AHALab × ZimaBlueAI

Tarjeta de observación de fortalezas y obstáculos

Reflexión voluntaria / Opcional antes de clase, 5—8 minutos

Conocerse a uno mismo a través de un pequeño evento ocurrido, y luego elegir un pequeño experimento. No hay puntuación total, tipos, rankings ni diagnósticos. Esta es una tarjeta de reflexión de aula original, no validada por medición psicológica.

> Puedes saltarte cualquier pregunta. No tienes que entregar ni publicar nada. Las respuestas solo permanecen en esta página y no se guardan automáticamente. Únicamente se almacenan en el navegador si eliges «Guardar en este navegador». Bórralas al terminar si usas un dispositivo compartido. No hay cuentas, solicitudes de red ni análisis con AI.

01 • Repasar lo reciente, sin sacar conclusiones sobre toda la vida

Piensa en la última vez que empezaste algo. ¿A qué enfoque te acercas más?

Prefiero no responder / No estoy seguro/a / Ninguno se ajusta

Puedes dejarlo en blanco. Son solo pistas para la conversación; no se usan para calcular personalidad ni capacidades.

La última vez que recibí una opinión que no compartía, ¿qué hice primero?

Prefiero no responder / No estoy seguro/a / Ninguno se ajusta

Puedes dejarlo en blanco. Son solo pistas para la conversación; no se usan para calcular personalidad ni capacidades.

Cuando no he podido empezar algo recientemente, ¿qué condición me afecta más?

Prefiero no responder / No estoy seguro/a / Ninguno se ajusta

Puedes dejarlo en blanco. Son solo pistas para la conversación; no se usan para calcular personalidad ni capacidades.

¿Cuál de estos patrones habituales podría parecerse un poco a ti esta vez?

Prefiero no responder / No estoy seguro/a / Ninguno se ajusta

Puedes dejarlo en blanco. Son solo pistas para la conversación; no se usan para calcular personalidad ni capacidades.

02 • Apoyarse en la experiencia para rediseñar el cambio

Un pequeño éxito reciente: ¿qué hiciste entonces? No escribas identidades personales ni detalles

Una fortaleza que quiero aprovechar y la conducta que la apoya

¿Cuándo esta estrategia podría usarse en exceso? Escribe también una experiencia contraria

El contexto, los recursos y el apoyo que necesito

Esta semana solo prueba un ajuste: si ocurre..., primero hago...

¿Cuándo, dónde y cuánto tiempo? ¿Cómo reducir una distracción?

Vuelve en 7 días: qué hiciste, si la estrategia ayudó y cómo cambiarla la próxima vez

Lleva a clase solo las acciones que estés dispuesto a compartir.

En la tarjeta de acción personal, escribe manualmente una fortaleza que quieras usar y una estrategia para un punto de bloqueo. Esta página no transmite automáticamente tus elecciones ni reflexiones.

Abrir tarjeta de acción personal →