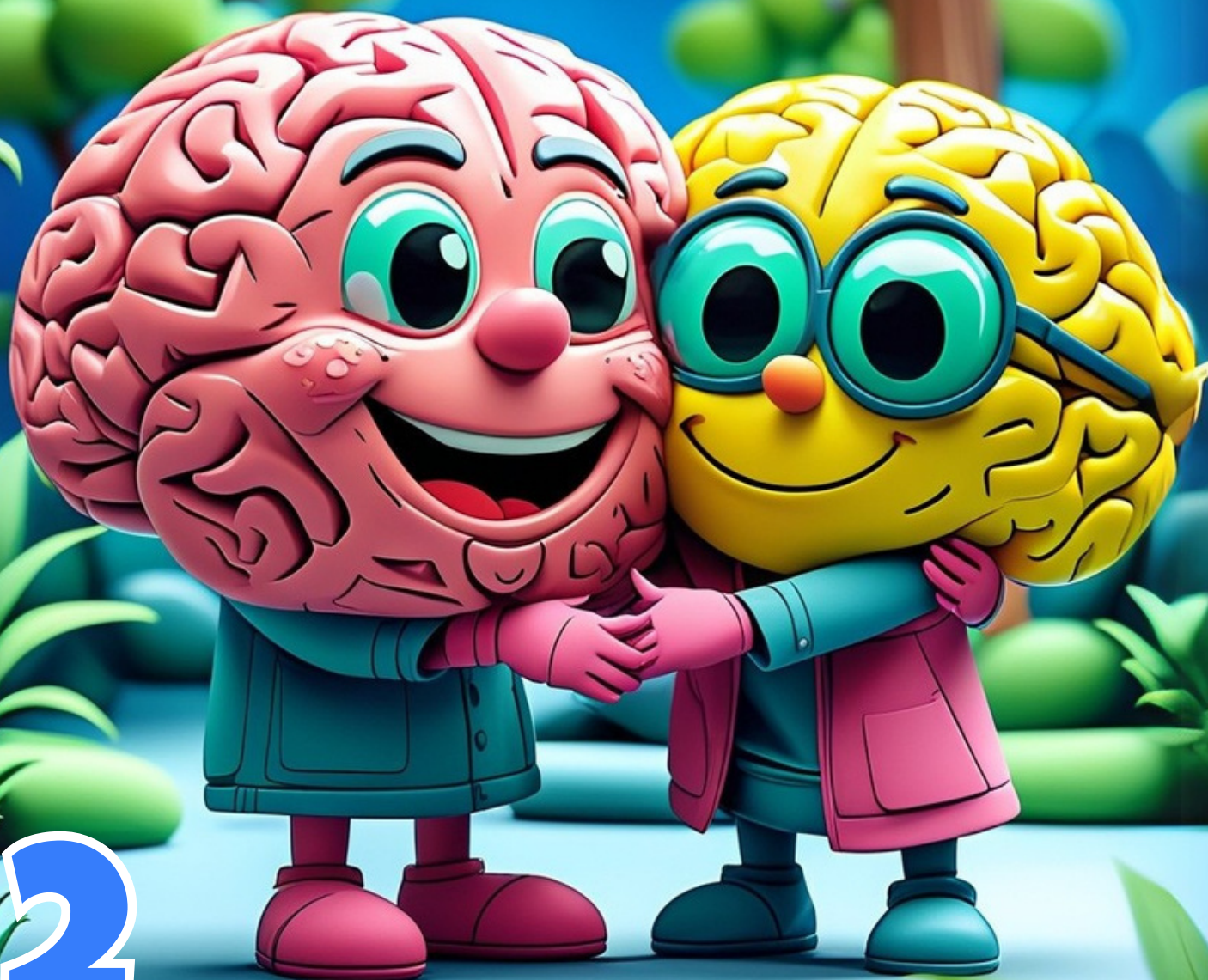


mente SANA

GUÍA DE ENSEÑANZA



2

7 - 8 años

QienSA

ISBN: 978-9945-9312-8-0



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

Me quiero tal como soy (Autoestima)	1
Las palabras que uso importan (Comunicación positiva)	15
Mi corazón siente muchas cosas (Conciencia emocional)	28
¿Qué hago cuando estoy enojado? (Manejo de la ira)	41
Escuchar con el corazón (Escucha activa)	53
Ser un buen amigo (Amistad y lealtad)	64
Cuidar mis pensamientos (Diálogo interno)	76
Nadie puede tocarme si yo no quiero (Respeto y límites)	87
Yo también puedo ayudar (Colaboración y servicio)	99
¡Estoy creciendo por dentro! (Reflexión y autoconciencia)	111

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

ME QUIERO TAL COMO SOY



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: ME QUIERO TAL COMO SOY

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Autoestima saludable
- Autoaceptación personal
- Reconocimiento de cualidades individuales
- Desarrollo del diálogo interno positivo
- Seguridad emocional
- Identificación de fortalezas personales
- Amor propio y autovaloración

Desde la neurociencia:

A los 7 años, los niños comienzan a desarrollar una percepción más profunda de sí mismos y empiezan a compararse más frecuentemente con otros. Es una etapa crucial para fortalecer una autoestima sana.

Las experiencias repetidas + pensamientos positivos + validación emocional = fortalecimiento de conexiones neuronales asociadas al autoconcepto, resiliencia emocional y seguridad interna.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia de sí mismo
- Autoestima
- Inteligencia emocional
- Autoconfianza
- Pensamiento positivo
- Empatía hacia otros
- Regulación emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Tomás y su caparazón de colores” (pág. 4-5)

🎯 Objetivo:

Introducir el concepto de autoestima y autoaceptación mediante narrativa emocional.

🧠 Enfoque neuro:

Los cuentos activan la memoria emocional y facilitan el aprendizaje por identificación simbólica.

👤 Cómo guiar:

Leer el cuento en voz alta usando entonación emocional.

💬 Preguntas guía:

“¿Cómo creen que se sentía Tomás?”

“¿Por qué creen que quería cambiar?”

Enfatizar el mensaje:

“Ser diferente también es algo hermoso.”

¿Por qué Tomás no se sentía feliz?

¿Qué le enseñó la señora Lucía?

¿Qué aprendió Tomás al final?

⚠️ Observa:

Niños que se identifican mucho con Tomás → posible inseguridad o dificultad de autoestima.

Reacciones emocionales al hablar de diferencias físicas/sociales.

● ACTIVIDAD 2: “Pensando y Comparando” (pág. 6-7)

🎯 Objetivo:

Promover reflexión, empatía y pensamiento introspectivo.

🧠 Enfoque neuro:

La reflexión guiada fortalece corteza prefrontal y autoconciencia emocional.

👤 Cómo guiar:

- Leer cada pregunta lentamente.
- Permitir respuestas abiertas.
- Validar TODAS las respuestas sin corregir emocionalmente.

💬 Preguntas importantes:

- ¿Alguna vez te has sentido diferente?
- ¿Qué cosas te hacen especial?
- ¿Cómo podemos ayudar a alguien inseguro?

Mensaje clave:

Todos tenemos algo único que nos hace especiales.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Desarrollando superpoderes” (pág. 8)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer percepción de identidad positiva.

🧠 **Enfoque neuro:**
Identificar fortalezas personales activa circuitos de recompensa y motivación.

👤 **Cómo guiar:**

- Pide que coloreen el caparazón libremente.
- Luego deben escribir palabras positivas sobre sí mismos.

Si un niño no sabe qué escribir:
Ayúdalo con ejemplos:

- Amable
- Inteligente
- Valiente
- Creativo
- Buen amigo

💬 **Preguntas guía:**

- ¿Qué te gusta de ti?
- ¿Qué haces bien?
- ¿Qué admiran otros de ti?

● ACTIVIDAD 4: “Una Carta Para Mí” (pág. 9-10)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar autocompasión y diálogo interno positivo.

🧠 **Enfoque neuro:**
La escritura emocional fortalece autorreflexión y regulación emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Explica:
- “Hoy nos hablaremos con amor a nosotros mismos.”
- Dar ejemplos antes de comenzar.

💬 **Frases modelo:**

- Estoy orgulloso de mí porque...
- Me gusta de mí que...
- Cuando estoy triste me digo...

Recomendación:
Si algún niño tiene dificultad escribiendo:
Puede dibujar en lugar de redactar.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “¿Qué es la autoestima?” (pág. 11)

🎯 **Objetivo:**
Comprender conceptualmente qué significa autoestima.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las analogías visuales ayudan a consolidar conceptos abstractos en niños pequeños.

👤 **Cómo guiar:**

- Explica autoestima como:
- “La vocecita interna con la que te hablas todos los días.”
- Usar ejemplo de la plantita mágica.

💬 **Dinámica:**
Preguntar:

- ¿Qué cosas hacen crecer nuestra autoestima?
- ¿Qué cosas la dañan?

● ACTIVIDAD 6: “Pensando y Comparando Plantas” (pág. 12)

🎯 **Objetivo:**
Visualizar cómo se cuida o descuida la autoestima.

🧠 **Enfoque:**
Asociación visual concreta para aprendizaje abstracto.

👤 **Cómo guiar:**
Explicar comparación:
Planta sana = autoestima cuidada
Planta marchita = autoestima descuidada

💬 **Preguntas:**

- ¿Qué necesita una planta para crecer?
- ¿Qué necesita una persona para sentirse bien consigo misma?

Mensaje clave:
Así como cuidamos plantas, debemos cuidar nuestra mente.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: “Pensamiento Positivo vs Negativo” (pág. 13)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer el impacto de
pensamientos internos.

🧠 **Enfoque neuro:**
Los pensamientos moldean
emociones y percepción personal.

👤 **Cómo guiar:**
Explicar:

- Pensamiento positivo = me ayuda a crecer.
- Pensamiento negativo = me hace dudar de mí.

💬 **Dinámica:**
Hacer ejemplos grupales:

- “No puedo hacerlo” → cambiar por → “Lo intentaré.”
- “Soy malo” → cambiar por → “Estoy aprendiendo.”

● ACTIVIDAD 8: “Cómo me siento cuando...” (pág. 14)

🎯 **Objetivo:**
Asociar autoestima con emociones
positivas.

🧠 **Enfoque:**
Desarrollo de conciencia emocional.

👤 **Cómo guiar:**
Leer cada situación.
Permitir que el niño identifique
emoción.

💬 **Preguntas:**

- ¿Cómo te sientes cuando alguien te felicita?
- ¿Cómo te sientes cuando logras algo difícil?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO 9: “El Jardín de mi Autoestima” (pág. 15-17)

Objetivo:

Identificar factores que fortalecen autoestima mediante juego emocional.

Enfoque neuro:

El juego fortalece memoria emocional y aprendizaje experiencial.

Cómo implementarlo:

- Preparar flores/recortes.
- Leer tarjetas una por una.
- Niño debe identificar:
 - a. Qué representa.
 - b. Qué emoción genera.
 - c. Plantarla en su jardín.

Reflexión final:

Preguntar:

- ¿Qué hace crecer tu jardín interior?
- ¿Qué cosas dañan tu jardín?

Cierre grupal:

Todos repiten:

“Soy único, valioso y me quiero tal como soy.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autoestima
- ✓ Autoaceptación
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Identificación de cualidades personales
- ✓ Pensamiento positivo
- ✓ Empatía
- ✓ Autoconfianza
- ✓ Lenguaje interno 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

AUTOESTIMA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Muestra inseguridad o rechazo hacia sí mismo
 2. En proceso	Se valora de forma limitada o con dudas
 3. Logrado	Reconoce su valor personal
 4. Sobresaliente	Se valora con seguridad y orgullo

AUTOACEPTACIÓN	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Rechaza aspectos de sí mismo o quiere ser como otros
 2. En proceso	Acepta algunas características con dificultad
 3. Logrado	Acepta quién es de manera positiva
 4. Sobresaliente	Celebra sus diferencias como algo valioso

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa cómo se siente
 2. En proceso	Expresa emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica y expresa emociones básicas
 4. Sobresaliente	Expresa emociones y explica por qué se siente así

IDENTIFICACIÓN DE CUALIDADES PERSONALES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica cualidades propias
 2. En proceso	Identifica una cualidad con ayuda
 3. Logrado	Reconoce varias cualidades personales
 4. Sobresaliente	Expresa sus cualidades con ejemplos y seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PENSAMIENTO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Predomina el pensamiento negativo ("no puedo")
 2. En proceso	Cambia pensamientos con ayuda
 3. Logrado	Usa pensamientos positivos de forma autónoma
 4. Sobresaliente	Transforma pensamientos negativos en positivos con facilidad

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones en otros
 4. Sobresaliente	Apoya y responde con empatía a otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOCONFIANZA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita participar o intentar
 2. En proceso	Intenta con apoyo
 3. Logrado	Participa con seguridad
 4. Sobresaliente	Se muestra seguro, persevera y anima a otros

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No utiliza afirmaciones positivas
 2. En proceso	Repite afirmaciones con dificultad
 3. Logrado	Utiliza afirmaciones positivas
 4. Sobresaliente	Integra lenguaje positivo en su día a día



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoaceptación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de cualidades	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pensamiento positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoconfianza	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Baja autoestima
- ☐ Aislamiento
- ☐ Dificultad para expresarse
- ☐ Rechazo a participar
- ☐ 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 2

LAS PALABRAS QUE USO IMPORTAN



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: LAS PALABRAS QUE USO IMPORTAN

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia sobre el poder de sus palabras
- Uso del lenguaje positivo
- Habilidades de comunicación respetuosa
- Empatía hacia los demás
- Resolución pacífica de conflictos
- Desarrollo del respeto

Desde la neurociencia:

A los 7 años, los niños comienzan a comprender el impacto de sus palabras en los demás. El lenguaje no solo comunica, sino que también construye relaciones y moldea emociones.

Las experiencias + repetición de lenguaje positivo = fortalecimiento de conexiones neuronales asociadas a empatía, autocontrol y habilidades sociales.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Comunicación asertiva
- Inteligencia emocional
- Empatía
- Respeto
- Autorregulación
- Habilidades sociales

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Las palabras tienen poder” (pág. 19-20)



Objetivo:

Comprender el impacto emocional de las palabras.



Enfoque neuro:

El aprendizaje a través de historias activa la empatía y la identificación emocional.



Cómo guiar:

- Leer el cuento en voz alta con expresión.
- Hacer pausas en momentos clave.



Preguntas guía:

- ¿Cómo se sentía Francisco cuando decía palabras feas?
- ¿Qué pasaba con su mochila?
- ¿Qué cambió cuando empezó a usar palabras bonitas?

Mensaje clave:

Las palabras pueden herir o sanar.

Observa:

- Niños que justifican palabras negativas → trabajar empatía.
- Niños que conectan con la historia → buen desarrollo emocional.

● ACTIVIDAD 2: “Palabras que iluminan o apagan” (pág. 21)



Objetivo:

Diferenciar lenguaje positivo vs negativo.



Enfoque:

Clasificación fortalece pensamiento crítico y conciencia social.



Cómo guiar:

- Leer cada frase en voz alta.
- Pedir que identifiquen:
 - Palabras que “iluminan” (positivas)
 - Palabras que “apagan” (negativas)



Refuerza:

- “¿Cómo te sentirías si te dicen eso?”

Observa:

- Nivel de conciencia emocional.
- Capacidad de identificar impacto del lenguaje.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: Reflexión emocional (pág. 22-23)

🎯 **Objetivo:**
Conectar lenguaje con emociones personales.

🧠 **Enfoque neuro:**
Relacionar experiencias propias fortalece aprendizaje significativo.

👤 **Cómo guiar:**

- Hacer preguntas abiertas:
 - ¿Qué palabras te han hecho sentir feliz?
 - ¿Qué palabras te han hecho sentir mal?

Clave del docente:
Validar todas las emociones sin juzgar.

💬 **Mensaje clave:**
Las palabras dejan huellas emocionales.

● ACTIVIDAD 4: “Practiquemos palabras que iluminan” (pág. 24)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar lenguaje positivo activo.

🧠 **Enfoque:**
Practicar fortalece automatización del comportamiento.

👤 **Cómo guiar:**

- Completar frases en grupo o individual.
- Luego compartir en voz alta.

Ejemplos:

- “Eres muy creativo porque...”
- “Confío en ti porque...”

💬 **Observa:**

- Capacidad de expresar cosas positivas.
- Dificultad para elogiar → trabajar autoestima/empatía.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “¿Qué es el respeto?” (pág. 25)

🎯 **Objetivo:**
Comprender el concepto de respeto.

🧠 **Enfoque:**
Conceptualización + ejemplos concretos.

👤 **Cómo guiar:**

- Explicar con ejemplos cotidianos.
- Representar situaciones en clase.

💬 **Preguntas:**

- ¿Qué es respetar?
- ¿Cómo mostramos respeto?

Mensaje clave:
El respeto se demuestra con nuestras palabras y acciones.

● ACTIVIDAD 6: “Preguntas reflexivas sobre respeto” (pág. 26-27)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar pensamiento crítico y empatía.

🧠 **Enfoque:**
Reflexión guiada fortalece habilidades sociales.

👤 **Cómo guiar:**

- Trabajo en grupo o parejas.
- Compartir respuestas.

💬 **Preguntas clave:**

- ¿Cómo te sientes cuando te interrumpen?
- ¿Qué hacer si no estás de acuerdo?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: “Palabras que construyen” (pág. 28)

🎯 **Objetivo:**
Fomentar relaciones positivas.

🧠 **Enfoque neuro:**
El refuerzo positivo fortalece
vínculos sociales.

👤 **Cómo guiar:**

- Cada niño elige compañeros.
- Les dice frases positivas.

💬 **Impacto:**

- Mejora clima del aula.
- Fortalece autoestima grupal.

🎮 Neurojuego: “Palabras que construyen respeto” (pág. 29)

🎯 **Objetivo:**
Aplicar lenguaje positivo en
situaciones reales.

🧠 **Enfoque neuro:**
Aprendizaje experiencial + juego =
mayor retención.

👤 **Cómo implementarlo:**

- Entregar tarjetas con
situaciones (como las de las
páginas 13–15).
- Niño debe responder con una
frase positiva.

(Ej: si alguien se cae → “¿Estás bien?
Te ayudo.”)

Dinámica:

- Si la respuesta es adecuada →
gana una estrella.

Reflexión final:

- ¿Qué aprendí sobre mis
palabras?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 2

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Uso del lenguaje positivo
- ✓ Conciencia del impacto de las palabras
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Respeto
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Habilidades sociales
- ✓ Comunicación asertiva



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

CONCIENCIA DEL IMPACTO DE LAS PALABRAS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce el impacto de sus palabras
 2. En proceso	Reconoce el impacto con ayuda
 3. Logrado	Comprende que sus palabras afectan a otros
 4. Sobresaliente	Reflexiona antes de hablar y elige sus palabras conscientemente

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa cómo se siente
 2. En proceso	Expresa emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica y expresa emociones básicas
 4. Sobresaliente	Expresa emociones y explica por qué se siente así

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica cómo se sienten otros
 4. Sobresaliente	Actúa para ayudar o acompañar a otros

RESPETO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Interrumpe, usa lenguaje inadecuado o irrespetuoso
 2. En proceso	Muestra respeto con guía
 3. Logrado	Se comunica con respeto
 4. Sobresaliente	Promueve el respeto en su entorno

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona con enojo o agresividad
 2. En proceso	Resuelve conflictos con ayuda
 3. Logrado	Busca soluciones de forma respetuosa
 4. Sobresaliente	Propone soluciones y ayuda a otros a resolver conflictos

HABILIDADES SOCIALES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para relacionarse
 2. En proceso	Interactúa con apoyo
 3. Logrado	Se relaciona adecuadamente con otros
 4. Sobresaliente	Fomenta relaciones positivas y cooperación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa ideas adecuadamente
 2. En proceso	Expresa ideas con dificultad
 3. Logrado	Expresa ideas con claridad y respeto
 4. Sobresaliente	Se comunica con seguridad, respeto y empatía



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia de impacto en sus palabras	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de conflictos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Habilidades sociales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Uso frecuente de palabras negativas o agresivas
- ☐ Dificultad para reconocer cómo sus palabras afectan a otros
- ☐ Falta de empatía al comunicarse
- ☐ Dificultad para pedir disculpas o reparar con palabras
- ☐ Uso limitado de palabras positivas o de reconocimiento hacia 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:

Capítulo 3

MI CORAZÓN SIENTE MUCHAS COSAS



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: MI CORAZÓN SIENTE MUCHAS COSAS

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Identificación de emociones
- Conciencia emocional
- Expresión emocional
- Regulación emocional inicial
- Relación entre pensamientos, emociones y cuerpo
- Validación de todas las emociones (agradables y desagradables)

Desde la neurociencia:

A los 7 años, los niños comienzan a comprender que pueden experimentar múltiples emociones en un mismo día. Nombrar las emociones ayuda a regularlas.

Pensamientos + interpretación + experiencia = emoción

Nombrar emociones → activa la corteza prefrontal → reduce intensidad emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Inteligencia emocional
- Autoconocimiento
- Regulación emocional
- Expresión emocional
- Conciencia corporal
- Pensamiento consciente

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40
minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 1: “Mi corazón tiene muchos colores” (pág. 31-32)



Objetivo:

Reconocer que todas las emociones son válidas.



Enfoque neuro:

El uso de colores facilita la comprensión emocional en niños.



Cómo guiar:

- Leer el cuento con pausas.
- Asociar cada emoción con un color:
 - Amarillo → alegría
 - Rojo → enojo
 - Azul → tristeza
 - Morado → miedo



Preguntas guía:

- ¿Qué emociones sintió Ana?
- ¿Has sentido varias emociones en un mismo día?

Mensaje clave:

Todas las emociones son normales y necesarias.



Observa:

- Niños que rechazan emociones como tristeza o enojo.
- Dificultad para identificar emociones.

🟡 ACTIVIDAD 2: “Las emociones tienen color” (pág. 33-34)



Objetivo:

Relacionar experiencias personales con emociones.



Enfoque:

Conectar experiencias fortalece autoconciencia.



Cómo guiar:

- Pedir ejemplos reales:
 - ¿Cuándo te sentiste feliz?
 - ¿Cuándo te sentiste triste?



Clave:

Validar TODAS las respuestas.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Dibuja tu corazón” (pág. 35)

 **Objetivo:**
Expresar emociones de forma simbólica.

 **Enfoque neuro:**
El dibujo permite expresar lo que no pueden verbalizar.

 **Cómo guiar:**

- Indicar: “Dibuja cómo está tu corazón hoy.”
- Luego compartir en grupo.

 **Observa:**

- Colores predominantes
- Intensidad del trazo
- Elementos del dibujo

● ACTIVIDAD 4: “Nombro lo que siento” (pág. 36)

 **Objetivo:**
Ampliar vocabulario emocional.

 **Enfoque:**
Nombrar emociones mejora regulación emocional.

 **Cómo guiar:**

- Leer situaciones.
- Pedir que completen con emociones.

Ejemplo:

- “Cuando alguien me grita...” → enojo/tristeza

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “¿Dónde siento la emoción?” (pág. 37-40)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer la conexión cuerpo-
emoción.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las emociones se experimentan
físicamente.

👤 **Cómo guiar:**

- Pedir que identifiquen dónde sienten:
 - Tristeza
 - Alegría
 - Enojo
 - Asco

💬 **Preguntas:**

- ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando estás enojado?

