



Instrucciones de la actividad/preguntas



Piensa en una situación en la que te sentiste incapaz de superar algo, pero lograste hacerlo con esfuerzo.

¿Cómo te ayudó tu mentalidad en esa situación?



Completa las siguientes afirmaciones para desarrollar tu mentalidad de crecimiento o resiliencia:

Aunque ahora no soy bueno en esto, sé que puedo mejorar si...

Cuando me enfrento a un desafío, pienso que...

Cuando cometo errores, recuerdo que...



Imagina que te enfrentas a algo muy difícil (por ejemplo, un examen importante, aprender una nueva habilidad o adaptarte a un cambio). ¿Qué medidas tomarías para mantener una actitud positiva y superar el desafío?

Escribe tres estrategias que podrías utilizar:



Habilidades

Adaptabilidad – Aprender a adaptarse a nuevas situaciones.

Mentalidad de crecimiento – Creer que el trabajo duro y el esfuerzo conducen al éxito, incluso cuando las cosas son difíciles.

Recordar:



Tener la capacidad de resistir y recuperarse rápidamente de las dificultades.
Ver los desafíos como oportunidades.
Gestionar las emociones negativas.
Practica un diálogo interno positivo.
Mantener un estilo de vida saludable.