

Plan de acción para una mentalidad de crecimiento

Nombre: _____

Esto no funcionó. ¿Qué sigue ahora?

1 ¿Qué sucedió?

2 ¿Cuál fue tu estrategia?

3 ¿Por qué elegiste esa estrategia?

4 ¿Qué pasó cuando las cosas no funcionaron?

5 Describe qué ha pasado por tu cabeza desde entonces.

6 ¿Qué aprendiste que te pueda ayudar a hacerlo mejor la próxima vez?

7 ¿Qué nuevas estrategias puedes probar o a quién puedes pedir ayuda?

8 ¿Cuál es el nuevo plan?

9 ¿Cómo puedes lidiar con los pensamientos que evitan que lo intentes?