**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:



|  |  |
| --- | --- |
| 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?



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



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



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

