

# TAREA SEMANAL: Entrena tu Rueda de Decisiones

Fortalece tu cerebro para elegir mejor. ¡Sé tu propio guía!

Nombre:

Escribe tu nombre aquí

Semana del:

Fecha

## TU RUEDA DE DECISIONES



ROJO (Stop)

Pausa, respira 3 veces profundo.

1 ¿Cuál es el PROBLEMA?



AMARILLO (Piensa)

Define tus opciones y consecuencias.

2 Opciones: PROS y CONTRAS



VERDE (Acción)

Elige, actúa y revisa al día siguiente.

3 Decido y REVISÓ después

### INSTRUCCIONES RÁPIDAS:

- \*\*Usa esta rueda 3 veces\*\* esta semana para decisiones importantes.
- \*\*ROJO:\*\* Detente y centra tu atención en el problema.
- \*\*AMARILLO:\*\* Analiza las opciones y escribe pros/contras.
- \*\*VERDE:\*\* Actúa según tu plan y evalúa el resultado.

## TUS 3 DECISIONES DE ESTA SEMANA

### Decisión 1 (Estudios)

Problema:

¿Qué tienes que decidir sobre tus estudios o deberes?

Opción 1:

Ej. Estudiar Matemáticas

Opción 2:

Ej. Terminar el proyecto de Historia

Pros:

Pros:

Contras:

Contras:

#### ELEGÍ:

Mi decisión final fue...

#### Funcionó?

Sí/No y por qué.

### Decisión 2 (Amigos/Familia)

Problema:

¿Qué tienes que decidir sobre una situación social o familiar?

Opción 1:

Opción 2:

Pros:

Pros:

Contras:

Contras:

#### ELEGÍ:

Mi decisión final fue...

#### Funcionó?

Sí/No y por qué.

### Decisión 3 (Redes/Teléfono)

Problema:

¿Qué tienes que decidir sobre el uso de tu móvil o redes sociales?

Opción 1:

Opción 2:

Pros:

Pros:

Contras:

Contras:

#### ELEGÍ:

Mi decisión final fue...

#### Funcionó?

Sí/No y por qué.

## CHECKLIST DE ÉXITO

- Usé la rueda 3 veces esta semana
- Respiré en ROJO antes de decidir
- Escribí pros y contras
- Esperé al VERDE para actuar
- Compartí 1 decisión con alguien
- Preparé dilema para próxima sesión

## AUTOEVALUACIÓN

¿Fue más fácil decidir esta semana?

1 (Nada)  2  3 (Neutro)  4  5 (Mucho)

¿Me sentí más en control?

1 (Nada)  2  3 (Neutro)  4  5 (Mucho)

¿Qué aprendí?

Mi principal aprendizaje fue...