



★ MIS BONUS FFEE

MANTENIMIENTO ACCIÓN: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE TIEMPO

- Pregunto para comprender adecuadamente la tarea a realizar
- Organizo mi espacio personal para un mejor trabajo
- Tomo decisiones que me permiten seguir cuando me encuentro un obstáculo
- Acabo la tarea en el tiempo previsto
- Organizo mi cuaderno con las pautas dadas
- Inicio la acción a tiempo
- Organizo los pasos a seguir
- Reinicio la actividad porque ha sido necesario
- Repaso las faltas de ortografía

FLEXIBILIDAD

- Pregunto cuando no entiendo
- Genero posibilidades diferentes
- Tomo decisiones realistas
- Rectifico sin obsesionarme con la primera decisión
- Establezco conexiones con cosas anteriores

GESTIÓN DE EMOCIONES

- Identifico las respuestas emocionales propias
- Controlo las respuestas emocionales
- Relaciono el sentimiento con aquello que lo provoca
- Conozco alternativas para relacionar ante los sentimientos
- Produzco sentimientos positivos conscientemente
- Impido que los sentimientos perturbadores me bloqueen
- Reconozco y comprendo los sentimientos de otros
- Interactúo adecuadamente con los sentimientos de los demás

ATENCIÓN

- Me concentro en los estímulos que quiero
- Reacciono rápidamente ante las distracciones y vuelvo al foco principal
- Atiendo a varios estímulos a la vez
- Evito las distracciones



★ MIS BONUS FFEE

CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD

- Refreno la respuesta natural
- Reviso consecuencias posibles
- Selecciono un buen comportamiento
- Genero un patrón de respuestas adecuadas
- Actúo conscientemente con la opción elegida

INICIO DE LA ACCIÓN

- Comprendo la tarea a realizar
- Tengo una meta clara
- Conozco los pasos a seguir
- Distingo lo relevante/importante
- Inicio de la acción de forma rápida

ESFUERZO

- Prevengo las dificultades y oportunidades que puedan surgir
- Tomo decisiones eficaces
- Persisto en la ejecución de la actividad
- Accedo a los recursos que necesito cada momento
- Modifico los patrones cuando es necesario

MEMORIA

- Capto información
- Sintetizo lo relevante
- Genero preguntas adecuadas
- Transfiero la información de un campo a otro
- Sé lo que he aprendido

METACOGNICIÓN

- Sé planificar, dirigir y controlar mi aprendizaje
- Identifico mis obstáculos y busco una solución
- Convierto objetivos en acciones
- Rompo en submetas
- Modifico el proceso
- Evalúo el resultado
- Planifico mejor futuros aprendizajes