VRARZAR

Ficha para reconocer tus capacidades

Elige una experiencia concreta. Completa los campos en tu lector de PDF o imprime la ficha. Guarda tus respuestas en privado.

1. Situación

¿Qué ocurre hoy y qué cambio concreto quiero explorar?

2. Evidencia

¿Qué hice, con qué apoyo y qué resultado pude observar?

3. Contexto

¿Qué recursos, oportunidades, barreras y apoyos tengo?

4. Acción

¿Qué haré, cuándo, dónde y cómo responderé a una barrera previsible?

5. Revisión

¿Cuándo revisaré lo ocurrido y qué observaré para decidir el siguiente paso?

Ejercicio orientativo · Rodrigo Velásquez Vera

Consulta el ejercicio paso a paso y el ejemplo trabajado.

vrarzar.com/como-reconocer-capacidades

Versión 1.0 · Noviembre de 2026