

Carolina Chinchilla Rojas

Pregunta	Calificación
Mi disponibilidad durante el ciclo para atender las tareas del proyecto fue (califique de 1 a 5 donde 5	4
Mi contribución al trabajo del equipo en este ciclo fue (califique de 1 a 5 donde 5 corresponde a un desempeño superior)	4
La calidad de mi trabajo en este ciclo fue (califique de 1 a 5 donde 5 corresponde a una alta calidad)	4.2
Durante el ciclo, me ocupe de realizar la planeación y ejecución de las actividades semana a semana y de registrarlas en teamwork (califique de 1 a 5 donde 5 corresponde a una alta ocupación)	4

¿Qué debo dejar de hacer? (DROP)	¿Por qué quiero dejar de hacerlo?	¿Qué acciones o compromisos me ayudarían a dejar de hacerlo?
Estar mas atenta a la clase	Porque afecta mi aprendizaje y el rendimiento del grupo	Establecer una rutina de y compromiso con mi calendario
Dejar los trabajos para el último momento	Para reducir el estrés y mejorar la calidad de mi trabajo	Planificar mis tareas y utilizar una agenda o aplicación de gestión de tiempo
No comunicarme con mis compañeros	Para mejorar la colaboración y el flujo de información	Participar más activamente en las reuniones de grupo y utilizar herramientas de comunicación como Slack o WhatsApp

¿Qué debo empezar a hacer? (ADD)	¿Por qué debo empezar hacer esto?	¿Qué acciones o compromisos me ayudarían a empezar a hacer esto?
Organizar mis tiempos de estudio y trabajo	Para tener un mejor control de mis responsabilidades y evitar retrasos	Crear un horario semanal y establecer recordatorios para mis tareas
Pedir ayuda cuando la necesite	Para superar dificultades y mejorar mi comprensión de los temas	Identificar a compañeros o profesores que puedan ayudar y acercarme a ellos cuando lo necesite
Participar en discusiones de grupo de manera más activa	Para aportar más al equipo y mejorar la dinámica de trabajo	Prepararme antes de las reuniones y anotar puntos clave que quiero discutir

¿Qué debo seguir haciendo? (KEEP)	¿Por qué quiero seguir haciéndolo?	¿Qué acciones o compromisos me ayudarían a seguir haciéndolo?
Responder por las entidades que se me asignaron y demás responsabilidades	Porque muestra responsabilidad y compromiso con el trabajo en equipo	Mantener una lista actualizada de mis tareas y responsabilidades y revisar mi progreso regularmente
Estar atenta al grupo y mis compañeros	Porque contribuye a la cohesión y coordinación del equipo	Continuar monitoreando el grupo y ofreciendo mi ayuda cuando sea necesario
Contestar en el grupo	Porque facilita la comunicación y la resolución rápida de problemas	Seguir utilizando las plataformas de comunicación activamente y responder de manera oportuna

¿Qué debo hacer mejor? (IMPROVE)	¿Por qué debo hacer más de esto?	¿Qué acciones o compromisos me ayudarían a hacer más de esto?
Planificar mis tareas con anticipación	Para evitar la procrastinación y mejorar la calidad de mi trabajo	Utilizar herramientas de planificación como calendarios, listas de tareas y recordatorios
Comunicarme más con mis compañeros	Para mejorar la colaboración y evitar malentendidos	Establecer reuniones regulares de seguimiento y utilizar canales de comunicación efectivos
Pedir y dar feedback	Para mejorar continuamente y ayudar a mis compañeros a mejorar	Establecer momentos específicos para feedback y ser receptivo a las críticas constructivas