

EVALUACIÓN 1

Mi punto de partida emocional

Evaluación inicial antes de comenzar el programa

11 - 12 años



Queremos conocer cómo te comprendes, decides y te cuidas hoy.

Nombre _____ Edad: _____ Fecha: _____
:

Antes de empezar, marca cómo llegas hoy.



En calma



Con
energía



Con dudas



Preocupado
/a

Lo que más ocupa mi mente ahora es...

Para el adulto que acompaña

Permita respuestas escritas, dibujadas u orales. Lea las situaciones si hace falta, sin enseñar los conceptos durante la aplicación.

Mi brújula personal

IDENTIDAD Y DIRECCIÓN PERSONAL

1 Nombra cuatro partes importantes de quién eres.

UNA CUALIDAD

ALGO QUE VALORO

ALGO QUE DISFRUTO

ALGUIEN QUE QUIERO SER

2 Elige una decisión que te acerque a esa persona.

Esta semana puedo...

3 Explica qué valor guía esa decisión.

Mi valor es: _____

Me guía porque... _____

El mapa de mis emociones

GESTIÓN EMOCIONAL AVANZADA

1 Recuerda una emoción intensa que viviste recientemente.

Situación:

2 Traza la ruta de esa emoción.

EMOCIÓN

¿Qué sentí?

CUERPO

¿Dónde lo noté?

MENSAJE

¿Qué quería decirme?

INTENSIDAD

Del 1 al 10

3 Escribe una herramienta que usarías si llega a nivel 9 o 10.

Elijo qué creer

AUTONOMÍA DE PENSAMIENTO

1 Clasifica cada frase como hecho o pensamiento.

Saqué 7 de 10 en la prueba.

☐ Hecho

☐ Pensamiento

Nunca seré bueno en matemáticas.

☐ Hecho

☐ Pensamiento

Dos amigos no respondieron mi mensaje.

☐ Hecho

☐ Pensamiento

Seguro todos están molestos conmigo.

☐ Hecho

☐ Pensamiento

2 Transforma el pensamiento que más te limita.

Pensamiento que cambio: _____

Una idea más justa y útil: _____

3 Piensa de dónde pudo venir esa idea.

☐ La escuché de alguien

☐ La vi en redes o medios

☐ La construí yo

Respeto que también me cuida

RELACIONES Y AUTOCUIDADO

1 Lee la situación y responde con respeto.

Un amigo insiste en que le cuentes un secreto personal. Dice que, si no lo haces, dejará de hablarte.

LO QUE SIENTO

MI FRASE-LÍMITE

APOYO QUE BUSCARÍA

2 Marca dos acciones que cuidan tu bienestar integral.



Dormir lo necesario



Quedarme despierto por redes



Hablar con alguien seguro



Ignorar siempre lo que siento

3 Escribe un hábito que quieres mejorar esta semana.

Evidencias de aprendizaje

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN

Observe las respuestas, la justificación y el nivel de apoyo requerido. Ninguna emoción se califica como buena o mala.

Indicador	Lo logra solo	Con apoyo	En proceso
Describe cualidades, valores, intereses y una aspiración personal.	☐	☐	☐
Relaciona una decisión concreta con la persona que desea ser.	☐	☐	☐
Identifica emoción, sensación corporal, mensaje e intensidad.	☐	☐	☐
Propone una herramienta de regulación ante emociones intensas.	☐	☐	☐
Distingue hechos comprobables de interpretaciones o pensamientos.	☐	☐	☐
Reformula una idea limitante de manera más justa y útil.	☐	☐	☐
Expresa un límite respetuoso y reconoce una red de apoyo.	☐	☐	☐
Identifica hábitos vinculados con su bienestar integral.	☐	☐	☐

Evidencias y apoyos necesarios al iniciar: