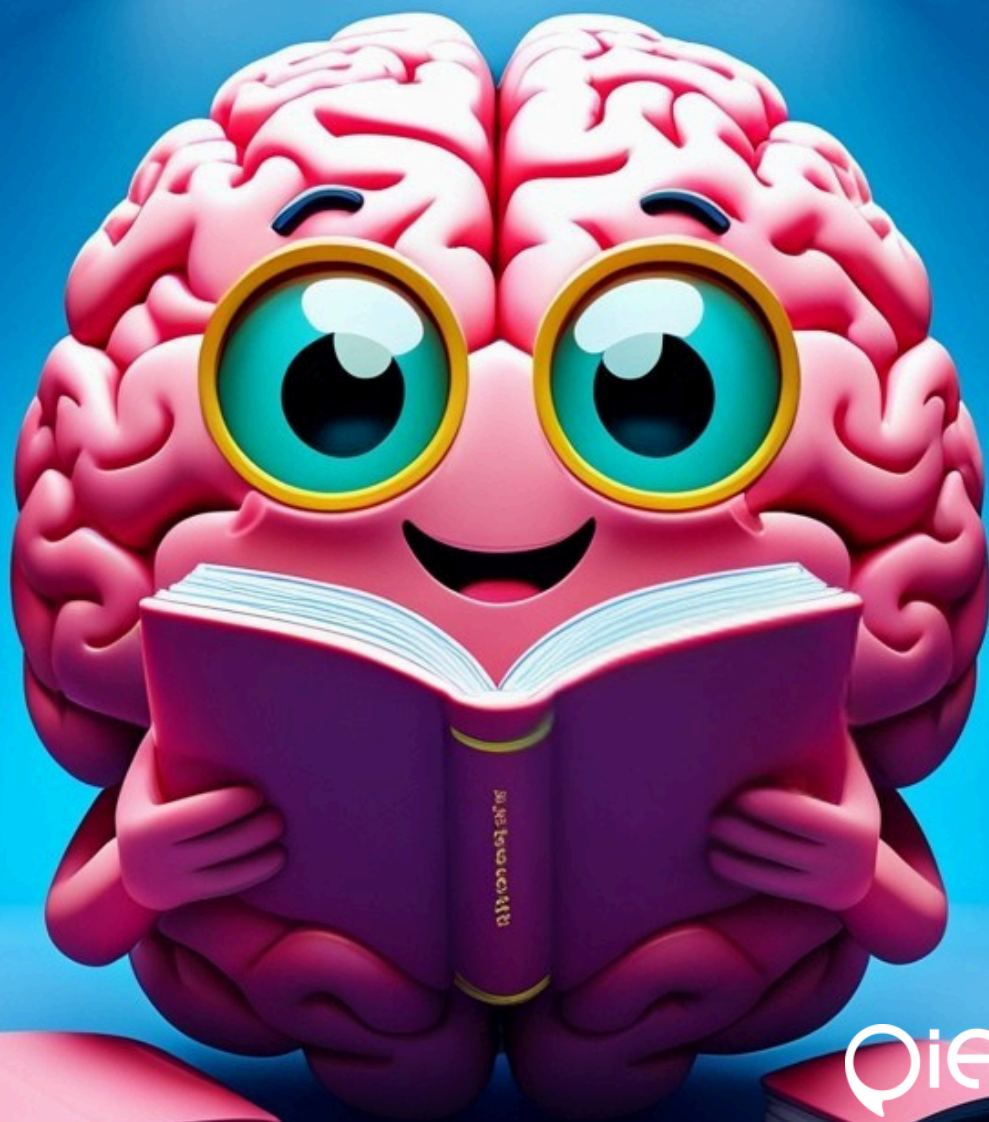


mente SANA

GUÍA DE ENSEÑANZA



4

9 – 10 años

Qienso

ISBN: 978-9945-9531-0-7



Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este material por cualquier medio o método sin la autorización por escrito de los autores.

Editado y realizado por Academia Piensa S.A.S.

Primera edición Abril 2025

ÍNDICE

¿Qué me hace especial? (Autoaceptación)	1
Mis pensamientos también hablan (Pensamiento crítico)	11
¿Cómo puedo ser un buen líder? (Liderazgo positivo)	23
Me respeto, te respeto (Relaciones saludables)	35
Lo que hago tiene impacto (Responsabilidad)	46
Mi brújula interna (Valores personales)	57
Cuando las cosas no salen bien (Tolerancia a la frustración)	68
Comienza la pubertad: ¿Qué me está pasando?	79
Tengo derecho a sentir (Validez emocional)	89
Mi voz tiene poder (Expresión auténtica)	100

CONOCE NUESTRA COLECCIÓN:



**MENTE SANA SERÁ TU ALIADO
HASTA QUE CUMPLAS 11 AÑOS**

QUERIDOS MAESTROS:

Hoy tienen en sus manos mucho más que una guía... tienen una herramienta para transformar vidas desde el aula.

La Guía del Maestro de Mente Sana ha sido diseñada para acompañarlos en cada capítulo con un propósito claro: ayudarles a formar no solo estudiantes que aprendan contenidos, sino niños que aprendan a conocerse, a gestionar sus emociones y a construir una vida con bienestar.

Esta guía no busca añadir más carga a su labor, sino facilitar su camino, brindándoles estructura, claridad y recursos que pueden aplicar de manera práctica y significativa en su día a día.

Cada actividad, cada pregunta y cada dinámica ha sido pensada con intención: sembrar en los niños la capacidad de entender su mundo interior y relacionarse mejor con el mundo exterior.

Y ustedes, maestros, son pieza clave en ese proceso. Gracias por ser guías, por ser ejemplo y por atreverse a educar no solo la mente, sino también el corazón.

Escribanme cuando quieran escaneando el siguiente código QR, para cualquier duda o inquietud.

Con cariño,
Diara Nadal



Capítulo 1

¿QUÉ me HACE ESPECIAL?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ ME HACE ESPECIAL?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Autoconocimiento profundo
- Autoestima saludable
- Identificación de fortalezas personales
- Desarrollo del diálogo interno positivo
- Seguridad emocional al expresar quién es
- Valoración de la individualidad y diversidad

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a construir una identidad más definida y desarrollan mayor conciencia sobre cómo son percibidos por los demás.

El diálogo interno comienza a influir directamente en su autoestima y comportamiento.

Cuando el niño aprende a reconocer sus cualidades internas y fortalezas, fortalece conexiones neuronales relacionadas con la autopercepción positiva y la resiliencia emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Seguridad emocional
- Gratitud personal
- Empatía y respeto por la diversidad
- Expresión emocional
- Pensamiento positivo

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Martina y el espejo mágico” (pág. 4–8)



Objetivo:

Comprender que nuestro valor va más allá de lo físico o de las comparaciones.



Enfoque neuro:

Las historias ayudan a desarrollar identificación emocional y reflexión interna segura.



Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando las emociones de Martina.

Hacer pausas en:

- Comparaciones
- Inseguridades
- Descubrimiento personal
- Diálogo interno
- Momento de valentía

Preguntas guía:

- ¿Cómo se sentía Martina consigo misma?
- ¿Qué pensamientos le hacían daño?
- ¿Qué comenzó a descubrir sobre ella?
- ¿Alguna vez te has comparado con alguien?
- ¿Qué cosas especiales hay en ti?

Mensaje clave:

👉 “Tu valor no depende de compararte con otros.”

● ACTIVIDAD 2: “Mi espejo interior” (pág. 9–10)



Objetivo:

Identificar fortalezas, logros y cualidades positivas.



Enfoque neuro:

Pensar en fortalezas activa circuitos de autoconfianza y bienestar emocional.



Cómo guiar:

Pedir a los niños completar:

- 3 cosas que hacen bien
- 3 cosas que los hacen felices
- 3 cosas difíciles que han logrado

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas clave:

- ¿Qué descubriste sobre ti?
- ¿Qué cualidad te gusta más de ti mismo?
- ¿Qué cosas has logrado aunque te costaron?

Clave docente:

Muchos niños tendrán dificultad para reconocer cosas positivas sobre sí mismos. Ayúdalos con ejemplos concretos.

Mensaje clave:

👉 “Dentro de ti hay cosas valiosas que quizás aún no has descubierto.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Tarjeta de gratitud personal” (pág. 11)

🎯 Objetivo:

Desarrollar gratitud hacia uno mismo y hacia quienes fortalecen nuestra autoestima.

🧠 Enfoque neuro:

La gratitud fortalece emociones positivas y seguridad emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir que escriban:

- 3 frases de agradecimiento hacia ellos mismos
- Una tarjeta para alguien que les haya ayudado a sentirse valiosos

Preguntas guía:

- ¿Por qué es importante agradecerte a ti mismo?
- ¿Quién te ayuda a sentirte especial?
- ¿Cómo te sentiste escribiendo cosas bonitas sobre ti?

Mensaje clave:

👉 “También mereces palabras bonitas de ti hacia ti.”

● ACTIVIDAD 4: “No hay nadie como tú” (pág. 12–13)

🎯 Objetivo:

Comprender que cada persona tiene talentos, ritmos y características únicas.

🧠 Enfoque neuro:

Aceptar la individualidad disminuye ansiedad social y comparación constante.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto reflexivo y luego pedir crear un dibujo con:

- Talentos
- Gustos
- Características únicas
- Sueños
- Valores
-

Preguntas clave:

- ¿Qué te hace diferente?
- ¿Por qué ser diferente no es malo?
- ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?

Mensaje clave:

👉 “Lo que te hace diferente también puede ser tu mayor fortaleza.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“El juego de las diferencias”

(pág. 14–16)

Objetivo:

Fortalecer autoestima, empatía y valoración de la diversidad.

Enfoque neuro:

Reconocer similitudes y diferencias desarrolla empatía y flexibilidad social.

Cómo guiar:

1. Formar grupos
2. Cada niño escribe:
 - 3 cosas que lo hacen diferente
3. Luego encuentran:
 - algo que todos tengan en común

Reflexión guiada:

- ¿Qué aprendiste de otros?
- ¿Cómo te sentiste compartiendo quién eres?
- ¿Qué diferencias te parecieron interesantes?
- ¿Qué tenemos en común aunque seamos distintos?