Mensaje clave:
El cuerpo también habla.

● ACTIVIDAD 6: “Puedo decir lo que siento” (pág. 41)

🎯 **Objetivo:**
Fomentar expresión emocional
consciente.

🧠 **Enfoque:**
Expresar emociones reduce carga
emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Dibujar momentos emocionales:
 - Orgullo
 - Tristeza
 - Miedo
 - Enojo

Clave:
No corregir emociones.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: “¿De dónde vienen las emociones?” (pág. 42)

🎯 **Objetivo:**
Comprender la relación pensamiento-emoción.

🧠 **Enfoque neuro:**
Pensamientos generan emociones.

👤 **Cómo guiar:**

- Explicar con ejemplos simples:
 - Pensamiento → emoción

Ejemplo:
“Voy a fallar” → miedo
“Voy a intentarlo” → calma

Mensaje clave:
Lo que pienso influye en lo que siento.

● ACTIVIDAD 8: “Transformando mis emociones con mis pensamientos” (pág. 43-44)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar regulación emocional cognitiva.

🧠 **Enfoque:**
Reestructuración de pensamientos.

👤 **Cómo guiar:**

- Transformar pensamientos negativos en positivos.

Ejemplo:
“No puedo” → “Voy a intentarlo”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

Neurojuego:

“Transformando mis emociones” (pág. 45-46)

Objetivo:

Practicar transformación emocional.

Enfoque neuro:

Aprendizaje activo + repetición.

Cómo implementarlo:

1. Dar pensamiento negativo
2. Identificar emoción
3. Cambiar pensamiento
4. Cambiar emoción

Ejemplo:

“Me voy a equivocar” → miedo

“Puedo aprender” → tranquilidad

Cierre:

Cada niño comparte su transformación.

Dinámica final:

Ronda grupal:

“Hoy aprendí que mis emociones...”

(Ej: cambian, son importantes, puedo entenderlas)

Afirmación final:

“Mis emociones son importantes y yo puedo aprender a entenderlas.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de emociones
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Conciencia emocional
- ✓ Conciencia corporal
- ✓ Relación pensamiento-emoción
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Lenguaje 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

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa cómo se siente
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Expresa sus emociones de forma clara
 4. Sobresaliente	Expresa emociones y explica por qué se siente así

CONCIENCIA EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce lo que siente en diferentes situaciones
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones en distintas situaciones
 4. Sobresaliente	Reflexiona sobre sus emociones y las comprende

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONCIENCIA CORPORAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica sensaciones en su cuerpo
 2. En proceso	Identifica sensaciones con ayuda
 3. Logrado	Reconoce dónde siente emociones en su cuerpo
 4. Sobresaliente	Explica cómo su cuerpo reacciona ante emociones

RELACIÓN PENSAMIENTO – EMOCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No comprende la relación entre pensamiento y emoción
 2. En proceso	Reconoce la relación con ayuda
 3. Logrado	Entiende que los pensamientos influyen en emociones
 4. Sobresaliente	Explica cómo sus pensamientos cambian lo que siente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente ante emociones
 2. En proceso	Regula emociones con ayuda
 3. Logrado	Intenta regular sus emociones
 4. Sobresaliente	Aplica estrategias para calmarse o sentirse mejor

LENGUAJE EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Usa pocas palabras para expresar emociones
 2. En proceso	Usa palabras emocionales básicas con ayuda
 3. Logrado	Utiliza vocabulario emocional adecuado
 4. Sobresaliente	Usa lenguaje emocional amplio y preciso



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Relación Pensamiento-Emoción	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para expresar cómo se siente
- ☐ Confusión entre diferentes emociones (ej. tristeza vs enojo)
- ☐ Reacciones emocionales intensas sin regulación (llanto, enojo, miedo)
- ☐ Dificultad para reconocer en qué parte del cuerpo siente la emoción
- ☐ Pensamientos negativos frecuentes que afectan su estado emocional
- ☐ Dificultad para transformar pensamientos negativos en positivos

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

¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENOJADO?



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: ¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENOJADO?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Identificación del enojo
- Autoconciencia emocional
- Regulación emocional
- Control de impulsos
- Toma de decisiones ante emociones intensas
- Uso de herramientas para calmarse

Desde la neurociencia:

A los 7 años, el cerebro emocional (amígdala) suele activarse rápidamente ante la frustración. El objetivo es enseñar al niño a activar la corteza prefrontal mediante estrategias como la respiración, la pausa y el lenguaje.

Pausa + respiración + pensamiento consciente = autorregulación emocional

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Inteligencia emocional
- Autorregulación
- Autocontrol
- Conciencia emocional
- Resolución de conflictos
- Toma de decisiones

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 1: David y el volcán del enojo” (pág. 48-49)

🎯 **Objetivo:**
Comprender qué es el enojo y cómo puede manifestarse.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las historias permiten identificar emociones propias a través de personajes.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer el cuento con pausas.
- Enfatizar la metáfora del volcán.

💬 **Preguntas guía:**

- ¿Cómo reaccionaba David cuando se enojaba?
- ¿Qué consecuencias tuvo su reacción?
- ¿Qué aprendió David?

Mensaje clave:
El enojo no es malo, lo importante es cómo lo manejamos.

👁️ **Observa:**

- Niños que se identifican con reacciones impulsivas.
- Dificultad para reconocer consecuencias.

🟡 ACTIVIDAD 2: “Autoconciencia de mi enojo” (pág. 50)

🎯 **Objetivo:**
Identificar situaciones que generan enojo.

🧠 **Enfoque:**
Reconocer detonantes = primer paso para regular.

👤 **Cómo guiar:**

- Pedir que escriban o digan:
 - ¿Qué cosas me hacen enojar?

💬 **Clave:**
No juzgar respuestas.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “¿Cómo expreso mi enojo?” (pág. 51)

Objetivo:

Tomar conciencia de cómo reaccionan.

Enfoque:

Hacer consciente lo automático.

Cómo guiar:

- Pedir que dibujen cómo reaccionan cuando se enojan.

Observa:

- Conductas agresivas
- Conductas evitativas
- Conductas reguladas

● ACTIVIDAD 4: “Intensidad del enojo” (pág. 52)

Objetivo:

Comprender que el enojo tiene niveles.

Enfoque neuro:

Nombrar intensidad ayuda a regular.

Cómo guiar:

- Explicar escala del 0 al 10.
- Leer situaciones y pedir que asignen intensidad.

Mensaje clave:

No todos los enojos son iguales.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Yo puedo calmarme” (pág. 53)

🎯 **Objetivo:**
Aprender herramientas de regulación.

🧠 **Enfoque:**
Estrategias prácticas = autorregulación.

👤 **Cómo guiar:**
Presentar herramientas:

- Respirar
- Contar hasta 10
- Hablar
- Dibujar
- Escuchar música
- Pedir un abrazo

Dinámica:
Practicar en clase cada herramienta.

● ACTIVIDAD 6: “Acciones buenas cuando estoy enojado” (pág. 54)

🎯 **Objetivo:**
Diferenciar conductas adecuadas vs inadecuadas.

🧠 **Enfoque:**
Desarrollo del juicio emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer cada acción.
- Identificar si es buena o mala idea.

Ejemplos clave:

- Gritar → mala idea
- Respirar → buena idea

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 7: “¿Qué hacer cuando otro está enojado?” (pág. 55-56)

🎯 Objetivo:
Desarrollar empatía y habilidades sociales.

🧠 Enfoque:
Comprender emociones en otros.

👤 Cómo guiar:

- Pedir que escriban o dibujen soluciones.

Preguntas:

- ¿Cómo puedes ayudar a alguien enojado?

🎮 NEUROJUEGO 8: “El Teatro del Enojo” (pág. 57-58)

🎯 Objetivo:
Practicar regulación emocional en situaciones reales.

🧠 Enfoque neuro:
Juego + actuación = aprendizaje profundo.

👤 Cómo implementarlo:

Ronda 1:
Actuar reacción impulsiva

Ronda 2:
Actuar reacción regulada

Reflexión:

- ¿Cuál forma funcionó mejor?
- ¿Cómo te sentiste?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 4

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación del enojo
- ✓ Autoconciencia emocional
- ✓ Expresión del enojo
- ✓ Control de impulsos
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Uso de estrategias de calma
- ✓ Toma de decisiones



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 DEL ENOJO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce cuándo está enojado
 2. En proceso	Reconoce el enojo con ayuda
 3. Logrado	Identifica cuándo está enojado
 4. Sobresaliente	Identifica el enojo y sus causas

CONCIENCIA EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica qué lo hace enojar
 2. En proceso	Identifica algunas situaciones con ayuda
 3. Logrado	Reconoce situaciones que le generan enojo
 4. Sobresaliente	Reflexiona sobre sus detonantes emocionales

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN DEL ENOJO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Expresa el enojo con agresividad (gritos, golpes)
 2. En proceso	Intenta expresarse con ayuda
 3. Logrado	Expresa el enojo con palabras
 4. Sobresaliente	Regula sus reacciones de forma consciente

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra calmarse
 2. En proceso	Se calma con ayuda
 3. Logrado	Aplica estrategias básicas para calmarse
 4. Sobresaliente	Se regula de forma autónoma y constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

USO DE ESTRATEGIAS DE CALMA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No utiliza estrategias
 2. En proceso	Usa estrategias con guía
 3. Logrado	Utiliza estrategias (respirar, contar, hablar)
 4. Sobresaliente	Elige y aplica la estrategia adecuada según la situación

TOMA DE DECISIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Elige reacciones inadecuadas
 2. En proceso	Elige con ayuda
 3. Logrado	Diferencia entre acciones buenas y malas
 4. Sobresaliente	Toma decisiones conscientes y responsables



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación del enojo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión del enojo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de estrategias de calma	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4



Marcar si observas:

- ☐ Reacciones impulsivas ante el enojo (gritos, empujones, tirar objetos)
- ☐ Dificultad para reconocer cuándo está enojado
- ☐ Baja tolerancia a la frustración
- ☐ Dificultad para detenerse antes de actuar
- ☐ Le cuesta expresar el enojo con palabras (usa acciones en lugar de comunicación)
- ☐ Dificultad para calmarse sin ayuda de un adulto

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

ESCUCHAR CON EL CORAZÓN



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: ESCUCHAR CON EL CORAZÓN

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Escucha activa
- Conciencia emocional de otros
- Comunicación respetuosa
- Atención plena
- Comprensión de emociones implícitas (lo que no se dice)
- Habilidades sociales

Desde la neurociencia:

A los 7 años, los niños comienzan a desarrollar mayor capacidad de empatía. Escuchar activamente fortalece las neuronas espejo, facilitando la comprensión emocional de los demás.

Escuchar + observar + sentir = empatía

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Inteligencia emocional
- Habilidades sociales
- Comunicación asertiva
- Atención y concentración
- Respeto

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Escuchar con el corazón” (cuento) (pág. 60-61)

 **Objetivo:**
Comprender la importancia de escuchar con empatía.

 **Enfoque neuro:**
Las historias permiten desarrollar identificación emocional y empatía.

 **Cómo guiar:**

- Leer el cuento de Emilia en voz alta.
- Hacer pausas reflexivas.

 **Preguntas guía:**

- ¿Qué hacía Emilia antes?
- ¿Qué cambió en ella?
- ¿Qué significa escuchar con el corazón?

Mensaje clave:
Escuchar no es solo oír, es entender y sentir al otro.

 **Observa:**

- Niños que interrumpen frecuentemente
- Dificultad para escuchar sin hablar

● ACTIVIDAD 2: “Escuchar también lo que no se dice” (pág. 62)

 **Objetivo:**
Desarrollar la capacidad de interpretar emociones no verbales.

 **Enfoque:**
Comunicación no verbal + empatía.

 **Cómo guiar:**

- Leer cada frase.
- Preguntar:
 - ¿Realmente está bien?
 - ¿Qué emoción hay detrás?

Ejemplo:
“Estoy bien” → pero con voz triste → tristeza

Mensaje clave:
Las emociones no siempre se dicen con palabras.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “El micrófono mágico” (pág. 63)

 **Objetivo:**
Practicar la escucha activa.

 **Enfoque:**
Atención + memoria + respeto.
Cómo guiar:

- Solo habla quien tiene el micrófono.
- Los demás escuchan.

 **Dinámica:**
Después de cada participación:

- Preguntar: ¿Qué dijo tu compañero?

Observa:

- Nivel de atención
- Capacidad de recordar

● ACTIVIDAD 4: “Escuchar con el corazón (dibujo)” (pág. 64)

 **Objetivo:**
Representar simbólicamente la escucha empática.

 **Enfoque neuro:**
El dibujo permite interiorizar conceptos abstractos.

 **Cómo guiar:**

- Pedir: “Dibuja qué significa escuchar con el corazón.”

Preguntas:

- ¿Qué hace una persona que escucha bien?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “El eco del corazón” (pág. 65)

🎯 **Objetivo:**
Diferenciar respuestas empáticas
vs no empáticas.

🧠 **Enfoque:**
Desarrollo de empatía y lenguaje
emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer frases.
- Clasificar:
 - Respuestas desde el corazón
 - Respuestas sin empatía

Ejemplo:
✓ “Estoy aquí para escucharte”
✗ “No es para tanto”

Mensaje clave:
Escuchar con el corazón valida
emociones.

🎮 **Neurojuego:** “El teléfono del corazón” (pág. 66-67)

🎯 **Objetivo:**
Diferenciar conductas adecuadas vs
inadecuadas.

🧠 **Enfoque:**
Desarrollo del juicio emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer cada acción.
- Identificar si es buena o mala idea.

Ejemplos clave:

- Gritar → mala idea
- Respirar → buena idea

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Escucha activa
- ✓ Empatía
- ✓ Interpretación emocional (verbal y no verbal)
- ✓ Expresión respetuosa
- ✓ Atención y concentración
- ✓ Validación 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

ESCUCHA ACTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Interrumpe o no presta atención
 2. En proceso	Escucha con dificultad o necesita recordatorios
 3. Logrado	Escucha con atención y respeta turnos
 4. Sobresaliente	Escucha activamente y demuestra interés genuino

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones en otros
 4. Sobresaliente	Responde con comprensión y apoyo emocional

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTERPRETACIÓN EMOCIONAL (LO QUE NO SE DICE)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones implícitas
 2. En proceso	Identifica emociones con ayuda
 3. Logrado	Reconoce emociones a través de gestos o tono
 4. Sobresaliente	Interpreta correctamente emociones no verbales y las explica

EXPRESIÓN RESPETUOSA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Interrumpe o responde de forma inadecuada
 2. En proceso	Se expresa con dificultad
 3. Logrado	Se comunica con respeto
 4. Sobresaliente	Se expresa con respeto, empatía y sensibilidad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se distrae constantemente
 2. En proceso	Mantiene atención por momentos
 3. Logrado	Se mantiene atento durante la actividad
 4. Sobresaliente	Mantiene atención sostenida y participa activamente

VALIDACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Minimiza o ignora emociones de otros
 2. En proceso	Valida emociones con ayuda
 3. Logrado	Reconoce y valida emociones de otros
 4. Sobresaliente	Expresa frases de apoyo y comprensión espontáneamente



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Escucha activa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Interpretación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión respetuosa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Atención y concentración	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Validación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4



Marcar si observas:

- ☐ Interrumpe constantemente cuando otros hablan
- ☐ Dificultad para escuchar sin hablar o distraerse
- ☐ No presta atención cuando un compañero comparte algo
- ☐ Dificultad para recordar lo que otros dijeron
- ☐ No reconoce emociones en otros (tristeza, alegría, miedo, etc.)

