilitats i les propostes de millora per al futur professional.
- Aquest instrument el pots combinar amb el Portafolis i el Diari de camp.

**Pauta
d'Avaluació
Reflexiva
(PER)**

- Pauta que pots utilitzar abans de l'experiència d'APS i després d'aquesta, que consisteix en reflexionar i contestar sobre determinades qüestions.
- Abans de l'experiència hauràs de determinar quins són els objectius formatius i personals de l'APS, establir quan i com els aconseguiràs i justificar el per què.
- Després de la teva experiència d'APS podràs compartir les evidències i el que has après, demanant retroalimentació als teus companys/es i proposant propostes de millora sobre la pròpia pràctica.
- L'instrument el pots combinar amb el Diari de camp. Al final d'aquest document s'inclouen alguns exemples per aquesta reflexió.

**Mapes
conceptuals**

- Serveix per fomentar la reflexió durant tota l'experiència d'APS.
- Els mapes mentals o conceptuals són una tècnica utilitzada per a la representació gràfica del coneixement, creant així una xarxa de conceptes.
- L'instrument et permetrà organitzar i representar idees abstractes per a fer una anàlisi profunda dels temes treballats durant l'experiència d'APS.

Diari

- Serveix per ajudar-te a reflexionar durant tota l'experiència d'APS.
- Consisteix a redactar entrades en un diari de camp per tal que analitzis la teva experiència. La freqüència de les entrades les estableix el professorat, però t'aconsellem que no siguin esporàdiques i que tinguin lloc poc després de l'activitat.
- Els continguts del diari els pots aprofitar per tal de fer reflexions més focalitzades sobre diferents aspectes de l'experiència (desenvolupament personal, professional; relacions amb les persones ateses, amb les institucions, anàlisi de problemàtiques macro).
- L'instrument el pots combinar amb la Pauta d'Avaluació Reflexiva (PER) i amb el Registre d'Aprenentatge Reflexiu (RAR).

Registre d'Aprenentatge Reflexiu (RAR)

- Quadern personal que et servirà per a reflexionar sobre la pròpia pràctica.
- A la pàgina esquerra d'un quadern hauràs d'incloure la part descriptiva de l'experiència d'APS: el registre dels fets, les idees i les dades informatives facilitades.
- A la pàgina dreta hi contemplaràs la part reflexiva: anotant comentaris, reflexions personals, aprenentatges que se n'extreuen.
- Aquest instrument pot ser una metodologia per elaborar el teu Diari de camp i el pots combinar amb el Portafolis.

Treball de reflexió de mig quadrimestre

- Serveix per ajudar-te a reflexionar durant tota l'experiència d'APS.
- Consisteix en realitzar un treball de reflexió sobre allò que has viscut fins aquell moment, les teves expectatives per a la resta de l'experiència o com resols els problemes que et sorgeixen, per exemple. Si inicialment vas fer una proposta de projecte, la pots tornar a reformular.
- L'instrument el pots combinar amb la Proposta de projecte i amb la Resolució de problemes.

Resolució de problemes

- Serveix durant i després de l'experiència d'APS.
- Implica que utilitzis les teves habilitats de gestió i resolució de conflictes i ho registris; tant a l'hora d'identificar els problemes com de trobar possibles alternatives.
- Aquest instrument el pots combinar amb els Dilemes ètics i amb la Discussió i debat.

Portafoli

- Serveix ajudar-te a reflexionar durant tota l'experiència d'APS.
- És una recopilació de les teves activitats de reflexió: diari, propostes o apunts de presentació, per exemple. És més creatiu que altres activitats de reflexió perquè hi pots incloure fotografies o vídeos.
- Et permet recollir en un únic document tot el que hauràs treballat durant el curs o quadrimestre.

Dilemes ètics

- Serveix per ajudar-te a reflexionar durant o després de l'experiència d'APS.
- Generalment, aquesta activitat de reflexió requereix facis un estudi de cas d'un dilema ètic que hagis trobat durant la teva experiència APS i quines habilitats ha desenvolupat per a la seva gestió.
- Els problemes ètics els pots treballar amb tota la classe o en grups reduïts, per tal que els teus companys/es proposin alternatives.
- Aquest instrument el pots combinar amb la Resolució de problemes, amb la Discussió i debat, i amb la Presentació final de l'experiència.

Discussió i debat

- Serveix per reflexionar durant o després de l'experiència d'APS.
- Es tracta de què presentis a la classe la teva experiència d'APS: els reptes que has hagut d'afrontar, com has resolt els conflictes, els dilemes ètics que hagin pogut sorgir, els aprenentatges que has fet. La resta de la classe fa una devolució.
- Aquest instrument el pots combinar amb la Resolució de problemes, amb els Dilemes ètics i amb la Presentació final de l'experiència.