Mensaje clave:

 “Ser diferentes nos hace especiales juntos.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autoestima
- ✓ Reconocimiento de fortalezas
- ✓ Expresión personal
- ✓ Seguridad emocional
- ✓ Gratitud personal
- ✓ Respeto por la diversidad



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reconocer aspectos positivos de sí mismo
 2. En proceso	Reconoce cualidades con ayuda
 3. Logrado	Identifica cualidades y fortalezas propias
 4. Sobresaliente	Valora sus capacidades y las expresa con seguridad

RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica habilidades personales
 2. En proceso	Reconoce algunas habilidades con apoyo
 3. Logrado	Identifica talentos y logros personales
 4. Sobresaliente	Reconoce fortalezas internas y externas con profundidad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN PERSONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita hablar sobre sí mismo
 2. En proceso	Comparte ideas personales con apoyo
 3. Logrado	Expresa pensamientos y emociones personales
 4. Sobresaliente	Se expresa con autenticidad y seguridad

GRATITUD PERSONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer cosas positivas en sí mismo
 2. En proceso	Expresa gratitud con ayuda
 3. Logrado	Reconoce aspectos positivos propios
 4. Sobresaliente	Integra gratitud y valoración personal en su lenguaje cotidiano

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO POR LA DIVERSIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para aceptar diferencias
 2. En proceso	Reconoce diferencias con apoyo
 3. Logrado	Respeto diferencias individuales
 4. Sobresaliente	Valora activamente la diversidad y las cualidades de otros

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo sobre sí mismo
 2. En proceso	Comienza a identificar pensamientos negativos
 3. Logrado	Utiliza afirmaciones positivas con apoyo.
 4. Sobresaliente	Integra lenguaje positivo de manera natural



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento de Fortalezas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Gratitud personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto por la diversidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Se compara constantemente con otros
- ☐ Tiene dificultad para reconocer cualidades propias
- ☐ Usa lenguaje negativo sobre sí mismo
- ☐ Minimiza sus logros
- ☐ Busca aprobación constantemente
- ☐ Presenta inseguridad al expresarse
- ☐ Le cuesta reconocer diferencias como algo positivo
- ☐ Evita compartir ideas personales

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 2

MIS PENSAMIENTOS TAMBIÉN HABLAN



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: MIS PENSAMIENTOS TAMBIÉN HABLAN

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia sobre sus pensamientos internos
- Pensamiento crítico y autónomo
- Capacidad de cuestionar la presión social
- Identificación de pensamientos negativos y positivos
- Desarrollo del diálogo interno saludable
- Toma de decisiones con reflexión y empatía

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a fortalecer su capacidad de razonamiento moral y pensamiento abstracto inicial.

Empiezan a comprender que los pensamientos influyen en sus emociones, decisiones y comportamiento social.

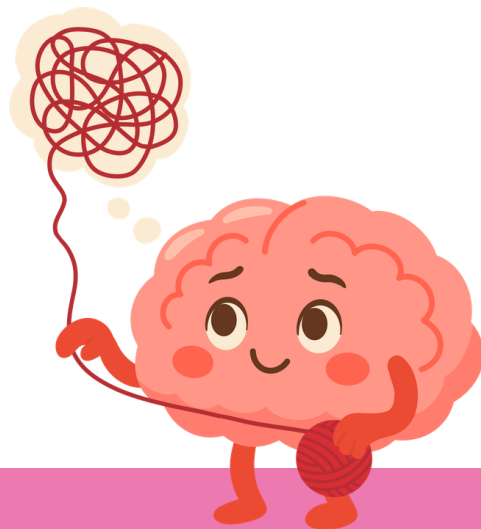
Cuando aprenden a observar sus pensamientos y cuestionarlos, fortalecen conexiones entre la corteza prefrontal y las áreas emocionales del cerebro, desarrollando mayor autorregulación y pensamiento reflexivo.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Pensamiento crítico
- Autoconciencia cognitiva
- Toma de decisiones
- Regulación del diálogo interno
- Empatía y pensamiento ético
- Resolución de dilemas sociales
- Seguridad personal y autenticidad

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La niña que pensaba diferente” (pág. 17–19)



Objetivo:

Comprender cómo los pensamientos influyen en nuestras decisiones y acciones.



Enfoque neuro:

Las historias ayudan a activar la empatía y permiten ensayar decisiones sociales de manera segura.



Cómo guiar:

Leer la historia en voz alta.

Hacer pausas en momentos clave:

- Cuando María siente incomodidad
- Cuando escucha sus pensamientos internos
- Cuando decide actuar diferente al grupo
- Cuando ayuda a Simón

Preguntas guía:

- ¿Qué pensó María cuando todos se burlaban?
- ¿Qué hubiera pasado si hacía lo mismo que el grupo?
- ¿Fue fácil para ella pensar diferente?
- ¿Alguna vez te has sentido presionado a hacer algo?
- ¿Por qué a veces cuesta pensar distinto?

Haz énfasis en:



“Pensar diferente también requiere valentía.”



“No siempre debemos hacer lo que hace el grupo.”

● ACTIVIDAD 2: “¿Lo creo o no?” (pág. 20)



Objetivo:

Desarrollar pensamiento crítico y cuestionar ideas automáticas.



Enfoque neuro:

Cuestionar pensamientos fortalece la flexibilidad cognitiva y el razonamiento lógico.



Cómo guiar:

Pide a los niños marcar si están de acuerdo o no con cada frase.

Luego abrir discusión grupal:

- ¿Por qué piensas eso?
- ¿Todas las personas deben pensar igual?
- ¿Internet siempre dice la verdad?
- ¿Está bien equivocarse?

Acompaña sin imponer respuestas absolutas.

Mensaje clave:



“Pensar por ti mismo te ayuda a tomar mejores decisiones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “¿En qué pienso más?” (pág. 21)

🎯 **Objetivo:**
Identificar los pensamientos que ocupan más espacio en la mente.

🧠 **Enfoque neuro:**
Hacer conscientes los pensamientos ayuda a disminuir pensamientos automáticos negativos.

👤 **Cómo guiar:**
Invita a dibujar o escribir pensamientos frecuentes.

Ayuda con ejemplos:

- “No puedo”
- “Lo voy a lograr”
- “Todos se burlarán”
- “Puedo intentarlo”

Preguntas clave:

- ¿Tus pensamientos te ayudan o te limitan?
- ¿Qué pensamientos te hacen sentir bien?
- ¿Qué pensamientos te hacen sentir inseguro?

Clave docente:
No juzgar pensamientos negativos.
Ayudar a observarlos con curiosidad y compasión.

● ACTIVIDAD 4: “El poder de mis pensamientos” (pág. 22–23)

🎯 **Objetivo:**
Transformar pensamientos negativos en pensamientos más saludables y realistas.

🧠 **Enfoque neuro:**
Reformular pensamientos fortalece nuevas conexiones neuronales asociadas al optimismo y la resiliencia.

👤 **Cómo guiar:**
Leer cada pensamiento negativo.
Invitar a los niños a transformarlo.

Ejemplos:

- “Nunca hago nada bien” → “Estoy aprendiendo y puedo mejorar.”
- “No tengo amigos” → “Puedo acercarme a nuevas personas.”

Preguntas guía:

- ¿Cómo cambia tu emoción cuando cambia tu pensamiento?
- ¿Qué palabras te ayudan a sentirte más fuerte?
- ¿Podemos hablarnos con más cariño?

Mensaje clave:
👉 “La forma en que te hablas importa.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “¿En qué pienso más?” (pág. 24)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer pensamientos negativos personales y practicar su transformación.

🧠 **Enfoque neuro:**
Visualizar cambios de pensamiento ayuda a consolidar aprendizaje emocional y cognitivo.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir que dibujen:
1. Un pensamiento negativo frecuente
2. Cómo podrían cambiarlo por uno más positivo o útil

Preguntas clave:

- ¿Qué te dirías como un buen amigo?
- ¿Cómo cambia tu cuerpo cuando piensas diferente?

Clave docente:
Normalizar que todos tenemos pensamientos negativos algunas veces.

● ACTIVIDAD 6: “Rompecabezas de ideas” (pág. 25)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar razonamiento moral y toma de decisiones conscientes.

🧠 **Enfoque neuro:**
Resolver dilemas fortalece el pensamiento reflexivo y la empatía.

👤 **Cómo guiar:**
Dividir en equipos.
Leer un dilema y discutir:

- ¿Qué podría pasar?
- ¿Quién podría salir afectado?
- ¿Qué decisión sería más justa?
- ¿Qué harías tú?

Evitar respuestas únicas o moralistas.

Mensaje clave:
👉 “Pensar antes de actuar nos ayuda a tomar mejores decisiones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

Neurojuego:

“Teatro de decisiones” (pág. 26–27)

Objetivo:

Practicar la toma de decisiones conscientes y analizar consecuencias emocionales y sociales.

Enfoque neuro:

La dramatización fortalece empatía, regulación emocional y pensamiento flexible.

Cómo guiar:

1. Formar grupos
2. Elegir una tarjeta de situación
3. Actuar la primera decisión impulsiva
4. Reflexionar sobre consecuencias
5. Actuar nuevamente con una decisión más reflexiva

Preguntas de cierre:

- ¿Qué cambió entre las escenas?
- ¿Cuál decisión fue más difícil?
- ¿Cómo se sintieron los personajes?
- ¿Qué harías tú en la vida real?

