



Los resultados y la escalera

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com



Sesión 3 de 4 de un grupo de experimentos conductuales. Los resultados y cómo armar una escalera de pasos.

NOMBRE

FECHA

1 Lo que pasó

Copia los puntos clave de la última página de tu hoja de la sesión 2, o llena esta parte ahora si no alcanzaste a hacerlo. Si el experimento no se hizo, escribe qué se interpuso.

LO QUE PASÓ EN REALIDAD

QUÉ TANTO CREO AHORA LA PREDICCIÓN, 0 A 100 _____

LO QUE APRENDÍ DEL EXPERIMENTO

SI NO SE HIZO, QUÉ SE INTERPUSO





2 La escalera de pasos

Escribe la meta en lo más alto, lo que harías si la predicción no se interpusiera. Luego anota abajo peldaños más pequeños, cada uno un poco más difícil que el anterior, y califica del 0 al 100 cuánto malestar te daría cada uno.

LA META EN LO MÁS ALTO

PELDAÑO	LA SITUACIÓN, QUÉ, DÓNDE Y CON QUIÉN	MALESTAR
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

3 El primer peldaño

Elige el peldaño más bajo que te animes a intentar esta semana.

EL PELDAÑO, Y CUÁNDO LO VOY A HACER

MI PREDICCIÓN SOBRE ÉL

QUÉ TANTO LA CREO, 0 A 100 _____

LO QUE VOY A DEJAR DE LADO ESTA VEZ