Presentació final de l'experiència

- Serveix per reflexionar després de l'experiència d'APS.
- Consisteix en que facis una presentació final de la teva experiència: a la resta de la classe, al tribunal acadèmic avaluador (en cas de TFG/TFM), i com a retorn final a l'entitat, a la qual pots convidar a la sessió.
- Aquest instrument el pots combinar amb la Proposta de projecte i amb el Treball analític final.

Treball analític final

- Serveix per ajudar-te a reflexionar després de l'experiència d'APS.
- Consisteix en que elaboris un treball escrit on incloguis la relació entre l'experiència i els continguts acadèmics de l'assignatura, tot lligat amb les reflexions sobre l'experiència.
- Aquest instrument el pots combinar amb la Proposta de projecte i amb la Presentació final de l'experiència.

PRÀCTICA REFLEXIVA EXEMPLE 1

Font: *Centre for Global and Community Engagement*. de la Universitat d'Ottawa.

ABANS DE L'EXPERIÈNCIA D'APS. REFLEXIÓ PERSONAL

- Quines expectatives tens amb l'APS? Quin impacte tindrà l'APS en el teu aprenentatge?
- Com creus que l'APS et pot influenciar com a persona?
- Com creus que l'APS pot canviar la visió dels teus estudis?
- Com creus que l'APS pot canviar la manera que tens de veure el teu entorn i et pot permetre contribuir a millorar-lo?

DESPRÉS DE DE REALITZAR L'APS. REFLEXIÓ PERSONAL

- Com ha contribuït l'APS en la teva manera d'aprendre?
- L'APS t'ha influenciat a nivell personal? Com?
- L'APS ha tingut un impacte en la visió dels teus estudis? Quin?
- L'APS ha fet que et conscienciïs del teu entorn i t'ha permès contribuir a millorar la societat? De quina manera?
- Avalua l'impacte de la teva experiència en l'APS en els següents àmbits:
 - Tractar amb incerteses o dificultats.
 - Construir l'autoconfiança.
 - Millorar les habilitats en la gestió del temps.

DESPRÉS DE REALITZAR L'APS. REFLEXIÓ ACADÈMICA

- Trobes important l'experiència d'APS en relació amb els coneixements adquirits prèviament a l'aula?
- Posa dos exemples de conceptes (teories, regles, mètodes) adquirits durant els teus estudis i als quals hagi trobat una aplicació pràctica o hagi vist exemplificats en l'experiència d'APS:
 1. a) Dóna un exemple del primer concepte.
b) Explica l'aplicació o la vivència durant l'APS.
 2. a) Dóna un exemple del segon concepte.
b) Explica l'aplicació o la vivència durant l'APS.
- Analitza una situació o problema amb que t'hagi trobat durant l'experiència d'APS i que hagi pogut resoldre a partir dels coneixements adquirits prèviament durant els teus estudis.

PRÀCTICA REFLEXIVA EXEMPLE 2

Font: *Centre for Global and Community Engagement*. de la Universitat d'Ottawa.

INTRODUCCIÓ

Describeix el destinatari del servei pel qual has treballat:

1. Quines eren les teves responsabilitats?
2. Què necessitava el destinatari del servei i el projecte en específic? Quines són les causes d'aquesta necessitat?
3. Què fa específicament el destinatari del servei pel qual has treballat per la comunitat?
4. Quins canvis recomanes a l'organització o entitat?
5. Què pots aconseguir? Compleix els teus objectius?

DESENVOLUPAMENT PERSONAL

1. Què has après de tu mateix en la teva experiència d'APS?
2. Què has après dels altres en la teva experiència d'APS?
3. Ha canviat la teva comprensió de la comunitat degut a l'experiència d'APS?
4. Es pot canviar qualsevol prejudici a través de l'experiència d'APS?
5. Han canviat els teus valors amb l'experiència d'APS?
6. L'experiència d'APS ha impactat en els teus objectius a llarg termini de desenvolupament personal?
7. Et sents més connectat a la comunitat o tens un sentiment cívic i social més fort després de l'experiència d'APS?
8. Creus que les accions que has dut a terme poden tenir impacte? Creus que has pogut marcar diferència?

DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL

1. Com ha canviat l'experiència d'APS les teves habilitats professionals?
2. Quines frustracions i dificultats has trobat? Com les has solucionat?
3. Què has après sobre les teves fortaleses i debilitats?
4. L'APS ha tingut un impacte en les teves aspiracions professionals?

DESENVOLUPAMENT ACADÈMIC

1. Què has après de la comunitat?
2. Què has après sobre el problema que has plantejat abans?
3. T'ha ajudat l'APS a entendre millor els conceptes de l'assignatura o estudis?
4. Com reflecteix o contrasta l'APS amb el que has après a classe?
5. Què has après sobre la teva disciplina acadèmica i la seva capacitat d'influir en la societat?
6. El concepte d'educació ha canviat com a resultat de la teva experiència d'APS?