Clave docente:

Fomentar un ambiente seguro y libre de burlas.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Identificación de pensamientos
- ✓ Transformación del diálogo interno
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Empatía y razonamiento moral
- ✓ Seguridad para expresar ideas



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PENSAMIENTO CRÍTICO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Acepta ideas sin cuestionarlas
 2. En proceso	Cuestiona ideas con apoyo
 3. Logrado	Expresa opiniones propias
 4. Sobresaliente	Analiza y argumenta sus ideas con seguridad

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce sus pensamientos
 2. En proceso	Identifica pensamientos con ayuda
 3. Logrado	Reconoce pensamientos frecuentes
 4. Sobresaliente	Diferencia pensamientos útiles y limitantes

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TRANSFORMACIÓN DEL DIÁLOGO INTERNO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Mantiene pensamientos negativos rígidos
 2. En proceso	Cambia pensamientos con ayuda
 3. Logrado	Reformula pensamientos negativos
 4. Sobresaliente	Utiliza diálogo interno positivo de forma autónoma

TOMA DE DECISIONES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Actúa impulsivamente
 2. En proceso	Reflexiona con ayuda
 3. Logrado	Considera consecuencias antes de actuar
 4. Sobresaliente	Toma decisiones reflexivas y empáticas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA Y RAZONAMIENTO MORAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Le cuesta considerar a los demás
 2. En proceso	Reconoce emociones ajenas con ayuda
 3. Logrado	Considera el impacto de sus acciones
 4. Sobresaliente	Actúa con empatía y sentido de justicia

SEGURIDAD PARA EXPRESAR IDEAS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita expresar opiniones
 2. En proceso	Expresa ideas con inseguridad
 3. Logrado	Expresa pensamientos con confianza
 4. Sobresaliente	Defiende sus ideas con respeto y seguridad



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Pensamiento crítico	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Diálogo interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía y razonamiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad para expresar ideas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Sigue al grupo sin reflexionar
- ☐ Tiene dificultad para expresar opiniones propias
- ☐ Usa lenguaje negativo hacia sí mismo
- ☐ Cree fácilmente todo lo que escucha o ve
- ☐ Tiene miedo de equivocarse
- ☐ Evita defender lo que piensa

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 3

¿CÓMO PUEDO SER UN BUEN LÍDER?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: ¿CÓMO PUEDO SER UN BUEN LÍDER?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Liderazgo positivo
- Empatía y servicio
- Trabajo en equipo
- Resolución pacífica de conflictos
- Responsabilidad personal
- Influencia positiva en los demás

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor conciencia social y capacidad para influir en los grupos a los que pertenecen. El liderazgo saludable fortalece áreas cerebrales relacionadas con la empatía, la regulación emocional, la cooperación y la toma de decisiones.

Cuando el niño aprende que liderar no significa controlar, sino servir, escuchar y dar ejemplo, fortalece conexiones neuronales relacionadas con la inteligencia emocional y las habilidades sociales positivas.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Liderazgo positivo
- Empatía
- Escucha activa
- Trabajo en equipo
- Comunicación asertiva

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30-40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El líder que guiaba con el corazón” (pág. 29–31)

🎯 **Objetivo:**
Comprender que el verdadero liderazgo se basa en servir, escuchar, inspirar y dar ejemplo.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las historias permiten desarrollar empatía, modelado conductual y aprendizaje emocional seguro.

👤 **Cómo guiar:**
Leer la historia dramatizando:

- Los nervios de Gonzalo
- Los momentos de escucha
- Las situaciones de ayuda
- El trabajo en equipo
- La humildad ante los errores

Hacer pausas en:

- Influencia positiva
- Escucha emocional
- Servicio
- Empatía
- Trabajo colaborativo

Preguntas guía:

- ¿Por qué los compañeros confiaban en Gonzalo?
- ¿Qué hacía diferente a Gonzalo de un jefe?
- ¿Cuál de las cualidades del liderazgo te gustó más?
- ¿Por qué escuchar también es parte del liderazgo?
- ¿Cómo puedes liderar en tu salón o en tu casa?

Mensaje clave:
👉 “Un verdadero líder ayuda a otros a crecer.”

● ACTIVIDAD 2: “Cualidades de un líder” (pág. 32)

🎯 **Objetivo:**
Identificar las cualidades internas que forman un liderazgo positivo.

🧠 **Enfoque neuro:**
Visualizar conductas positivas fortalece la memoria emocional y el aprendizaje social.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir a los niños representar gráficamente:

- Las cualidades de Gonzalo
- Acciones de un buen líder
- Cómo imaginan a un líder positivo

Permitir que compartan:

- Dibujos
- Frases
- Ideas
- Experiencias personales

Preguntas clave:

- ¿Qué cualidad crees que es más importante en un líder?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te escucha?
- ¿Por qué un líder debe ayudar a otros?
- ¿Qué tipo de líder te gustaría ser?

Mensaje clave:
👉 “El liderazgo comienza con la manera en que tratamos a los demás.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Acciones de un buen líder” (pág. 34–35)

🎯 Objetivo:

Practicar la toma de decisiones empáticas y responsables.

🧠 Enfoque neuro:

Resolver situaciones sociales fortalece el pensamiento crítico, la regulación emocional y la empatía.

👤 Cómo guiar:

Leer cada situación lentamente.

Pedir que:

- Identifiquen la mejor respuesta
- Expliquen por qué
- Propongan soluciones diferentes

Invitar a dramatizar algunas situaciones.

Preguntas guía:

- ¿Qué hace que una acción sea de liderazgo?
- ¿Cómo se siente una persona cuando alguien la ayuda?
- ¿Qué diferencia hay entre imponer y ayudar?
- ¿Cómo puedes resolver conflictos con respeto?

Mensaje clave:

👉 “Un líder piensa en el bienestar de todos.”

● ACTIVIDAD 4: “Elige tu acción estrella” y “Un líder que te inspira” (pág. 36–37)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre acciones concretas de liderazgo positivo y reconocer modelos inspiradores.

🧠 Enfoque neuro:

La reflexión personal fortalece la identidad, la motivación y la construcción de valores internos.

👤 Cómo guiar:

Pedir que escriban:

- 4 acciones con las que quieren liderar esta semana
- Un pequeño ensayo sobre alguien que los inspire

Animarlos a pensar en:

- Familiares
- Maestros
- Amigos
- Líderes positivos

Preguntas guía:

- ¿Qué persona te inspira y por qué?
- ¿Qué cualidades te gustaría imitar?
- ¿Qué acción puedes comenzar hoy?
- ¿Cómo puedes inspirar a otros con tu ejemplo?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“El Poder del Ejemplo” (pág. 38–40)

Objetivo:

Comprender que el liderazgo positivo se demuestra con acciones y ejemplo.

Enfoque neuro:

El juego fortalece empatía, cooperación, resolución de conflictos y aprendizaje social.

Cómo guiar:

Etapa 1: Radar de Líderes

Realizar la dinámica:

“Cadena de buenas acciones”

Cada niño dice:

- “Vi que tú diste buen ejemplo cuando...”

Permitir:

- Reconocimiento entre compañeros
- Validación emocional
- Participación libre

Etapa 2: Teatro Invisible

Formar grupos pequeños.

Cada grupo recibe una situación:

Un compañero triste

Un conflicto

Alguien excluido

Un problema grupal

Los niños representan:

Una mala solución

Una solución con liderazgo positivo

Reflexión guiada:

¿Qué acción ayudó más?

¿Cómo se sintieron las personas involucradas?

¿Qué hace que alguien inspire a otros?

¿Cómo puedes liderar con tus acciones?

Mensaje clave:

 “Las personas aprenden más de lo que haces que de lo que dices.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Liderazgo positivo
- ✓ Empatía
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Escucha activa
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Responsabilidad



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
 2. En proceso	Participa con apoyo
 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

LIDERAZGO POSITIVO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para colaborar positivamente
 2. En proceso	Participa como líder con apoyo
 3. Logrado	Lidera con respeto y cooperación
 4. Sobresaliente	Inspira positivamente a otros con sus acciones

EMPATÍA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Escucha y responde con empatía
 4. Sobresaliente	Demuestra sensibilidad y apoyo constante hacia otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TRABAJO EN EQUIPO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para colaborar
 2. En proceso	Participa con apoyo en actividades grupales
 3. Logrado	Coopera y respeta las ideas de otros
 4. Sobresaliente	Motiva y fortalece el trabajo grupal

ESCUCHA ACTIVA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Interrumpe o no presta atención
 2. En proceso	Escucha parcialmente con apoyo
 3. Logrado	Escucha con atención y respeto
 4. Sobresaliente	Valora profundamente las opiniones y emociones de otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente ante conflictos
 2. En proceso	Intenta resolver conflictos con ayuda
 3. Logrado	Resuelve conflictos con respeto
 4. Sobresaliente	Ayuda a otros a resolver conflictos pacíficamente

RESPONSABILIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita responsabilidades grupales
 2. En proceso	Cumple tareas con apoyo
 3. Logrado	Asume responsabilidades adecuadamente
 4. Sobresaliente	Lidera con compromiso y ejemplo constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INFLUENCIA POSITIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para impactar positivamente en otros
 2. En proceso	Intenta dar buen ejemplo con apoyo
 3. Logrado	Influye positivamente mediante sus acciones
 4. Sobresaliente	Inspira constantemente actitudes positivas en los demás



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Liderazgo positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Trabajo en equipo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Escucha activa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de conflictos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Quiere imponer sus ideas constantemente
- ☐ Tiene dificultad para escuchar a otros
- ☐ Presenta problemas para trabajar en equipo
- ☐ Se frustra fácilmente en actividades grupales
- ☐ Tiene dificultad para resolver conflictos con calma
- ☐ Busca controlar en lugar de colaborar

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 4

ME RESPETO TE RESPETO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 4: ME RESPETO TE RESPETO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Respeto hacia sí mismo y hacia los demás
- Comunicación asertiva
- Identificación del impacto de las palabras
- Autoestima y autovaloración
- Regulación emocional ante el conflicto
- Empatía y convivencia saludable

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor conciencia social y emocional. Las experiencias relacionadas con el rechazo, las burlas o las etiquetas negativas pueden impactar profundamente su autoestima y su percepción personal.

Cuando el niño aprende a poner límites de manera respetuosa, expresar lo que siente y transformar palabras hirientes en comunicación saludable, fortalece circuitos neuronales relacionados con la regulación emocional, la empatía y la seguridad personal.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Respeto interpersonal
- Autoestima
- Comunicación asertiva
- Empatía
- Regulación emocional
- Resolución pacífica de conflictos

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Lucía y la etiqueta” (pág. 40–41)

🎯 Objetivo:

Comprender cómo las palabras y etiquetas afectan nuestras emociones y autoestima.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias permiten desarrollar empatía emocional y ayudan al cerebro a procesar experiencias sociales de manera segura.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- Las burlas de los compañeros
- La tristeza de Lucía
- El diálogo con la maestra
- El momento donde rompe la etiqueta negativa
- La respuesta respetuosa de Lucía

Hacer pausas para reflexionar.

Preguntas guía:

- ¿Cómo se sentía Lucía cuando la llamaban “lenta”?
- ¿Por qué comenzó a creer esas palabras?
- ¿Qué hizo la maestra para ayudarla?
- ¿Qué etiquetas positivas eligió Lucía?
- ¿Alguna vez alguien te ha dicho algo que te hizo sentir mal?
- ¿Cómo podemos responder con respeto y firmeza?

Clave docente:

Algunos niños podrían identificarse con situaciones de burlas o rechazo. Escuchar sin minimizar sus emociones.

Mensaje clave:

👉 “Lo que otros dicen de ti no define quién eres.”

● ACTIVIDAD 2: “Mi valor no depende de los demás” (pág. 42–43)

🎯 Objetivo:

Fortalecer el diálogo interno positivo y la autovaloración.

🧠 Enfoque neuro:

Las afirmaciones positivas fortalecen conexiones neuronales relacionadas con autoestima y seguridad emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños escribir 10 afirmaciones positivas sobre sí mismos.

Ejemplos:

- “Mi voz importa.”
- “Puedo expresar lo que siento.”
- “Soy valioso.”
- “Merezco respeto.”

Invitar a leer algunas voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Cómo te sentiste escribiendo cosas positivas sobre ti?
- ¿Qué afirmación te gustó más?
- ¿Por qué es importante hablarnos bonito?

Clave docente:

Muchos niños están más acostumbrados a señalar defectos que fortalezas. Ayudarlos con ejemplos concretos.

Mensaje clave:

👉 “Tu valor no depende de la opinión de los demás.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Lo que siento también importa” (pág. 44)

🎯 Objetivo:

Reconocer emociones relacionadas con el rechazo o la falta de respeto.

🧠 Enfoque neuro:

Identificar emociones activa áreas cerebrales relacionadas con autorregulación y conciencia emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños dibujar:

- Un momento donde no se sintieron valorados
- Qué emoción sintieron
- Qué afirmación positiva podrían decirse hoy

Crear un espacio seguro y sin juicios.

Preguntas guía:

- ¿Cómo se siente el cuerpo cuando alguien nos falta al respeto?
- ¿Qué pensamientos aparecen?
- ¿Qué podrías decirte para sentirte mejor?

Mensaje clave:

👉 “Tus emociones son importantes y merecen ser escuchadas.”

● ACTIVIDAD 4: “Sentimientos que causa el irrespeto” (pág. 45)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre el impacto emocional de las palabras hirientes y practicar respuestas respetuosas.

🧠 Enfoque neuro:

La reflexión emocional fortalece empatía y disminuye respuestas impulsivas.

👤 Cómo guiar:

Leer las frases del libro:

- “¡Eres un fastidio!”
- “¡Cállate!”
- “¡No me importa!”

Pedir que escriban:

- Cómo se sentirían
- Cómo responderían con respeto

Preguntas guía:

- ¿Por qué algunas palabras duelen tanto?
- ¿Cómo podemos defendernos sin herir?
- ¿Qué diferencia hay entre responder con agresividad y con firmeza?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“Palabras con Poder” (pág. 46–53)

Objetivo:

Aprender a transformar frases agresivas en expresiones respetuosas y asertivas.

Enfoque neuro:

La práctica de lenguaje respetuoso fortalece autocontrol, empatía y regulación emocional.

Cómo guiar:

Inicio emocional: “El semáforo de las palabras” 

Explicar:

-  Rojo → palabras que hieren
-  Amarillo → palabras pasivo-agresivas o confusas
-  Verde → palabras claras y respetuosas

Leer frases y pedir que identifiquen el color.

Actividad principal:

1. Formar grupos
2. Entregar tarjetas rojas y amarillas
3. Pedir transformar las frases en comunicación verde
4. Representar las escenas

Reflexión grupal:

- ¿Cómo cambia una conversación cuando usamos respeto?
- ¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando nos hablan con calma?
- ¿Por qué el respeto también es una forma de cuidarnos?

Mensaje clave:

 “Las palabras tienen poder para herir... o para sanar.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 4

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Respeto interpersonal
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Autoestima
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Expresión emocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO INTERPERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para respetar opiniones o límites
 2. En proceso	Reconoce la importancia del respeto con apoyo
 3. Logrado	Trata a otros con respeto y consideración
 4. Sobresaliente	Promueve activamente relaciones respetuosas

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Responde de forma impulsiva o agresiva
 2. En proceso	Intenta expresarse con ayuda
 3. Logrado	Expresa emociones y opiniones con respeto
 4. Sobresaliente	Comunica límites y emociones con claridad y seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Depende mucho de la aprobación externa
 2. En proceso	Reconoce algunas cualidades propias
 3. Logrado	Valora sus capacidades personales
 4. Sobresaliente	Mantiene una autovaloración positiva y segura

REGULACIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente ante conflictos
 2. En proceso	Identifica emociones con apoyo
 3. Logrado	Maneja emociones de forma adecuada
 4. Sobresaliente	Regula emociones y responde con calma y empatía

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con apoyo
 3. Logrado	Muestra consideración por los sentimientos ajenos
 4. Sobresaliente	Actúa con sensibilidad y apoyo hacia los demás

LENGUAJE RESPETUOSO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza palabras hirientes o impulsivas
 2. En proceso	Intenta usar palabras respetuosas con apoyo
 3. Logrado	Utiliza lenguaje respetuoso en la convivencia
 4. Sobresaliente	Promueve activamente comunicación positiva y consciente



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Respeto interpersonal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje respetuoso	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Se muestra inseguro al expresar lo que siente
- ☐ Tiene dificultad para poner límites respetuosos
- ☐ Reacciona impulsivamente en conflictos
- ☐ Se afecta demasiado por opiniones ajenas
- ☐ Presenta dificultad para escuchar a otros
- ☐ Usa lenguaje negativo sobre sí mismo

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 5

LO QUE HAGO TIENE IMPACTO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: LO QUE HAGO TIENE IMPACTO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia del impacto de sus acciones
- Responsabilidad personal
- Empatía social
- Trabajo en equipo
- Conductas prosociales
- Reflexión sobre consecuencias

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a comprender con mayor profundidad cómo sus acciones afectan a otras personas y al entorno.

El cerebro fortalece conexiones relacionadas con la empatía, la responsabilidad y la toma de decisiones cuando el niño reflexiona sobre las consecuencias de sus conductas.

Las experiencias de cooperación y reconocimiento social positivo ayudan a fortalecer circuitos neuronales asociados a la regulación emocional, el sentido de pertenencia y la conducta prosocial.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Responsabilidad
- Empatía
- Trabajo en equipo
- Conciencia social
- Autorregulación conductual
- Reflexión personal
- Comunicación positiva

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Las huellas de Miguel” (pág. 48–49)



Objetivo:

Comprender que cada acción deja una huella emocional y social en los demás.



Enfoque neuro:

Las historias favorecen la identificación emocional y ayudan al cerebro a desarrollar conciencia social y reflexión sobre las consecuencias.



Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- Las actitudes iniciales de Miguel
- El momento de reflexión
- El cambio en sus acciones
- La reacción de sus compañeros

Hacer pausas en:

- La frase de la maestra
- Las huellas imaginarias
- Las acciones positivas
- El cambio de comportamiento

Preguntas guía:

- ¿Qué huellas negativas estaba dejando Miguel?
- ¿Qué hizo diferente al día siguiente?
- ¿Cómo cambiaron las huellas?
- ¿Qué acciones tuyas dejan huellas positivas?
- ¿Qué acciones te gustaría cambiar?

Mensaje clave:

👉 “Cada acción deja una huella en los demás y en nosotros mismos.”

● ACTIVIDAD 2: “Mis acciones dejan huellas” (pág. 50–52)



Objetivo:

Reflexionar sobre las consecuencias positivas y negativas de las acciones cotidianas.



Enfoque neuro:

Reflexionar sobre consecuencias fortalece la toma de decisiones conscientes y el autocontrol.



Cómo guiar:

Pedir a los niños identificar:

- Qué impacto tienen las acciones positivas
- Qué consecuencias generan las acciones negativas
- Qué tipo de huellas desean dejar

Luego, acompañar la actividad donde dibujan:

- 3 acciones positivas que harán durante la semana

Preguntas guía:

- ¿Cómo haces sentir a otros con tus acciones?
- ¿Qué huellas positivas quieres dejar?
- ¿Qué acciones dañan a un equipo o una amistad?
- ¿Cómo puedes cambiar una acción negativa?

Mensaje clave:

👉 “Siempre podemos elegir mejores acciones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Soy parte del equipo” (pág. 53–54)

🎯 Objetivo:

Comprender la importancia de cumplir responsabilidades dentro de un grupo.

🧠 Enfoque neuro:

Las experiencias cooperativas fortalecen habilidades sociales, empatía y sentido de pertenencia.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto y luego abrir conversación sobre:

- Responsabilidad
- Trabajo en equipo
- Consecuencias de no cumplir acuerdos

Invitar a compartir experiencias reales.

Preguntas guía:

- ¿Por qué cada persona es importante en un equipo?
- ¿Cómo afecta al grupo cuando alguien no cumple?
- ¿Qué significa ser responsable?
- ¿Cómo puedes ayudar más a tu equipo?

Mensaje clave:

👉 “Lo que hago afecta a todos los que me rodean.”

● ACTIVIDAD 4: “Hagamos una torre” (pág. 54)

🎯 Objetivo:

Experimentar cómo el trabajo colaborativo impacta los resultados del grupo.

🧠 Enfoque neuro:

El aprendizaje vivencial fortalece conexiones relacionadas con cooperación, resolución de problemas y flexibilidad social.

👤 Cómo guiar:

Dividir el salón en pequeños grupos. Cada niño tendrá una responsabilidad específica:

- Pegar
- Decorar
- Organizar
- Dar instrucciones
- Construir
-

Preguntas guía:

- ¿Qué ocurrió cuando todos colaboraron?
- ¿Fue difícil trabajar en equipo?
- ¿Qué aprendiste sobre tu responsabilidad?
- ¿Cómo se sintió el grupo cuando alguien ayudaba?

Mensaje clave:

👉 “Los equipos funcionan mejor cuando todos aportan.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Mi impacto invisible” (pág. 55)

🎯 Objetivo:

Reconocer que las palabras y acciones positivas pueden multiplicarse en los demás.

🧠 Enfoque neuro:

Las experiencias positivas compartidas activan emociones de conexión, bienestar y seguridad social.

👤 Cómo guiar:

Realizar el ejercicio “El efecto eco”.

Cada niño:

- Dice una frase amable
- Escucha cómo impacta en otro
- Reflexiona sobre cómo las palabras generan emociones
-

Preguntas guía:

- ¿Cómo te sentiste al escuchar algo amable?
- ¿Por qué las palabras tienen impacto?
- ¿Qué tipo de mensajes quieres compartir?
- ¿Cómo cambian los ambientes con buenas acciones?

Mensaje clave:

👉 “Las buenas acciones también se contagian.”

🎮 NEUROJUEGO:

“El jardín de las buenas huellas” (pág. 56)

🎯 Objetivo:

Comprender que pequeñas acciones positivas pueden generar grandes cambios.

🧠 Enfoque neuro:

La repetición de conductas positivas fortalece conexiones neuronales relacionadas con hábitos saludables y empatía.

👤 Cómo guiar:

1. Explicar la historia de la semilla 🌱
2. Cada niño escribe una acción positiva.
3. Crear un mural llamado:
4. “El jardín de las buenas huellas”
5. Durante la semana, agregar:
 - flores 🌸
 - mariposas 🦋
 - hojas 🌿
 - cuando cumplan sus acciones positivas.

Reflexión guiada:

- ¿Qué acción pequeña puede cambiar el día de alguien?
- ¿Cómo se siente ayudar?
- ¿Qué buenas huellas quieres dejar esta semana?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Responsabilidad
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Empatía
- ✓ Conciencia del impacto de sus acciones
- ✓ Participación colaborativa
- ✓ Comunicación positiva



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
 2. En proceso	Participa con apoyo
 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPONSABILIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para cumplir acuerdos o tareas
 2. En proceso	Cumple responsabilidades con apoyo
 3. Logrado	Cumple sus responsabilidades de forma adecuada
 4. Sobresaliente	Asume responsabilidades con iniciativa y compromiso

TRABAJO EN EQUIPO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para colaborar
 2. En proceso	Participa en grupo con apoyo
 3. Logrado	Coopera y participa activamente
 4. Sobresaliente	Promueve colaboración y apoyo entre compañeros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Depende mucho de la aprobación externa
 2. En proceso	Reconoce algunas cualidades propias
 3. Logrado	Valora sus capacidades personales
 4. Sobresaliente	Mantiene una autovaloración positiva y segura

EMPATÍA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Le cuesta reconocer emociones o necesidades ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Muestra consideración hacia los demás
 4. Sobresaliente	Actúa con empatía y apoyo constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONCIENCIA DEL IMPACTO DE SUS ACCIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer consecuencias
 2. En proceso	Reflexiona sobre sus acciones con apoyo
 3. Logrado	Comprende cómo sus acciones afectan a otros
 4. Sobresaliente	Actúa conscientemente buscando generar impacto positivo

PARTICIPACIÓN COLABORATIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Participa poco en actividades grupales
 2. En proceso	Participa con motivación externa
 3. Logrado	Participa activamente en el grupo
 4. Sobresaliente	Motiva y fortalece la participación grupal



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Responsabilidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Trabajo en equipo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia del impacto de sus acciones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Participación colaborativa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación positiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Tiene dificultad para cumplir responsabilidades
- ☐ Evita colaborar con el grupo
- ☐ Interrumpe o afecta dinámicas grupales
- ☐ Tiene dificultad para reconocer consecuencias de sus acciones
- ☐ Utiliza lenguaje poco amable
- ☐ Presenta poca empatía hacia compañeros

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 6

MI BRÚJULA INTERNA



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: MI BRÚJULA INTERNA

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Identificación de valores personales
- Toma de decisiones conscientes
- Autonomía emocional
- Fortalecimiento del criterio propio
- Empatía y convivencia sana
- Seguridad para actuar según lo correcto

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a desarrollar mayor razonamiento moral y capacidad de reflexión sobre sus decisiones.

En esta etapa, el cerebro fortalece conexiones relacionadas con el autocontrol, la empatía y la toma de decisiones sociales.

Cuando el niño aprende a identificar sus valores y actuar alineado con ellos, fortalece circuitos neuronales relacionados con la autorregulación, la seguridad interna y la resiliencia frente a la presión social.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Toma de decisiones
- Inteligencia emocional
- Autoconocimiento
- Integridad personal
- Empatía
- Resolución de conflictos
- Pensamiento reflexivo
- Seguridad emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Tomás y la brújula olvidada” (pág. 58–59)

🎯 Objetivo:

Comprender que los valores funcionan como una guía interna para tomar buenas decisiones.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias activan procesos de identificación emocional y fortalecen el aprendizaje moral a través de experiencias simbólicas.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La inseguridad de Tomás
- La presión social
- El sentimiento de culpa
- El momento donde escucha su brújula interior

Preguntas guía:

- ¿Por qué a Tomás le costaba decir que no?
- ¿Qué sentía en su corazón cuando hacía algo incorrecto?
- ¿Qué representa la brújula interior?
- ¿Alguna vez has sentido que algo “no se siente bien”?
- ¿Por qué a veces es difícil hacer lo correcto?
- ¿Qué hizo sentir fuerte a Tomás al final?

Mensaje clave:

👉 “Tus valores pueden ayudarte a tomar buenas decisiones, incluso cuando otros hagan lo contrario.”

● ACTIVIDAD 2: “¿Qué es mi brújula interna?” (pág. 60–61)

🎯 Objetivo:

Identificar valores personales y reflexionar sobre cómo influyen en la vida cotidiana.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar y reconocer valores fortalece conexiones relacionadas con identidad, autocontrol y pensamiento moral.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños:

- Leer todos los valores
- Encerrar los 4 que más conecten con ellos
- Explicar por qué los eligieron
- Redactar la carta de compromiso

Acompañar con ejemplos cotidianos.

Preguntas clave:

- ¿Qué valor eliges más seguido?
- ¿Cuál te cuesta practicar?
- ¿Qué valor te gustaría fortalecer?
- ¿Cómo te ayudan los valores a decidir mejor?

Clave docente:

Algunos niños elegirán valores aspiracionales más que valores ya desarrollados. Validar esto como parte del crecimiento.

Mensaje clave:

👉 “Tus valores son como una brújula que guía tus decisiones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Dibuja tu propia brújula” (pág. 63)

🎯 Objetivo:

Visualizar cómo los valores ayudan a orientar acciones y decisiones.

🧠 Enfoque neuro:

Las representaciones visuales fortalecen la integración emocional y cognitiva del aprendizaje.

👤 Cómo guiar:

Pedir que diseñen una brújula personalizada incluyendo:

- Los 4 valores elegidos
- Dibujos o símbolos
- Situaciones donde usarían cada valor

Invitar a compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué representa cada parte de tu brújula?
- ¿Qué valor te ayuda más cuando estás enojado?
- ¿Qué valor te ayuda a ser mejor amigo?
- ¿Qué valor te gustaría practicar más?
-

Mensaje clave:

👉 “Tus decisiones construyen la dirección de tu vida.”

● ACTIVIDAD 4: “Fortalezco mi brújula interior” (pág. 64)

🎯 Objetivo:

Fortalecer el aprendizaje de valores mediante el movimiento, el juego y la memoria emocional.

🧠 Enfoque neuro:

El aprendizaje corporal activa mayor retención emocional y fortalece conexiones neuronales asociadas al aprendizaje significativo.

👤 Cómo guiar:

1. Elegir 10 valores.
2. Crear una mímica para cada uno.
3. Practicar colectivamente.
4. Decir valores aleatoriamente mientras los niños hacen las acciones.

Preguntas guía:

- ¿Qué valor fue más fácil representar?
- ¿Qué gesto te gustó más?
- ¿Qué valor te parece más importante en un grupo?
- ¿Cómo se siente practicar valores con el cuerpo?

Mensaje clave:

👉 “Los valores también se practican con nuestras acciones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Los valores guían mi brújula” (pág. 65–67)

🎯 Objetivo:

Practicar la toma de decisiones conscientes frente a situaciones cotidianas.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar antes de actuar fortalece funciones ejecutivas relacionadas con el autocontrol y la toma de decisiones.

👤 Cómo guiar:

Leer cada situación lentamente y permitir reflexión individual antes de responder.

Validar respuestas distintas mientras estén alineadas con valores saludables.

Situaciones importantes a profundizar:

- Copiar en un examen
- Incluir a otros
- Manejo del enojo
- Decir la verdad
- Pedir ayuda
- Resistir presión social

Preguntas guía:

- ¿Qué emoción aparece en esta situación?
- ¿Qué valor podría ayudarte?
- ¿Qué decisión sería más saludable?
- ¿Cómo te sentirías después de actuar así?
-

Mensaje clave:

👉 “Tus valores pueden ayudarte incluso en momentos difíciles.”

🎮 NEUROJUEGO:

“La brújula de los valores” (pág. 68–69)

🎯 Objetivo:

Desarrollar pensamiento reflexivo, empatía y toma de decisiones basadas en valores.

🧠 Enfoque neuro:

Los juegos de rol fortalecen habilidades sociales, regulación emocional y razonamiento moral.

👤 Cómo guiar:

Materiales:

- Tarjetas de situaciones
- Rueda de valores
- Pizarra con preguntas:
 - ¿Qué pienso?
 - ¿Qué siento?
 - ¿Qué valor me guía?

Reflexión final:

- ¿Qué valor te costó más usar?
- ¿Qué aprendiste de otros compañeros?
- ¿Qué situación fue más difícil?
- ¿Cómo te ayuda tu brújula interior?

Mensaje clave:

👉 “Pensar antes de actuar fortalece tu brújula interior.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de valores
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Autorregulación emocional
- ✓ Integridad personal
- ✓ Empatía
- ✓ Reflexión emocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
 2. En proceso	Participa con apoyo
 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE VALORES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer valores
 2. En proceso	Identifica algunos valores con ayuda
 3. Logrado	Reconoce valores personales y sociales
 4. Sobresaliente	Integra valores en sus decisiones cotidianas

TOMA DE DECISIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Actúa impulsivamente
 2. En proceso	Reflexiona con apoyo antes de actuar
 3. Logrado	Evalúa consecuencias básicas
 4. Sobresaliente	Toma decisiones conscientes y responsables

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para controlar impulsos
 2. En proceso	Intenta regularse con apoyo
 3. Logrado	Maneja emociones en situaciones cotidianas
 4. Sobresaliente	Utiliza estrategias saludables de regulación emocional

INTEGRIDAD PERSONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Cambia fácilmente sus decisiones por presión social
 2. En proceso	Reconoce lo correcto con apoyo
 3. Logrado	Intenta actuar según sus valores
 4. Sobresaliente	Mantiene coherencia entre valores y acciones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para considerar emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con apoyo
 3. Logrado	Muestra consideración y respeto
 4. Sobresaliente	Actúa activamente con solidaridad y empatía

REFLEXIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar pensamientos y emociones
 2. En proceso	Reflexiona con ayuda
 3. Logrado	Expresa pensamientos y emociones
 4. Sobresaliente	Analiza emociones y decisiones con profundidad



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación de valores	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autorregulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integridad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reflexión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Cambia fácilmente sus decisiones por presión grupal
- ☐ Tiene dificultad para decir “no”
- ☐ Actúa impulsivamente
- ☐ Presenta dificultad para reconocer consecuencias
- ☐ Evita expresar lo que piensa

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 7

CUANDO LAS COSAS NO SALEN BIEN



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: CUANDO LAS COSAS NO SALEN BIEN

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Este capítulo busca desarrollar en el niño:
- Reconocimiento y comprensión de la frustración
- Autorregulación emocional
- Tolerancia a la frustración
- Desarrollo de resiliencia emocional
- Pensamiento flexible y resolución de problemas
- Manejo del diálogo interno positivo

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a enfrentar desafíos académicos y sociales más complejos. En esta etapa, el cerebro continúa fortaleciendo las conexiones relacionadas con el autocontrol y la regulación emocional.

Aprender estrategias para manejar la frustración fortalece áreas asociadas con la función ejecutiva, el control de impulsos y la capacidad para adaptarse a situaciones inesperadas.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autorregulación emocional
- Resiliencia
- Resolución de problemas
- Flexibilidad cognitiva
- Perseverancia
- Expresión emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué es la frustración?” (pág. 71)

🎯 Objetivo:

Comprender qué es la frustración y reconocer situaciones donde puede aparecer.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar emociones disminuye la intensidad emocional y fortalece la conciencia emocional.

👤 Cómo guiar:

Leer el contenido haciendo pausas en:

- Situaciones frustrantes
- Pensamientos automáticos
- Reacciones emocionales

Pedir a los estudiantes que levanten la mano cuando hayan vivido algo parecido.

Preguntas guía:

- ¿Qué pasa dentro de nosotros cuando nos frustramos?
- ¿Qué situaciones te hacen sentir frustrado?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo?
- ¿La frustración significa que hicimos algo mal?

Mensaje clave:

👉 “Sentir frustración es normal; lo importante es aprender qué hacer con ella.”

● ACTIVIDAD 2: “¿Qué puedo hacer cuando estoy frustrado?” (pág. 72)

🎯 Objetivo:

Aprender herramientas prácticas para regular la frustración.

🧠 Enfoque neuro:

La respiración profunda y el diálogo interno ayudan a disminuir la activación emocional del cerebro.

👤 Cómo guiar:

Practicar con el grupo:

1. Respirar profundo
2. Pensar frases útiles
3. Buscar soluciones
4. Hablar con alguien
5. Recordar que las emociones pasan

Realizar respiración guiada:

- Inhalar contando hasta 4
- Exhalar lentamente
- Repetir tres veces

Preguntas guía:

- ¿Cuál estrategia te gustó más?
- ¿Qué haces normalmente cuando te frustras?
- ¿Qué podrías hacer diferente?

Mensaje clave:

👉 “La frustración no me controla; puedo aprender a manejarla.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Mapa de la frustración” (pág. 73)

🎯 Objetivo:

Reconocer pensamientos, emociones y acciones relacionadas con experiencias frustrantes.

🧠 Enfoque neuro:

Relacionar pensamientos, emociones y conductas fortalece la conciencia emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir que dibujen:

- Situación
- Pensamiento
- Emoción
- Reacción

Luego compartir nuevas formas de responder.

Preguntas guía:

- ¿Qué pensaste?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué podrías hacer diferente?

Mensaje clave:

👉 “Puedo entender lo que siento y elegir cómo actuar.”

● ACTIVIDAD 4: “Respiro, pienso, actúo” (pág. 74–75)

🎯 Objetivo:

Practicar estrategias para responder ante situaciones frustrantes.

🧠 Enfoque neuro:

Pensar en soluciones fortalece habilidades ejecutivas y flexibilidad mental.

👤 Cómo guiar:

Leer cada situación:

- No entender un ejercicio
- Arruinar un dibujo
- Ser elegido de último
- Romper un juguete
- Sacar mala nota
- No poder asistir a una actividad

Permitir respuestas libres.

Preguntas guía:

- ¿Qué harías primero?
- ¿Qué pensamiento podría ayudarte?
- ¿Qué solución podrías intentar?

Mensaje clave:

👉 “Siempre hay algo que puedo hacer.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “No siempre se gana (¡Y está bien!)” (pág. 76–77)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar resiliencia y aprendizaje a partir de los errores.

🧠 **Enfoque neuro:**
Ver los errores como oportunidades fortalece la mentalidad de crecimiento.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir que dibujen:

- Una situación difícil
- Lo que aprendieron
- Su medalla del intento

Preguntas guía:

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué harías diferente?
- ¿Por qué equivocarse ayuda a crecer?

Mensaje clave:
👉 “A veces se gana; otras veces se aprende.”

🎮 NEUROJUEGO: “Agentes Cero Frustración” (pág. 78–80)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar soluciones creativas y regulación emocional frente a la frustración.

🧠 **Enfoque neuro:**
Buscar soluciones activa pensamiento flexible y disminuye respuestas impulsivas.

👤 **Cómo guiar:**

1. Formar equipos de 3 estudiantes
2. Entregar tarjetas con situaciones frustrantes
3. Dar 3 minutos para pensar soluciones
4. Compartir respuestas

Reflexión guiada:

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué solución fue más creativa?
- ¿Qué harás la próxima vez que te frustres?

Frase de poder:
💬 “Cuando me frustro, respiro, pienso y busco una solución.”

Mensaje clave:
👉 “Soy más fuerte que mi frustración.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 7

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Reconocimiento de emociones
- ✓ Tolerancia a la frustración
- ✓ Autorregulación emocional
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Perseverancia
- ✓ Pensamiento positivo



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar emociones relacionadas con frustración
 2. En proceso	Identifica emociones con apoyo
 3. Logrado	Reconoce emociones propias
 4. Sobresaliente	Explica emociones y situaciones con claridad

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente
 2. En proceso	Tolera dificultades con ayuda
 3. Logrado	Maneja situaciones frustrantes adecuadamente
 4. Sobresaliente	Afronta dificultades con seguridad y flexibilidad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para calmarse
 2. En proceso	Utiliza estrategias con apoyo
 3. Logrado	Aplica estrategias de regulación
 4. Sobresaliente	Utiliza estrategias de forma autónoma

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para buscar soluciones
 2. En proceso	Propone soluciones con ayuda
 3. Logrado	Busca alternativas adecuadas
 4. Sobresaliente	Genera soluciones creativas y flexibles

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PERSISTENCIA Y PERSEVERANCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se rinde fácilmente
 2. En proceso	Continúa con apoyo
 3. Logrado	Mantiene el esfuerzo
 4. Sobresaliente	Persevera y aprende de errores

PENSAMIENTO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo
 2. En proceso	Comienza a identificar pensamientos negativos
 3. Logrado	Usa frases positivas con apoyo
 4. Sobresaliente	Integra diálogo interno positivo naturalmente



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Reconocimiento de emociones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Tolerancia a la frustración	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autorregulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de problemas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Perseverancia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pensamiento positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Se frustra con facilidad
- ☐ Abandona actividades rápidamente
- ☐ Reacciona impulsivamente
- ☐ Presenta dificultad para calmarse
- ☐ Usa lenguaje negativo hacia sí mismo
- ☐ Tiene dificultad para pedir ayuda
- ☐ Presenta baja tolerancia a errores

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 8

COMENZÓ LA PUBERTAD



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: COMENZO LA PUBERTAD

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión positiva de la pubertad
- Autoconocimiento corporal y emocional
- Normalización de los cambios físicos y emocionales
- Seguridad para expresar dudas y emociones
- Respeto por el propio cuerpo y el de los demás
- Desarrollo de autoestima y aceptación personal
- Comunicación con adultos de confianza

Desde la neurociencia:

A los 9 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor conciencia corporal y social. Durante esta etapa aparecen preguntas sobre los cambios físicos, las emociones y la identidad personal.

Cuando los niños reciben información clara, segura y libre de vergüenza sobre los cambios del cuerpo, disminuye la ansiedad y aumentan las conexiones neuronales relacionadas con la seguridad emocional, la regulación emocional y la autoestima.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Regulación emocional
- Autoestima
- Comunicación emocional
- Pensamiento crítico
- Respeto corporal
- Empatía
- Seguridad emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué es la pubertad y qué me está pasando?” (pág. 80)

 **Objetivo:**
Comprender la pubertad como una etapa natural del crecimiento.

 **Enfoque neuro:**
Cuando los niños comprenden lo que sucede en su cuerpo disminuye la incertidumbre y aumenta la sensación de seguridad.

 **Cómo guiar:**

- Leer el texto pausadamente.
- Realizar pausas en:

- ✓ Cambios físicos
- ✓ Cambios emocionales
- ✓ Crecimiento individual
- ✓ Identidad personal

Permitir preguntas espontáneas.

Preguntas guía:

- ¿Qué significa crecer?
- ¿Qué cambios pueden ocurrir durante esta etapa?
- ¿Por qué cada persona cambia a un ritmo distinto?
- ¿Cómo te sentirías al notar cambios en tu cuerpo?

Mensaje clave:

 “Crecer no significa que algo esté mal; significa que tu cuerpo está haciendo un trabajo maravilloso.”

● ACTIVIDAD 2: “Creando una historia” (pág. 81)

 **Objetivo:**
Identificar emociones y experiencias relacionadas con la pubertad.

 **Enfoque neuro:**
Las historias ayudan a expresar emociones de forma segura y facilitan la identificación emocional.

 **Cómo guiar:**
Pedir formar grupos de tres estudiantes.

Cada grupo deberá crear:

- Personaje
- Situación
- Cambios que vive
- Emociones que experimenta
- Solución o aprendizaje

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué sintió el personaje?
- ¿Qué cosas le preocupaban?
- ¿Quién lo ayudó?
- ¿Qué aprendió?

Mensaje clave:

 “Todos sentimos emociones cuando cambiamos y está bien hablar de ellas.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Consejos para cuando te sientes confundido” (pág. 84)

🎯 Objetivo:

Desarrollar herramientas para manejar ansiedad, dudas y emociones.

🧠 Enfoque neuro:

Las estrategias de respiración y apoyo social fortalecen la regulación emocional.

👤 Cómo guiar:

Leer cada consejo.

Pedir que identifiquen:

- ¿Cuál usarían primero?
- ¿Cuál les gusta más?
- ¿Cuál creen que les ayudaría?
-

Realizar una respiración guiada:

Inhalar 5 segundos

Sostener 3 segundos

Exhalar 5 segundos

Preguntas guía:

- ¿Qué haces cuando te sientes confundido?
- ¿Con quién hablas?
- ¿Qué cosas te ayudan a sentirte mejor?

Mensaje clave:

👉 “Pedir ayuda es una fortaleza.”

● ACTIVIDAD 4: “Mis emociones se despiertan” y “Checklist de la pubertad” (pág. 85–86)

🎯 Objetivo:

Reconocer emociones y cambios corporales sin miedo ni vergüenza.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar emociones activa regiones cerebrales relacionadas con la regulación emocional.



Cómo guiar:

Pedir completar las actividades individualmente.

Recordar:

- No existen respuestas buenas o malas.
- Todos vivimos cambios diferentes.
- Nadie debe burlarse.

Preguntas guía:

- ¿Qué emociones aparecen más?
- ¿Qué cambios te sorprendieron?
- ¿Qué aprendiste sobre ti?

Mensaje clave:

👉 “Conocer lo que sientes te ayuda a entenderte mejor.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Ciclo menstrual y embarazo” + preguntas reflexivas (pág. 87–90)

🎯 Objetivo:

Comprender los cambios del cuerpo desde una perspectiva científica y respetuosa.

🧠 Enfoque neuro:

La información clara disminuye el miedo y fortalece la comprensión corporal.

👤 Cómo guiar:

Explicar usando lenguaje simple:

- Ciclo menstrual
- Menstruación
- Embarazo
- Respeto corporal

Permitir preguntas anónimas si es necesario.

Preguntas guía:

- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Por qué es importante conocer nuestro cuerpo?
- ¿Qué dudas aún tienes?

Mensaje clave:

👉 “Aprender sobre el cuerpo nos ayuda a cuidarlo y respetarlo.”

🎮 NEUROJUEGO: “Pregúntale al cuerpo” (pág. 91–92)

🎯 Objetivo:

Crear un espacio seguro donde los estudiantes puedan expresar dudas libremente.

🧠 Enfoque neuro:

Expresar preguntas sin miedo reduce ansiedad social y fortalece seguridad emocional.

👤 Cómo guiar:

1. Entregar papeles pequeños.
2. Pedir escribir preguntas anónimas.
3. Depositar en “La caja sabia del cuerpo”.
4. Leer y responder preguntas.
5. Finalizar con respiración guiada.

Reflexión guiada:

- ¿Cómo te sentiste preguntando?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué descubriste sobre tu cuerpo?

Mensaje clave:

👉 “Todas las preguntas son válidas cuando queremos aprender y cuidarnos.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Comprensión corporal
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Autoaceptación
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Respeto corporal
- ✓ Comunicación segura



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMPRENSIÓN CORPORAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para comprender cambios corporales.
 2. En proceso	Reconoce algunos cambios con apoyo.
 3. Logrado	Comprende cambios físicos y emocionales básicos.
 4. Sobresaliente	Explica cambios con seguridad y naturalidad.

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para expresar emociones.
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo.
 3. Logrado	Reconoce y comunica emociones.
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con seguridad.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOACEPTACIÓN	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta inseguridad respecto a cambios personales.
 2. En proceso	Comienza a aceptar cambios.
 3. Logrado	Acepta sus cambios con tranquilidad.
 4. Sobresaliente	Muestra seguridad y valoración personal.

RESPECTO CORPORAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para respetar diferencias corporales.
 2. En proceso	Reconoce diferencias con apoyo.
 3. Logrado	Respeto cambios y diferencias.
 4. Sobresaliente	Promueve respeto y empatía.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Comprensión corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoaceptación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación segura	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Vergüenza intensa al hablar del cuerpo
- ☐ Miedo a hacer preguntas
- ☐ Comparaciones frecuentes con otros
- ☐ Dificultad para expresar emociones
- ☐ Ansiedad sobre cambios corporales
- ☐ Evita participar

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 9

TENGO DERECHO A SENTIR



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: TENGO DERECHO A SENTIR

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Validación emocional
- Reconocimiento y comprensión de emociones
- Expresión emocional saludable
- Desarrollo de empatía emocional
- Identificación de necesidades detrás de las emociones
- Seguridad emocional para expresar lo que siente

Desde la neurociencia:

A los 9 años los niños comienzan a desarrollar una comprensión emocional más compleja. Empiezan a reconocer que una misma situación puede provocar emociones distintas en diferentes personas.

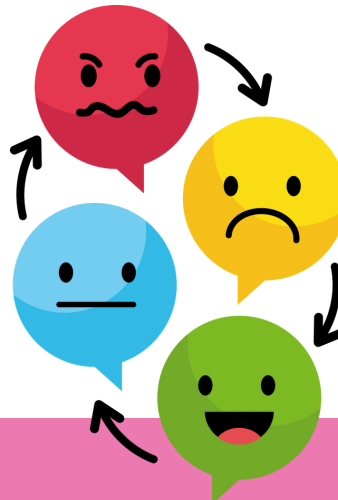
Cuando los niños aprenden que todas las emociones tienen una función y que sentir no está “bien” o “mal”, fortalecen conexiones neuronales relacionadas con autorregulación emocional, empatía y bienestar psicológico.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Validación emocional
- Empatía
- Expresión emocional
- Autorregulación emocional
- Escucha interna
- Seguridad emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El picnic de las emociones” (pág. 94)



Objetivo:

Comprender que una misma situación puede provocar emociones distintas en diferentes personas.



Enfoque neuro:

Las historias activan procesos de identificación emocional y permiten explorar emociones en un contexto seguro.



Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La emoción de Tomás
- La reacción de Martina
- La incomodidad de Diego
- La explicación de la maestra

Hacer pausas en:

- Diferencias emocionales
- Validación emocional
- Reacciones personales

Preguntas guía:

- ¿Cómo reaccionó cada personaje?
- ¿Quién reaccionó parecido a ti?
- ¿Por qué personas diferentes sienten cosas distintas?
- ¿Está mal sentir diferente?

Mensaje clave:



“Tus emociones son válidas aunque otras personas sientan algo diferente.”

● ACTIVIDAD 2: “¿Cómo me sentiría yo?” (pág. 95–96)



Objetivo:

Reconocer que las emociones pueden variar según experiencias y pensamientos personales.



Enfoque neuro:

Explorar escenarios hipotéticos fortalece empatía y flexibilidad emocional.



Cómo guiar:

Pedir a los niños leer cada situación y responder:

- ¿Qué sentiría?
- ¿Por qué lo sentiría?

Luego comparar respuestas entre compañeros.

Preguntas clave:

- ¿Todos respondieron igual?
- ¿Qué emociones aparecieron más?
- ¿Por qué reaccionamos distinto?

Clave docente:

Evite corregir emociones. Ayude a comprender que distintas respuestas pueden ser válidas.

Mensaje clave:



“No existe una emoción correcta o incorrecta.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Detrás de cada emoción hay una historia” (pág. 97–100)

🎯 **Objetivo:**
Identificar experiencias personales asociadas a emociones.

🧠 **Enfoque neuro:**
Conectar emociones con experiencias fortalece memoria emocional y autoconocimiento.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir escribir experiencias relacionadas con:

- Tristeza
- Curiosidad
- Frustración
- Enojo
- Miedo
- Alegría
- Vergüenza
- Orgullo

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué descubriste sobre tus emociones?
- ¿Qué emoción fue más fácil recordar?
- ¿Cuál fue más difícil?

Mensaje clave:
👉 “Cada emoción tiene una historia importante que contar.”

● ACTIVIDAD 4: “Todas las emociones son bienvenidas” (pág. 101–103)

🎯 **Objetivo:**
Comprender que todas las emociones cumplen una función importante.

🧠 **Enfoque neuro:**
La validación emocional reduce rechazo emocional y fortalece regulación afectiva.

👤 **Cómo guiar:**
Leer el texto y explicar:

- Emociones que protegen
- Emociones que avisan
- Emociones que ayudan a disfrutar

Luego pedir clasificar emociones.

Preguntas guía:

- ¿Qué emoción te protege?
- ¿Cuál te avisa algo?
- ¿Cuál te hace disfrutar?
- ¿Cuál te sorprendió más?

