**Actividad 3**

1.- Enlista las creencias y pensamientos que generalmente tienes cuando experimentas una situación que te genera estrés.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

2.- De las creencias que anotaste, coloca cada una en el tipo de mentalidad al que pertenecen:

Diagrama

Descripción generada automáticamente con confianza baja

|  |  |
| --- | --- |
| Mentalidad experto (fija) | Mentalidad de crecimiento |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

3.- Cambia la creencia, todas aquellas que colocaste en la lista de mentalidad de experto (fija), ahora reescríbelas como mentalidad de crecimiento.

|  |  |
| --- | --- |
| Mentalidad experto (fija) | Mentalidad de crecimiento |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

4.- Identifica en otras personas su tipo de creencias o pensamientos y su tipo de mentalidad. Puedes traer a tu mente alguna situación laboral real en donde se puedan identificar este tipo de conductas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Situación | Mentalidad |
| Persona 1 |  |  |
| Persona 2 |  |  |

Reflexión

1.- ¿Cuál es el beneficio de identificar el tipo de mentalidad en ti y en los demás?

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

2.- ¿Qué puedes hacer para cambiar el tipo de mentalidad fija por una de crecimiento?

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

3.- ¿En qué te beneficia identificarlo en los demás?

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

4.- ¿Cómo puedes ayudar a otros a adquirir una mentalidad de crecimiento?

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente