

# ¡¡ENCENDEMOS MOTORES!!

## La activación cognitiva

¿Te pones en marcha sin que te lo pidan?

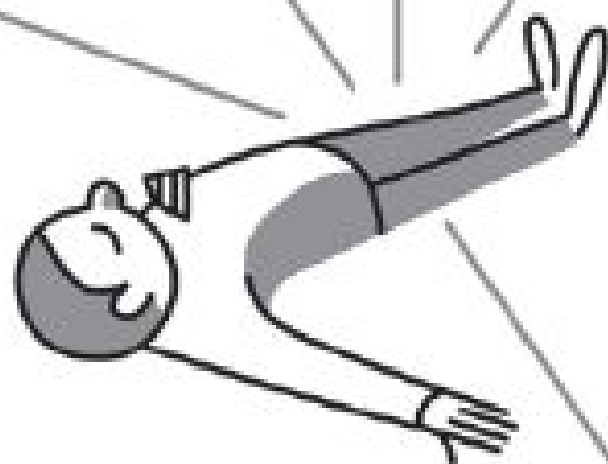


¿Eres rápido para afrontar los problemas que surgen?

¿Te dura la energía el tiempo que necesitas para acabar?



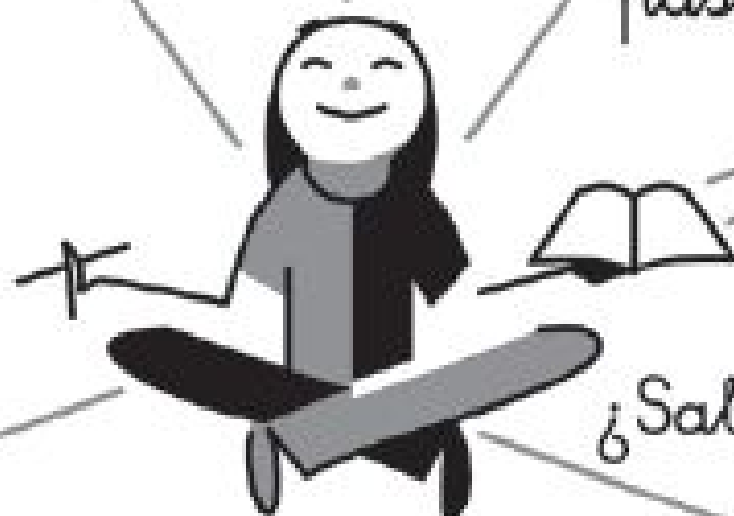
¿Descansas cuando lo necesitas y vuelves a empezar sin remolonear?



¿Estás alerta a lo que pasa a tu alrededor?



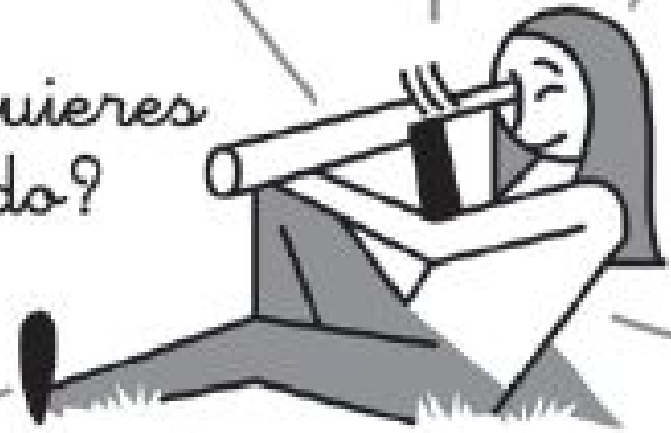
¿Sabes cuándo y cómo rindes más?



# !! ALERTA !!

## La atención

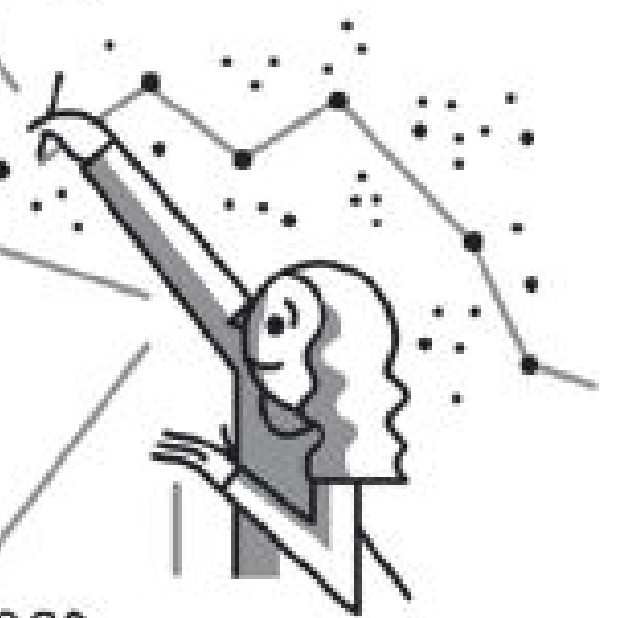
¿Puedes fijarte cuando tú quieres en un punto determinado?



¿Te concentras en hacer algo con facilidad si te hace falta?



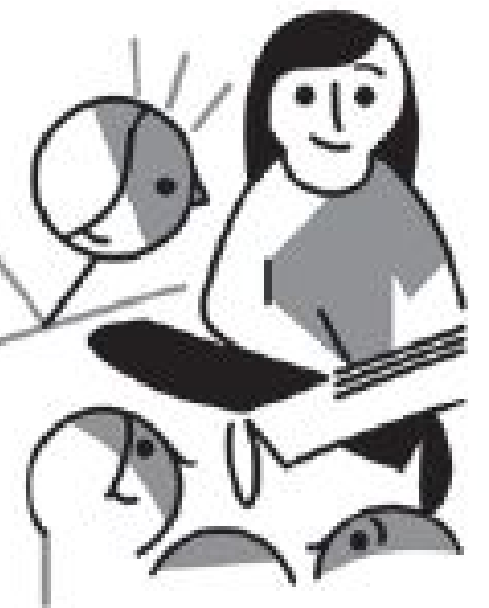
¿Reconoces las cosas que son importantes y las que no hace falta que recuerdes?



¿Te acuerdas de lo que tienes que hacer aunque pase un tiempo largo?



¿Te aíslas sin dejar que te moleste lo que ocurre a tu alrededor?



Si se te va la cabeza, ¿rectificas y vuelves a ponerte a la tarea?



¿Estás alerta y te das cuenta con rapidez de todo lo que pasa?



# ¡¡PREPARADOS, LISTOS, MOTIVADOS!!

## La motivación

¿Qué cosas haces bien y disfrutas con ellas?



¿Qué te gusta aprender más?



¿Qué cosas haces con esfuerzo sin que nadie te lo pida?



¿En qué cosas sientes que mejoras cada día?



¿Qué haces cuando algo sale mal?



¿Por qué prefieres que te admiren tus compañeros?



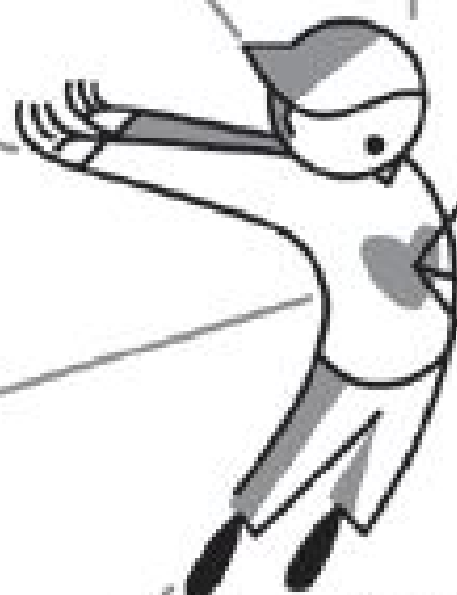
# ¡¡ENCENDEMOS LA MECHA!!

## Gestión de las emociones

¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando te emocionas?



¿Sabes qué cosas te influyen más en tu estado de ánimo?



¿Puedes calmarte a ti mismo cuando lo necesitas?



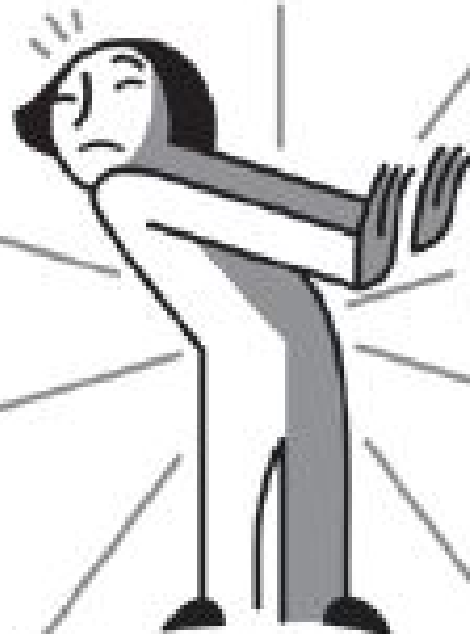
¿Describes con facilidad lo que sientes en cada momento?



¿Reconoces cómo influyen tus sentimientos en las decisiones que tomas?



¿Evitas situaciones que te generan malestar?



¿Comprendes cómo se sienten los demás ante distintas situaciones?



# ¡¡PONEMOS EL FRENO!!

## El control de la impulsividad

¿Puedes esperar para hacer algo que te apetece si es necesario?

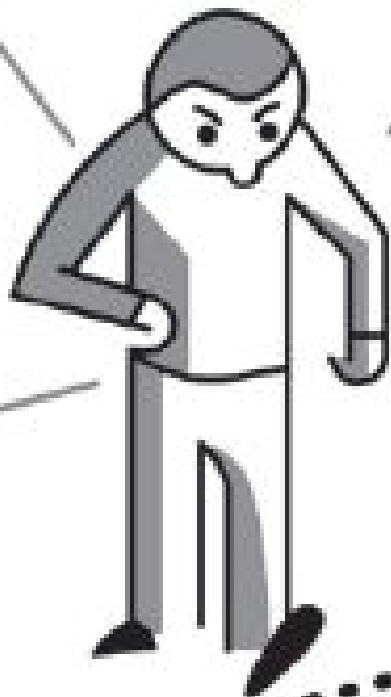


¿Mantienes la calma en situaciones tensas?

¿Esperas tu turno de palabra cuando trabajas en grupo?



¿Respetas las normas aunque no estés de acuerdo?



¿Escuchas con atención hasta el final de lo que te dicen?



¿Piensas en las consecuencias de lo que vas a hacer antes de lanzarte a ello?



¿Valoras distintas opciones antes de reaccionar ante un conflicto?



¿Reflexionas bien lo que vas a hacer cuando algo es importante?



# ¡¡PONEMOS EL GPS!!

## Elección de metas

¿Ves claros los objetivos a alcanzar cuando te propones una tarea?



Ante diferentes metas, ¿priorizas las más importantes según situación y contexto?



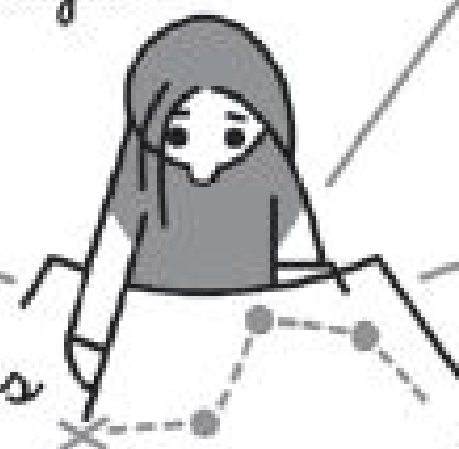
¿Sabes identificar todo lo que necesitas para alcanzar lo que te propones?



¿Modificas tus estrategias si es necesario para llegar a la consecución de la meta?



¿Puedes describir todos los pasos que tienes que dar para lograr lo que quieres hacer?



¿Descartas metas no realistas?



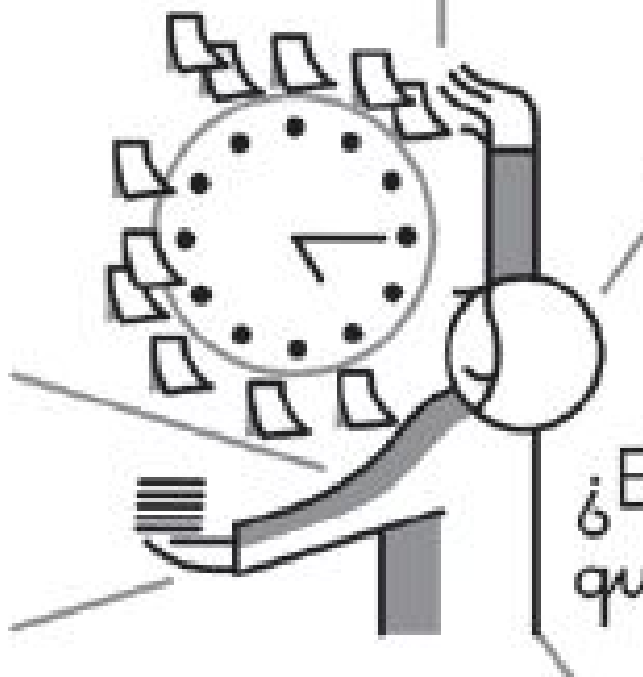
# ¡¡EN MARCHA!!

## Inicio de la acción y organización

¿Sabes lo que pretendes alcanzar cuando inicias una actividad?



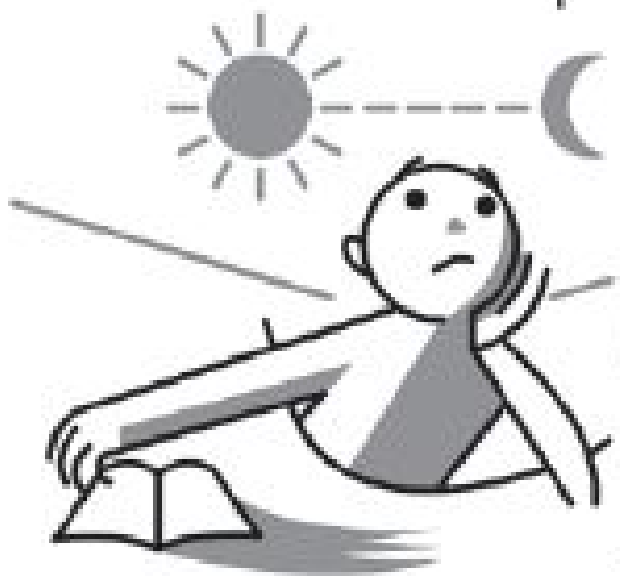
¿Eres consciente de lo que tienes que hacer en cada momento?



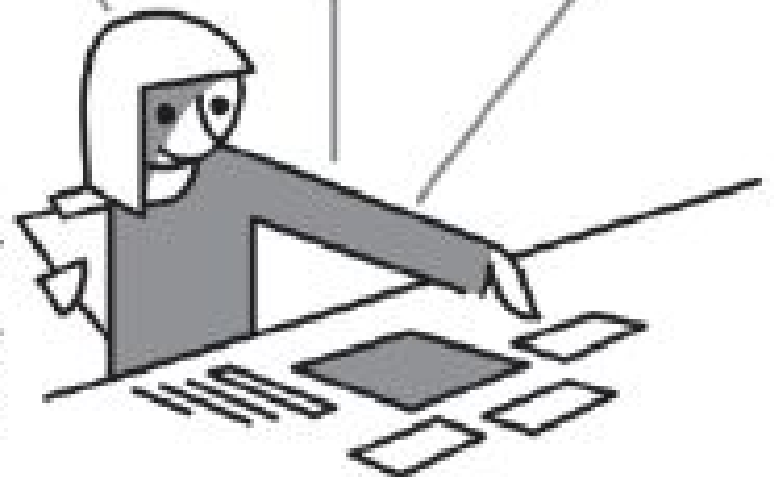
¿Reconoces las cosas más importantes frente a las triviales?



¿No dejas para mañana lo que puedes hacer hoy?



¿Te organizas bien para ponerte a trabajar?



¿Eres rápido pero eficaz cuando haces tus tareas?



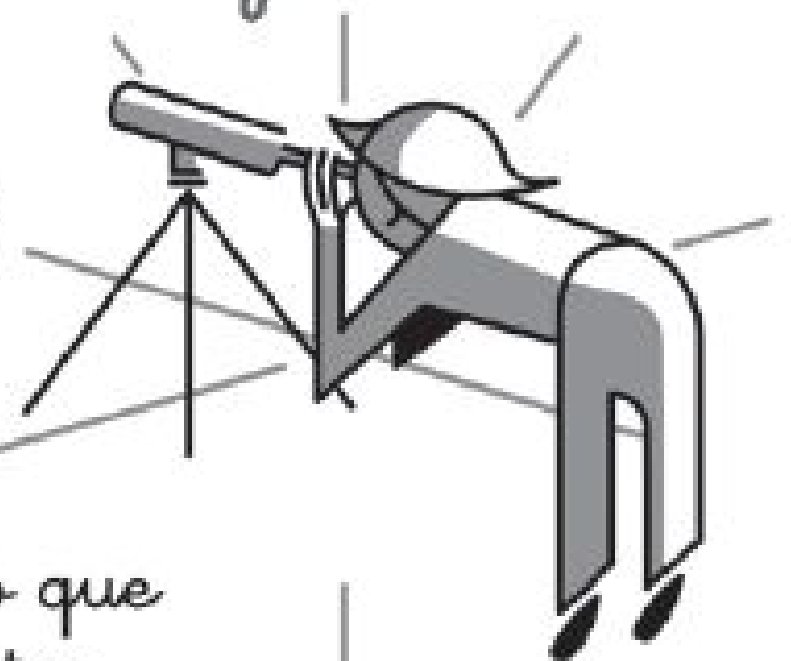
¿Vuelves a lo que toca si te has distraído?



# ¡¡ SIN PARAR !!

## Mantenimiento del esfuerzo

¿Te planteas un objetivo y la mejor manera de alcanzarlo?



¿Preparas lo que vas a necesitar para llevarlo a cabo?



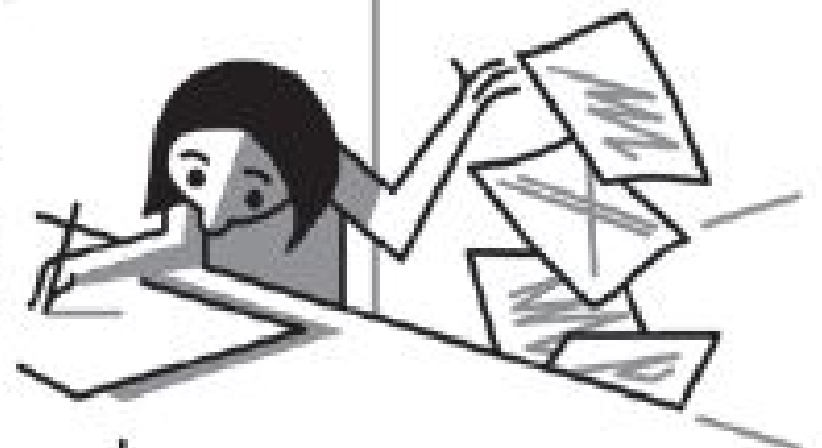
Si algo no te sale, ¿buscas otras maneras de hacerlo?



¿Vuelves a empezar si has fracasado?



¿Insistes hasta que estás satisfecho de los resultados que alcanzas?



¿Descansas cuando lo necesitas y vuelves sin problema a la tarea?



¿Terminas lo que empiezas?





# ¡¡CAMBIAMOS LA RUTA!!

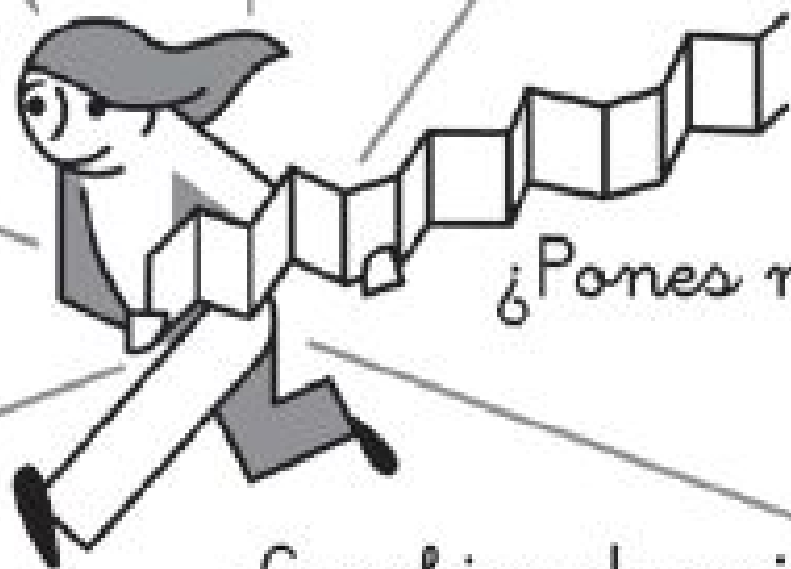
## La flexibilidad cognitiva

¿Identificas las situaciones en las que puedes tener dificultades?



¿Generas un número considerable de respuestas nuevas y creativas ante un problema?

¿Modificas un plan o conducta con facilidad?



¿Pones muchos ejemplos?

¿Cambias de opinión si encuentras evidencias de que estás equivocado?



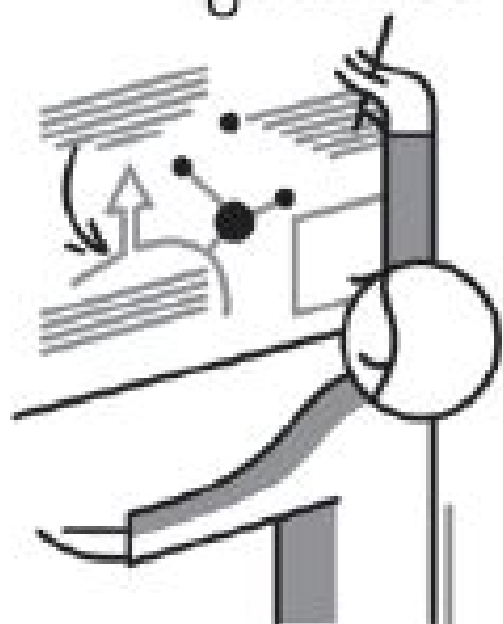
¿Generas múltiples alternativas en una situación?



# ¿CONOCEMOS LA RUTA!!

## La memoria

¿Puedes resumir información con facilidad?



¿Sabes qué cosas, como los esquemas, imágenes, escuchar, resúmenes o subrayar, te ayudan a recordar mejor?



¿Generas preguntas con facilidad sobre lo que aprendes?



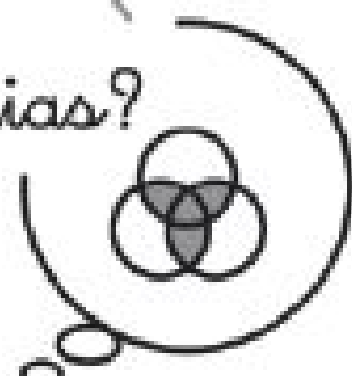
¿Relacionas lo que aprendes con otras experiencias de tu vida real?



¿Persistes hasta comprender lo suficiente una información?



¿Repasas con frecuencias interrumpidas cuando estudias?



¿Evocas y recuerdas las vivencias y aprendizajes de hace mucho tiempo?



Cuando te preguntan, ¿sabes enseguida si algo te lo sabes bien?

# ¿CUÁL HA SIDO NUESTRA RUTA?

## La metacognición

¿Sabes cómo aprendes mejor y qué cosas te lo hacen más fácil?



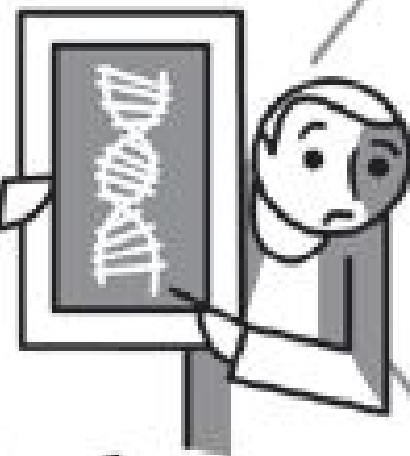
¿Qué te ayuda a recordar la información que aprendes?



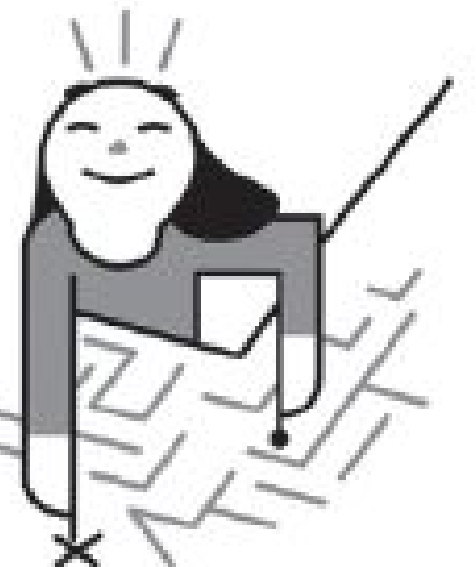
¿Relacionas cosas nuevas con las que ya sabías?



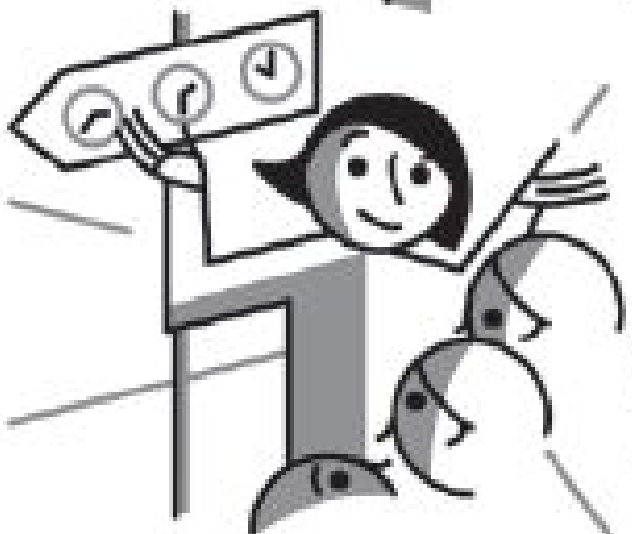
¿Identificas las cosas que más te han impactado?



¿Cómo te organizas a la hora de ponerte a aprender algo?



¿Puedes descubrir lo que va a ocurrir anticipadamente y compartes tus planes?



¿Te das cuenta enseguida de cuándo lo que haces no es eficaz?



¿Valoras y opinas sobre tu trabajo a medida que lo vas haciendo y después de realizado?