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

SER UN BUEN AMIGO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: SER UN BUEN AMIGO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Empatía
- Habilidades sociales positivas
- Resolución pacífica de conflictos
- Sentido de pertenencia
- Valores de amistad (respeto, lealtad, solidaridad)
- Conciencia emocional hacia otros

Desde la neurociencia:

A los 7 años, el cerebro social está en pleno desarrollo. Las experiencias de cooperación, empatía y vínculo fortalecen conexiones neuronales asociadas a la regulación emocional y la convivencia.

Las relaciones positivas → activan el sistema límbico → generan bienestar y aprendizaje significativo.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Conciencia social
- Habilidades de relación
- Resolución de conflictos
- Comunicación emocional
- Trabajo en equipo
- Valores (respeto, solidaridad, honestidad)

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El paraguas de Sofía” (cuento) (pág. 69–70)

 **Objetivo:**
Desarrollar empatía y comprensión de la amistad.

 **Enfoque neuro:**
Las historias activan el cerebro emocional → facilitan la identificación con otros → fortalecen la empatía.

 **Cómo guiar:**

- Leer el cuento en voz alta con emoción
- Hacer pausas para reflexionar
- Preguntar durante la lectura

 **Preguntas guía:**

- ¿Cómo se sentía Tomás al inicio?
- ¿Qué hizo Sofía que la convierte en buena amiga?
- ¿Tú hubieras hecho lo mismo?

 **Observa:**

- Niños que identifican emociones vs. los que no
- Capacidad de ponerse en el lugar del otro

● ACTIVIDAD 2: “Dibuja bajo el paraguas” (pág. 71)

 **Objetivo:**
Fomentar la conexión social y el deseo de compartir.

 **Enfoque neuro:**
El dibujo permite expresar deseos sociales y vínculos emocionales.

 **Cómo guiar:**

- Indicar: “Dibuja con quién compartirías tu paraguas”
- Luego invitar a compartir su dibujo

 **Preguntas:**

- ¿Por qué elegiste a esa persona?
- ¿Cómo se sentiría contigo?

 **Observa:**

- Niños que no incluyen a nadie → posible dificultad social
- Nivel de apertura emocional

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “¿Cómo ayudo a un amigo?” (pág. 72)

 **Objetivo:**
Comprender los valores de una amistad sana.

 **Enfoque neuro:**
Clasificar conductas fortalece la corteza prefrontal (toma de decisiones y valores).

 **Cómo guiar:**

- Leer la definición juntos
- Explicar palabras difíciles
- Hacer ejemplos reales

Preguntas IMPORTANTES:

- ¿Un amigo puede equivocarse?
- ¿Qué haces cuando un amigo falla?

Mensaje clave:
La amistad no es perfección, es compromiso.

Observa:

- Juicios rígidos vs. comprensión
- Capacidad de diferenciar conductas

● ACTIVIDAD 4: “¿Qué es un amigo leal?” (pág. 73–75)

 **Objetivo:**
Comprender los valores de una amistad sana.

 **Enfoque neuro:**
Clasificar conductas fortalece la corteza prefrontal (toma de decisiones y valores).

 **Cómo guiar:**

- Leer la definición juntos
- Explicar palabras difíciles
- Hacer ejemplos reales

Actividad clave:

- Encerrar características positivas
- Identificar conductas negativas

Preguntas IMPORTANTES:

- ¿Un amigo puede equivocarse?
- ¿Qué haces cuando un amigo falla?

Mensaje clave:
La amistad no es perfección, es compromiso.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Círculo de compromisos” (pág. 76)

🎯 **Objetivo:**
Fomentar responsabilidad social y compromiso.

🧠 **Enfoque neuro:**
Decir compromisos en voz alta fortalece la intención y la memoria emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Formar un círculo
- Cada niño completa la frase:
👉 “Yo prometo ser un buen amigo siendo...”

Ejemplos:

- “respetuoso”
- “ayudando”
- “escuchando”

Clave del docente:

- Validar TODAS las respuestas
- Reforzar positivamente

● ACTIVIDAD 6: “Pulsera de la amistad” (pág. 77)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer vínculos y expresión afectiva.

🧠 **Enfoque neuro:**
El acto de dar activa emociones positivas y refuerza la conexión social.

👤 **Cómo guiar:**

- Crear pulseras con mensajes positivos
- Entregarlas a compañeros

Preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al darla?
- ¿Y al recibirla?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 7: “Cuidando la amistad” (pág. 78)

🎯 **Objetivo:**
Reflexionar sobre acciones concretas para mantener amistades.

🧠 **Enfoque:**
La reflexión guiada fortalece la autoconciencia social.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer cada frase lentamente
- Dar ejemplos si es necesario

Frases clave:

- “Yo cuido una amistad cuando...”
- “Si mi amigo está triste...”

Observa:

- Nivel de profundidad en respuestas
- Capacidad de empatía

🎮 NEUROJUEGO: “La Caja Secreta de los Buenos Amigos” (pág. 79–80)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer empatía, memoria emocional y conducta prosocial.

🧠 **Enfoque neuro:**
Integra emoción + memoria + acción
→ aprendizaje duradero.

Cómo implementarlo:

1. Activación emocional
 - Respiración + visualización de un amigo
2. Lluvia de ideas
 - Completar frases:
 - 👉 “Un buen amigo cuida su amistad cuando...”
3. Turno mágico
 - Sacar tarjetas y reflexionar:
 - ¿Lo has hecho?
 - ¿Cómo se siente el otro?
4. Reto semanal
 - Elegir una acción para practicar

Beneficios:

- Empatía
- Regulación emocional
- Expresión verbal
- Conducta prosocial

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 6

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Empatía
- ✓ Habilidades de ayuda y cooperación
- ✓ Comprensión de la amistad
- ✓ Valores de la amistad (respeto, lealtad, honestidad)
- ✓ Expresión afectiva
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Compromiso social
- ✓ Lenguaje positivo hacia los demás



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

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra identificar cómo se sienten los demás
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones de otros de forma autónoma
 4. Sobresaliente	Comprende emociones y actúa para ayudar

AYUDA Y COOPERACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No muestra intención de ayudar
 2. En proceso	Ayuda cuando se le indica
 3. Logrado	Ayuda espontáneamente en algunas situaciones
 4. Sobresaliente	Ayuda de forma constante y con iniciativa propia

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMPRENSIÓN DE LA AMISTAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No comprende qué es ser un buen amigo
 2. En proceso	Identifica algunas características con ayuda
 3. Logrado	Reconoce características de un buen amigo
 4. Sobresaliente	Explica y ejemplifica lo que significa la amistad

VALORES DE LA AMISTAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No diferencia conductas positivas y negativas
 2. En proceso	Identifica valores con apoyo
 3. Logrado	Reconoce valores como respeto, honestidad y lealtad
 4. Sobresaliente	Aplica estos valores en su comportamiento diario

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN AFECTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa afecto hacia otros
 2. En proceso	Expresa afecto con dificultad
 3. Logrado	Expresa afecto de forma adecuada
 4. Sobresaliente	Expresa afecto con seguridad y espontaneidad

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona con enojo o evita situaciones
 2. En proceso	Intenta resolver conflictos con ayuda
 3. Logrado	Resuelve conflictos de forma básica
 4. Sobresaliente	Busca soluciones pacíficas y propone alternativas



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Ayuda y cooperación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comprensión de la amistad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Valores de la amistad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión afectiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de conflictos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marca si observas:

- ☐ Dificultad para compartir materiales o espacios
- ☐ Evita interactuar o jugar con otros niños
- ☐ Presenta dificultad para trabajar en equipo
- ☐ Responde de forma brusca o poco respetuosa
- ☐ Tiene dificultad para pedir perdón
- ☐ Le cuesta aceptar cuando se equivoca con un amigo
- ☐ Tiende a discutir o reaccionar con enojo ante desacuerdos

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

CUIDAR MIS PENSAMIENTO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: CUIDAR MIS PENSAMIENTOS

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia de sus pensamientos
- Identificación de pensamientos negativos
- Capacidad de transformar pensamientos limitantes
- Desarrollo del diálogo interno positivo
- Regulación emocional a través del pensamiento
- Mentalidad de crecimiento

Desde la neurociencia:

A los 7 años, los niños comienzan a desarrollar mayor conciencia metacognitiva (pensar sobre lo que piensan).

