

1) ¿Qué hice bien esta semana?

2) ¿Qué puedo mejorar?

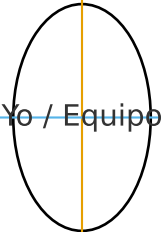
3) ¿Qué haré distinto la próxima semana? (1 acción concreta)

Hábitos a reforzar (marca al cumplir):

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7

Personas

Hábitos



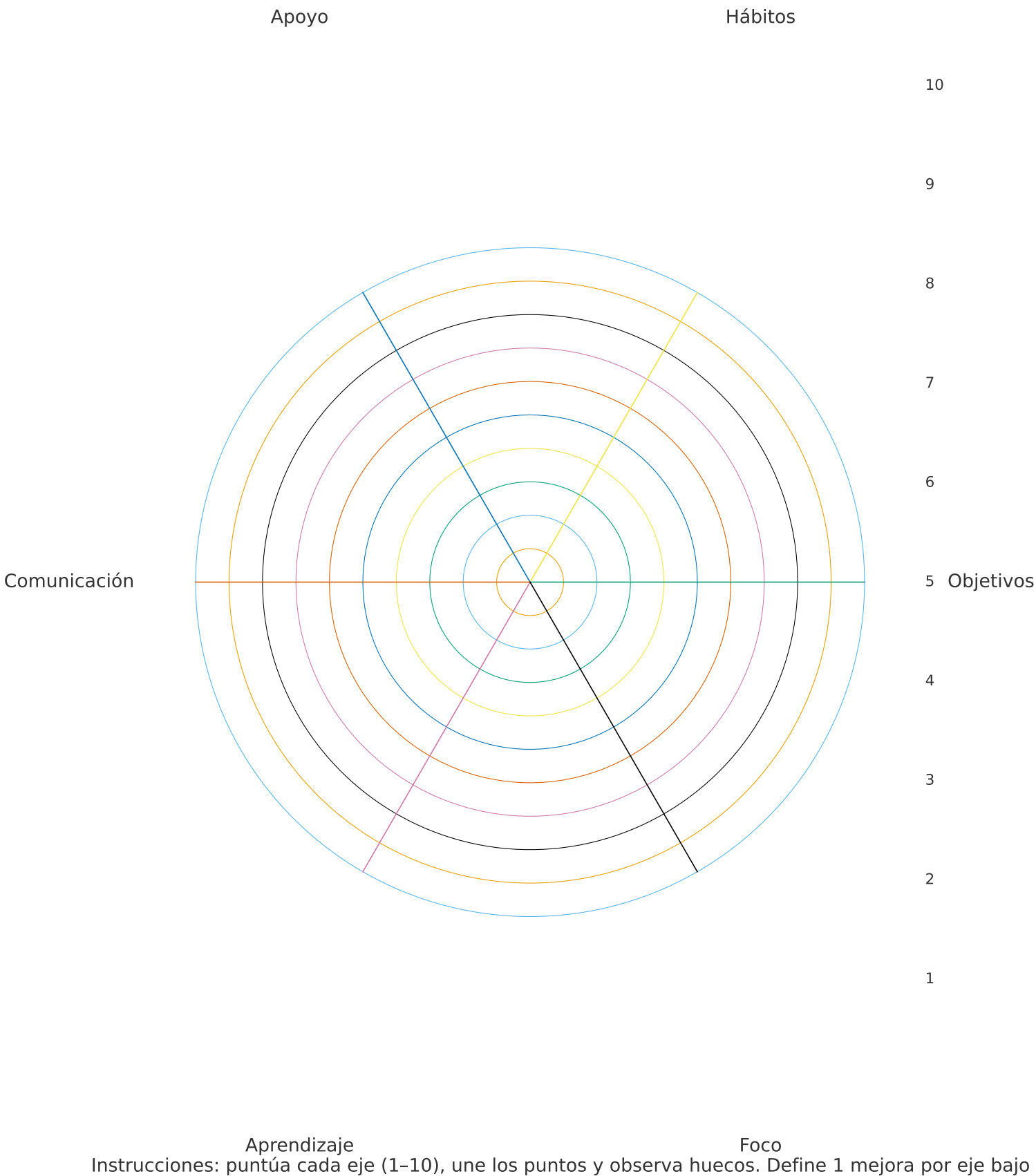
Yo / Equipo

Lugares

Herramientas

Rueda de resiliencia del equipo

Valora 1-10 en cada eje y dibuja la rueda; usa esto para definir mejoras



Rojo (tensión)

Amarillo (alerta)

Verde (ok)