

El proceso que seguí para elaborar mis reflexiones fue de la misma manera para todos, primero, realizaba una opinión del tema, seguidamente investigaba sobre el tema para moldear mi opinión en base a los argumentos investigados, en este proceso se tenía que ver las cosas que no se dicen explícitamente en los argumentos para entender mejor el tema, contrastando los temas, observando las experiencias de otras personas con el tema o una posible solución a un planteamiento; para finalmente convertir la opinión en reflexión; por último, daba una pequeña conclusión de todo lo dicho en forma de analogía o de ejemplos. Tomando como ejemplo mi reflexión *Tema Libre*, en el cual hablo del estrés que existe en el mundo laboral de un IS y sus consecuencias, argumento las secuelas que nos puede dar el estrés en nuestra vida en base a una organización nacional como es el IMSS junto a la experiencia del IS con el estrés, pude dar paso al planteamiento que, si valía la pena todos los riesgos de tener un buen salario o estatus por tu salud, por último, daba mi forma de solucionar el problema.