Los pensamientos repetidos crean patrones neuronales → lo que el niño piensa influye directamente en cómo se siente y actúa.

Reformular pensamientos negativos fortalece la corteza prefrontal y la regulación emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconciencia
- Regulación emocional
- Pensamiento flexible
- Autoestima
- Lenguaje interno positivo
- Resolución emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La nube y el sol dentro de mí” (cuento) (pág. 82–84)



Objetivo:

Comprender que los pensamientos influyen en las emociones.



Enfoque neuro:

Las historias permiten identificar patrones internos → facilitan la comprensión emocional.



Cómo guiar:

- Leer el cuento con pausas reflexivas
- Utilizar tono emocional
- Señalar las metáforas (nube = pensamiento negativo, sol = pensamiento positivo)



Preguntas guía:

- ¿Qué era la nube de Lucas?
- ¿Qué pensamientos hacían crecer la nube?
- ¿Qué hizo que apareciera el sol?
- ¿Tú has sentido una nube alguna vez?



Observa:

- Niños que logran identificar pensamientos negativos
- Nivel de conexión con la historia

● ACTIVIDAD 2: “Identificando mis pensamientos” (pág. 85)



Objetivo:

Reconocer pensamientos negativos propios.



Enfoque neuro:

Nombrar pensamientos reduce su carga emocional (regulación).



Cómo guiar:

- Explicar que todos tenemos pensamientos negativos (normalizar)
- Pedir que escriban o dibujen pensamientos en las nubes

Ejemplos:

- “No puedo”
- “Soy malo en esto”
- “Nadie quiere jugar conmigo”

Preguntas:

- ¿Cómo te hace sentir ese pensamiento?

Observa:

- Niños que no identifican pensamientos → posible falta de conciencia emocional

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Transformo mis pensamientos” (pág. 87)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar pensamiento positivo y flexible.

🧠 **Enfoque neuro:**
Reestructurar pensamientos fortalece nuevas conexiones neuronales.

👤 **Cómo guiar:**

- Explicar: “No cambiamos la realidad, cambiamos cómo pensamos sobre ella”
- Pedir que conviertan pensamientos negativos en positivos (soles)

Ejemplos del libro (pág. 89):

- “No puedo hacerlo” → “Puedo intentarlo paso a paso”
- “Siempre me equivoco” → “Estoy aprendiendo”

Preguntas:

- ¿Cómo cambia tu emoción cuando cambias el pensamiento?

● ACTIVIDAD 4: “Yo elijo lo que pienso” (pág. 89)

🎯 **Objetivo:**
Comprender que el pensamiento es una elección.

🧠 **Enfoque:**
Desarrolla control cognitivo y autonomía emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Realizar actividad de conexión (flechas)
- Leer ejemplos en grupo
- Reflexionar juntos

Mensaje clave:
👉 “No todo lo que pienso es verdad... puedo elegir mejor”

Preguntas:

- ¿Qué pensamiento te ayuda más?
- ¿Cuál te hace sentir peor?
-

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “Cómo me hablo a mí mismo importa” (pág. 90)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer el diálogo interno positivo.

🧠 **Enfoque neuro:**
El lenguaje interno repetido construye identidad.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer frases negativas
- Pedir que las transformen

Ejemplos:

- “No soy bueno” → “Estoy aprendiendo”
- “Todos son mejores que yo” → “Tengo mis talentos”

Clave del docente:

- Si el niño no sabe → ayudar con ejemplos
- Validar TODOS los intentos

🎮 NEUROJUEGO: “Transforma el pensamiento” (pág. 91–92)

🎯 **Objetivo:**
Practicar la transformación de pensamientos de forma lúdica.

🧠 **Enfoque neuro:**
Juego + emoción + repetición = aprendizaje duradero.

👤 **Cómo implementarlo:**

1. Inicio mágico:
 - Explicar que los pensamientos son “hechizos”
2. Ronda:
 - Sacar pensamiento negativo
 - Leerlo
3. Transformación:
 - Convertirlo en positivo
4. Acción divertida:
 - Decirlo con emoción (robot, canto, etc.)
5. Cierre grupal:
👉 “¡Un pensamiento positivo me hace sentir...!”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 7

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia de pensamientos
- ✓ Identificación de pensamientos negativos
- ✓ Transformación de pensamientos
- ✓ Regulación emocional a través del pensamiento
- ✓ Diálogo interno
- ✓ Mentalidad de crecimiento
- ✓ Lenguaje interno 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

CONCIENCIA DE SUS PENSAMIENTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce que tiene pensamientos o no logra expresarlos
 2. En proceso	Identifica pensamientos con ayuda
 3. Logrado	Reconoce y expresa sus pensamientos básicos
 4. Sobresaliente	Reflexiona sobre sus pensamientos con claridad

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica pensamientos negativos
 2. En proceso	Reconoce algunos pensamientos negativos con guía
 3. Logrado	Identifica pensamientos negativos comunes
 4. Sobresaliente	Reconoce pensamientos negativos y explica cómo le afectan

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TRANSFORMACIÓN DE PENSAMIENTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra cambiar pensamientos negativos
 2. En proceso	Cambia pensamientos con ayuda
 3. Logrado	Transforma pensamientos de forma autónoma
 4. Sobresaliente	Genera múltiples alternativas positivas con seguridad

REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se deja llevar por emociones sin relación con pensamientos
 2. En proceso	Comprende con ayuda que los pensamientos influyen en emociones
 3. Logrado	Relaciona pensamientos con emociones
 4. Sobresaliente	Usa pensamientos positivos para regular cómo se siente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIÁLOGO INTERNO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Predomina lenguaje negativo hacia sí mismo
 2. En proceso	Usa lenguaje positivo con ayuda
 3. Logrado	Se habla de forma positiva en situaciones cotidianas
 4. Sobresaliente	Mantiene un diálogo interno positivo y consciente

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita retos o se rinde fácilmente
 2. En proceso	Intenta con apoyo
 3. Logrado	Comprende que puede mejorar con esfuerzo
 4. Sobresaliente	Afronta retos con actitud positiva y perseverancia



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia de sus pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de pensamientos negativos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Transformación de pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional a través del pensamiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Dialogo interno	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Mentalidad de crecimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marca si observas:

- ☐ Dificultad para compartir materiales o espacios
 - ☐ Evita interactuar o jugar con otros niños
 - ☐ Presenta dificultad para trabajar en equipo
- ☐ Responde de forma brusca o poco respetuosa
 - ☐ Tiene dificultad para pedir perdón
 - ☐ Le cuesta aceptar cuando se equivoca con un amigo
 - ☐ Tiende a discutir o reaccionar con enojo ante desacuerdos

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

NADIE PUEDE TOCARME SI YO NO QUIERO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: NADIE PUEDE TOCARMESI YO NO QUIERO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia corporal y autonomía personal
- Reconocimiento de límites físicos y emocionales
- Capacidad de decir “NO” con seguridad
- Identificación de situaciones seguras, incómodas y peligrosas
- Confianza para comunicar situaciones a adultos seguros
- Autoestima y sentido de protección personal

Desde la neurociencia:

A esta edad, los niños están formando su percepción de seguridad y control personal.

Cuando aprenden que tienen derecho a decidir sobre su cuerpo, se fortalecen:

- Circuitos de autoprotección
- Seguridad emocional
- Conexiones asociadas a la toma de decisiones y límites

Repetición + práctica = mayor capacidad de reacción ante situaciones reales.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia de sí mismo
- Autoprotección
- Regulación emocional
- Comunicación asertiva
- Pensamiento crítico básico
- Confianza en adultos de apoyo

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Mi cuerpo es mío” (Lectura inicial) (pág. 94)



Objetivo:

Comprender que el cuerpo es propio y que nadie puede tocarlo sin permiso.



