

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:

Ejemplos

Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento
<ul style="list-style-type: none"> • No puedo hacerlo • Me doy por vencido 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesito ayuda para hacer esto... • Me va a llevar un tiempo hacer esto...

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?