



Las predicciones y lo que pasa

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com



Para una sesión de grupo de 90 minutos. Un experimento conductual, adaptado del Registro de experimento conductual.

NOMBRE

FECHA

Mucho de lo que frena a las personas no es la situación en sí. Es una predicción sobre ella. “Si hablo, me voy a quedar en blanco”. “Si pido algo, me van a decir que no y van a pensar mal de mí”. Predicciones así se sienten como hechos, así que las personas les dan la vuelta y nunca averiguan si son ciertas.

Un experimento conductual trata la predicción como una suposición que se puede poner a prueba. La escribes, calificas qué tanto la crees, planeas una forma pequeña de averiguarlo y luego comparas lo que esperabas con lo que pasó en realidad. Algunas predicciones se cumplen y otras no. De cualquier forma, aprendes algo que no podrías aprender si lo evitaras.

Cómo funciona

- 1 **Pon a prueba aquí una predicción pequeña.** Escribe lo que esperas, haz algo pequeño aquí mismo y compara.
- 2 **Pregúntale al grupo.** Usa una encuesta anónima para poner a prueba una creencia sobre lo que piensan otras personas.
- 3 **Planea un experimento para esta semana.** Elige una predicción de tu propia vida y planea una forma pequeña de ponerla a prueba.
- 4 **Anota lo que pasó.** Después, escribe lo que pasó en realidad y vuelve a calificar la predicción.

Antes de empezar

- Cada experimento es decisión tuya. Nadie tiene que intentar nada, ni aquí ni en casa.
- Empieza con algo pequeño. La mejor prueba es la que te animas a intentar, no la que más miedo da.
- Nadie tiene que ver tu hoja. Si hablas en el grupo, puedes contar cómo fue sin decir qué predijiste.

Un ejemplo

LA PREDICCIÓN	Si hago una pregunta en la junta de equipo del martes sin prepararla, se me va a trabar la lengua y la gente se va a voltear a ver.
QUÉ TANTO LA CREO	80 de 100
LO QUE SUELO HACER PARA SENTIRME A SALVO	Escribir la pregunta palabra por palabra, o no preguntar nada.
LO QUE PASÓ EN REALIDAD	Pregunté. Me detuve una vez. Dos personas contestaron y nadie volteó a ver a nadie. La junta siguió.
QUÉ TANTO LA CREO AHORA	35 de 100. Puedo preguntar sin guion, y una pausa no significa gran cosa para nadie más que para mí.



Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.

Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · behavioralexperiment.com

1 de 4



1 Una prueba aquí mismo

Elige algo pequeño que podrías hacer aquí mismo, como hacerle una pregunta al grupo o decir algo que notaste hoy. Antes de hacerlo, escribe qué esperas que pase.

LO QUE VOY A HACER

LO QUE ESPERO QUE PASE

QUÉ TANTA CERTEZA TENGO, 0 A 100 _____

LO QUE PASÓ EN REALIDAD

¿Se cumplió la predicción? ☐ No ☐ En parte ☐ Sí

QUÉ TANTA CERTEZA TENGO AHORA, 0 A 100 _____

2 La encuesta del grupo

Algunas predicciones son sobre lo que piensan otras personas. Esas se pueden poner a prueba preguntando. Escribe una creencia sobre lo que piensa la mayoría de la gente, y luego el grupo responde de forma anónima con su propia opinión.

LO QUE CREO QUE PIENSA LA MAYORÍA DE LA GENTE

CÓMO ESPERO QUE RESPONDA EL GRUPO, SÍ, NO O NO SÉ

CUÁNTAS PERSONAS DIJERON SÍ

CUÁNTAS DIJERON NO

CUÁNTAS DIJERON NO SÉ

LO QUE ME DICEN LAS RESPUESTAS





3 Un experimento para esta semana

Elige una predicción de tu propia vida que te impida hacer algo que quieres. Escríbela como “Si yo..., entonces...” y planea una forma pequeña de ponerla a prueba.

SI YO

ENTONCES

QUÉ TANTO LA CREO, 0 A 100 _____

QUÉ MÁS PODRÍA PASAR, Y QUÉ TANTO LO CREO, 0 A 100

QUÉ VOY A HACER, DÓNDE Y CUÁNDO

QUÉ ESPERARÍA VER SI LA PREDICCIÓN SE CUMPLIERA

LO QUE SUELO HACER PARA SENTIRME A SALVO, Y QUE ESTA VEZ VOY A DEJAR DE LADO

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A





4 Después del experimento

Llena esta parte lo antes posible. Escribe solo lo que habrías visto una cámara.

LO QUE PASÓ EN REALIDAD

¿Se cumplió la predicción? ☐ No ☐ En parte ☐ Sí

SI PASÓ, ¿QUÉ TAN MALO FUE Y POR CUÁNTO TIEMPO IMPORTÓ?

QUÉ TANTO CREO AHORA LA PREDICCIÓN, 0 A 100 _____

LO QUE ME DICE

Para seguir

La herramienta Experimento conductual tiene una hoja gratuita para imprimir, una escalera de pasos y una versión en línea, en español y en inglés, en behavioralexperiment.com. Nada de lo que escribes sale de tu dispositivo.