Mensaje clave:
👉 “Las emociones son mensajes importantes que nuestro cuerpo y mente nos envían.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“El semáforo que siente” (pág. 104–105)

Objetivo:

Comprender que todas las emociones tienen una función valiosa y aprender a escucharlas sin juzgarlas.

Enfoque neuro:

Clasificar emociones fortalece conciencia emocional y pensamiento reflexivo.

Cómo guiar:

Materiales:

 **Tarjetas con emociones**

 **Tres círculos grandes:**

 **Me protege**

 **Me avisa algo importante**

 **Me ayuda a disfrutar**

Dinámica:

Cada niño recibe una emoción.

Debe decir:

"Yo soy _____ y creo que la emoción _____ pertenece al color _____ porque _____."

Luego coloca la emoción en el semáforo.

Reflexión guiada:

- ¿Qué emoción fue difícil clasificar?
- ¿Puede una emoción estar en varios colores?
- ¿Qué aprendiste hoy?

Mensaje clave:

 “No existen emociones equivocadas; existen mensajes que estamos aprendiendo a entender.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Reconocimiento emocional
- ✓ Validación emocional
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Autorregulación emocional
- ✓ Escucha interna



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Identifica pocas emociones
 2. En proceso	Reconoce emociones con apoyo
 3. Logrado	Identifica emociones propias y ajenas
 4. Sobresaliente	Reconoce emociones complejas y sus causas

VALIDACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Juzga emociones como buenas o malas
 2. En proceso	Comienza a aceptar emociones con ayuda
 3. Logrado	Comprende que todas las emociones son válidas
 4. Sobresaliente	Acepta y valida emociones propias y ajenas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para expresar emociones
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Comunica emociones adecuadamente
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con seguridad y claridad

EMPATÍA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con apoyo
 3. Logrado	Muestra empatía hacia compañeros.
 4. Sobresaliente	Integra empatía de manera espontánea

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente
 2. En proceso	Comienza a identificar estrategias
 3. Logrado	Utiliza herramientas básicas para regularse
 4. Sobresaliente	Regula emociones de manera autónoma.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Reconocimiento emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Validación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autorregulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Rechaza emociones desagradables
- ☐ Tiene dificultad para identificar emociones
- ☐ Evita expresar cómo se siente
- ☐ Se juzga por sentir ciertas emociones
- ☐ Reacciona impulsivamente

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 10

MI VOZ TIENE PODER



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: MI VOZ TIENE PODER

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comunicación asertiva
- Expresión emocional saludable
- Seguridad para expresar pensamientos y necesidades
- Desarrollo de límites personales sanos
- Empatía y respeto en la comunicación
- Valor para pedir ayuda y expresar desacuerdos
- Uso consciente y responsable de las palabras

Desde la neurociencia:

A los 9 años los niños desarrollan una mayor conciencia social y comienzan a preocuparse por cómo son percibidos por otros. En esta etapa muchos pueden callar pensamientos o emociones por miedo al rechazo o a equivocarse.

Aprender a expresar emociones y necesidades de forma respetuosa fortalece conexiones neuronales relacionadas con la regulación emocional, la autoestima y las habilidades sociales.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Comunicación asertiva
- Seguridad emocional
- Expresión de emociones
- Empatía
- Respeto interpersonal
- Autoconocimiento
- Resolución pacífica de conflictos

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 1: “La voz de Luna” (pág. 107–108)



Objetivo:

Comprender que nuestra voz puede influir positivamente en otros y que expresar lo que sentimos tiene valor.



Enfoque neuro:

Las historias fortalecen la identificación emocional y permiten ensayar situaciones sociales de manera segura.



Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- El miedo de Luna
- El silencio
- La injusticia observada
- El momento de valentía
- El cambio emocional que experimenta

Realizar pausas cuando aparezcan:

- Temor a hablar
- Inseguridad
- Empatía hacia Andrés
- Expresión valiente

Preguntas guía:

- ¿Por qué Luna guardaba sus ideas?
- ¿Qué sentía cuando quería hablar?
- ¿Qué cambió cuando decidió expresarse?
- ¿Alguna vez has querido decir algo y no te atreviste?
- ¿Cómo pueden nuestras palabras ayudar a otros?

Mensaje clave:



“Tu voz puede iluminar y ayudar a otros.”

🟡 ACTIVIDAD 2: “Reconozco mi voz interior” (pág. 109)



Objetivo:

Identificar pensamientos, emociones y necesidades personales.



Enfoque neuro:

Reconocer emociones fortalece la conciencia emocional y mejora la regulación interna.



Cómo guiar:

Permitir completar individualmente las frases:

- Me siento feliz cuando...
- Me molesta cuando...
- Tengo miedo de...
- Siento orgullo cuando...

Pedir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué aprendiste sobre ti?
- ¿Qué emociones aparecen más?
- ¿Qué cosas necesitas expresar más?

Clave docente:

Algunos niños pueden responder de forma superficial. Ayúdelos con ejemplos sencillos.

Mensaje clave:



“Escuchar tu voz interior te ayuda a conocerte mejor.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Transformando mi voz: de fuerte a respetuosa” (pág.110–111)

🎯 Objetivo:

Aprender a expresar desacuerdos y emociones sin herir a otros.



Enfoque neuro:

La reformulación del lenguaje fortalece funciones ejecutivas relacionadas con el autocontrol.



Cómo guiar:

Leer cada frase hiriente.

Pedir a los niños:

- Identificar cómo podría sentirse quien la recibe
- Buscar una versión respetuosa
- Compartir experiencias personales

Preguntas guía:

- ¿Qué palabras pueden herir?
- ¿Cómo cambia el mensaje cuando hablamos con respeto?
- ¿Se puede decir lo mismo de otra manera?

Mensaje clave:



“Ser respetuoso no significa callar; significa expresar con cuidado.”

● ACTIVIDAD 4: “Uso mi voz para ayudar y construir” (pág.112)

🎯 Objetivo:

Promover el uso positivo de la comunicación.



Enfoque neuro:

Asociar la expresión verbal con acciones positivas fortalece empatía y conductas prosociales.



Cómo guiar:

Pedir crear una representación artística sobre cómo usarán su voz para:

- Defender
- Ayudar
- Animar
- Agradecer
- Pedir ayuda
- Decir “no”

Preguntas guía:

- ¿Cómo quieres usar tus palabras?
- ¿Qué palabras hacen sentir bien a otros?
- ¿Qué palabras necesitas escuchar más?

Mensaje clave:



“Las palabras pueden construir puentes o muros.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “EL COFRE VALIENTE” (pág.113–114)

 **Objetivo:**
Desarrollar la valentía para expresar emociones y necesidades de forma respetuosa.

 **Enfoque neuro:**
La dramatización permite practicar habilidades sociales en un entorno emocionalmente seguro.

 **Cómo guiar:**

Parte 1: El cofre de lo callado

Materiales:

 Cofre o caja

 Papeles

 Lápices

Los niños escriben algo que les cuesta expresar.

Leer algunos ejemplos anónimos.

Reflexionar:

- ¿Por qué cuesta decir algunas cosas?
- ¿Qué sentimientos cuando callamos?

Parte 2: Teatro de las palabras valientes

Materiales:

 Tarjetas

 Accesorios simples

Los niños dramatizan situaciones.

Preguntas finales:

- ¿Cómo te sentiste hablando?
- ¿Qué ocurre cuando callamos por mucho tiempo?
- ¿Cómo ayuda hablar con respeto?

Frase de poder:

 “Tengo derecho a expresar lo que siento con respeto y valentía.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 10

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Seguridad al expresarse
- ✓ Empatía
- ✓ Respeto interpersonal
- ✓ Uso responsable de palabras



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Dificultad para expresar necesidades
 2. En proceso	Expresa ideas con ayuda
 3. Logrado	Comunica pensamientos adecuadamente
 4. Sobresaliente	Se expresa con claridad y respeto

SEGURIDAD AL EXPRESARSE

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta miedo frecuente al hablar
 2. En proceso	Participa cuando recibe apoyo
 3. Logrado	Se expresa espontáneamente
 4. Sobresaliente	Habla con seguridad y confianza

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO INTERPERSONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Usa lenguaje poco cuidadoso
 2. En proceso	Corrige lenguaje con ayuda
 3. Logrado	Utiliza comunicación respetuosa
 4. Sobresaliente	Promueve comunicación positiva

USO RESPONSABLE DE PALABRAS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Usa expresiones hirientes con frecuencia
 2. En proceso	Comienza a identificar palabras inadecuadas
 3. Logrado	Utiliza palabras apropiadas
 4. Sobresaliente	Usa palabras para ayudar y construir



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad al expresarse	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto interpersonal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso responsable de palabras	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Evita expresar opiniones
- ☐ Presenta miedo a hablar frente a otros
- ☐ Usa lenguaje negativo o hiriente
- ☐ Tiene dificultad para pedir ayuda
- ☐ Le cuesta decir "no"
- ☐ Evita expresar emociones
- ☐ Interrumpe frecuentemente a otros

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

DESPEDIDA:

Queridos maestros:

Al llegar al cierre de esta guía, queremos hacer una pausa para reconocer algo muy importante: la huella que están dejando va mucho más allá del aula.

Cada conversación que guiaron, cada emoción que ayudaron a nombrar, cada momento en el que eligieron escuchar, validar y acompañar... está construyendo en sus estudiantes herramientas que llevarán para toda la vida.

Quizás no siempre vean resultados inmediatos.

Quizás algunos aprendizajes florezcan con el tiempo.

Pero tengan la certeza de que cada semilla sembrada cuenta.

Gracias por abrir espacios donde los niños pueden ser ellos mismos.

Gracias por enseñarles que sentir está bien.

Gracias por formar seres humanos más conscientes, empáticos y seguros.

Recuerden: no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con intención, con presencia y con corazón.

Ustedes también son parte de este proceso.

También crecen, también sienten, también transforman.

Sigan siendo ese adulto que inspira, que acompaña y que cree.

Porque cuando un maestro educa con amor y conciencia...
cambia el mundo, un niño a la vez.

Con gratitud y admiración,

Diara Nadal 🧡

