



El siguiente peldaño

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com



Sesión 4 de 4 de un grupo de experimentos conductuales. El siguiente peldaño y cómo seguir adelante.

NOMBRE

FECHA

1 El peldaño que intenté

Lo que pasó en el primer peldaño.

LO QUE PASÓ EN REALIDAD

¿Se cumplió la predicción?

☐ No

☐ En parte

☐ Sí

QUÉ TANTO CREO AHORA LA PREDICCIÓN, 0 A 100 _____

MALESTAR QUE ESPERABA, 0 A 100

MALESTAR QUE SENTÍ, 0 A 100

LO QUE ME DICE

2 El siguiente peldaño

Elige el siguiente paso hacia arriba, o el mismo peldaño otra vez en otro lugar.

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





3 Una mirada atrás

A lo largo de las cuatro sesiones.

LO QUE APRENDÍ SOBRE MIS PREDICCIONES

UNA PREDICCIÓN QUE CREO MENOS QUE ANTES

LO QUE QUIERO INTENTAR DESPUÉS

CUANDO UNA PREDICCIÓN ME VUELVA A FRENAR, VOY A

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.