Enfoque neuro:

Las historias activan la empatía y permiten aprendizaje seguro a través de la identificación (Luna como modelo).



Cómo guiar:

- Leer la historia de Luna en voz alta (pág. 94–95)
- Hacer pausas para reflexionar
- Validar emociones que surjan



Preguntas guía:

- ¿Qué significa que tu cuerpo es tuyo?
- ¿Cómo se sintió Luna cuando algo no le gustó?
- ¿Qué hizo Luna cuando se sintió incómoda?



Observa:

- Niños que no participan → posible inseguridad
- Reacciones emocionales intensas → acompañar con contención

● ACTIVIDAD 2: “Reflexiono y comprendo” (pág. 96)



Objetivo:

Desarrollar pensamiento crítico sobre situaciones incómodas.



Enfoque:

Nombrar experiencias fortalece la conciencia emocional.



Cómo guiar:

Leer y discutir preguntas de reflexión (pág. 96–97)



Preguntas clave:

- ¿A quién le contarías si algo te incomoda?
- ¿Por qué es importante decir “NO”?
- ¿Qué se siente cuando algo “no está bien”?



Observa:

- Dificultad para identificar adultos de confianza
- Normalización de situaciones incómodas

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “El escudo del respeto” (pág.98)

🎯 **Objetivo:**
Enseñar estrategias concretas de protección personal.

🧠 **Enfoque:**
Visualizar herramientas (escudo) facilita la internalización del concepto.

👤 **Cómo guiar:**
Explicar el “escudo del respeto”
(pág. 98–99)

Refuerza ideas clave:

- Escuchar el cuerpo
- Decir NO
- Reconocer partes privadas
- Pedir ayuda

💬 **Mensaje clave:**
“Decir NO es cuidarme, no es ser grosero.”

🎨 **Actividad:**
Crear su propio escudo con palabras como:

- NO
- Valentía
- Mi cuerpo
- Confianza

● ACTIVIDAD 4: “La magia del respeto” (Historia de Leo) (pág.100)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar respeto hacia otros y comprensión de límites.

🧠 **Enfoque:**
El aprendizaje social se fortalece con ejemplos concretos.

👤 **Cómo guiar:**
Leer historia de Leo (pág. 100–102)

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué hizo Leo bien?
- ¿Cómo cambió su comportamiento?
- ¿Cómo se siente alguien cuando es respetado?

👁️ **Observa:**

- Comprensión del respeto como reciprocidad
- Empatía hacia otros

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Elige la opción respetuosa” (pág.103)

🎯 **Objetivo:**
Tomar decisiones correctas ante situaciones sociales.

🧠 **Enfoque:**
Elegir entre opciones fortalece la corteza prefrontal (juicio y decisión).

👤 **Cómo guiar:**
Leer escenarios (pág. 103)
Niños eligen respuesta correcta y explican por qué.

👁️ **Observa:**

- Impulsividad
- Dificultad para diferenciar conductas respetuosas

● ACTIVIDAD 6: “Pienso sobre mi nivel de respeto” (pág. 104)

🎯 **Objetivo:**
Fomentar autoevaluación y responsabilidad.

🧠 **Enfoque:**
Reflexión personal = desarrollo de conciencia moral.

👤 **Cómo guiar:**
Trabajar ejercicios (pág. 106–107)

❓ **Preguntas:**

- ¿Cuándo no fui respetuoso?
- ¿Qué puedo hacer diferente?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“Escudo en acción”

(pág. 108)

Objetivo:

Practicar identificación de situaciones seguras, dudosas y peligrosas.

Enfoque:

El juego activa aprendizaje experiencial (más efectivo que teoría)

Cómo se juega:

- Presentar situaciones (pág. 108–109)
- Niño clasifica en:
 -  SEGURO
 -  CUIDADO
 -  NO ESTÁ BIEN

Frase de poder:

“Mi cuerpo es mío. Lo respeto y lo protejo. Tengo derecho a decir NO.”

Observa:

- Confusión en situaciones ambiguas
- Dificultad para decir NO

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia corporal
- ✓ Autoprotección
- ✓ Expresión de límites (decir NO)
- ✓ Identificación de situaciones seguras/inseguras
- ✓ Comunicación con adultos de confianza
- ✓ Respeto hacia sí mismo y otros
- ✓ Lenguaje interno de protección



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

CONCIENCIA CORPORAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce su cuerpo como propio
 2. En proceso	Comprende con ayuda que su cuerpo es suyo
 3. Logrado	Reconoce que su cuerpo le pertenece
 4. Sobresaliente	Expresa con seguridad que tiene control sobre su cuerpo

AUTOPROTECCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica situaciones de riesgo
 2. En proceso	Reconoce algunas situaciones con guía
 3. Logrado	Identifica situaciones seguras e inseguras
 4. Sobresaliente	Identifica, explica y actúa ante situaciones de riesgo

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN DE LÍMITES (DECIR “NO”)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra expresar rechazo
 2. En proceso	Dice “no” con dificultad o apoyo
 3. Logrado	Dice “no” cuando algo le incomoda
 4. Sobresaliente	Expresa límites con seguridad y claridad

IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES (SEGURO / CUIDADO / NO ESTÁ BIEN)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No distingue entre situaciones
 2. En proceso	Identifica con ayuda
 3. Logrado	Clasifica correctamente situaciones básicas
 4. Sobresaliente	Analiza y explica por qué una situación es segura o no

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN CON ADULTOS DE CONFIANZA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica adultos de confianza
 2. En proceso	Menciona uno con ayuda
 3. Logrado	Identifica adultos a quienes acudir
 4. Sobresaliente	Explica cuándo y cómo pedir ayuda

RESPECTO HACIA SÍ MISMO Y OTROS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce el respeto como valor
 2. En proceso	Comprende el respeto con guía
 3. Logrado	Actúa respetando límites propios y ajenos
 4. Sobresaliente	Promueve el respeto activamente en su entorno



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoprotección	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión de límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de situaciones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación con adultos de confianza	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto hacia si mismo y hacia otros	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4



Marca si observas:

- ☐ Dificultad para expresar incomodidad cuando algo no le gusta
- ☐ Le cuesta decir "NO" ante situaciones que le incomodan
- ☐ Permite contacto físico aunque no quiera o se vea incómodo/a
- ☐ No identifica situaciones inapropiadas o de riesgo
- ☐ Tiene dificultad para reconocer señales de alerta en su cuerpo ("no sé qué en la panza")
- ☐ No comunica a un adulto cuando algo le hace sentir incómodo/a

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

YO TAMBIÉN PUEDO AYUDAR



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: YO TAMBIÉN PUEDO AYUDAR

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Sentido de ayuda y servicio
- Empatía hacia los demás
- Responsabilidad en su entorno (casa, escuela, amigos)
- Trabajo en equipo
- Reconocimiento del impacto positivo de sus acciones
- Valoración de la colaboración

Desde la neurociencia:

Ayudar a otros activa circuitos de recompensa (dopamina y oxitocina), fortaleciendo el bienestar emocional y la conexión social.

Cuando un niño experimenta que “puede aportar”, se fortalece su autoestima y sentido de pertenencia.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Habilidades sociales
- Trabajo en equipo
- Responsabilidad
- Regulación emocional
- Conciencia social

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Manitos que ayudan” (cuento) (pág. 111)

🎯 Objetivo:

Desarrollar conciencia sobre cómo pequeñas acciones pueden ayudar a otros.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias activan la identificación emocional → facilitan aprendizaje profundo y modelado de conducta.

👤 Cómo guiar:

- Leer el cuento con entonación emocional
- Hacer pausas en momentos clave:
 - Cuando Gabriel no quiere ayudar
 - Cuando descubre la “magia” de ayudar

? Preguntas guía:

- ¿Por qué Gabriel no quería ayudar al inicio?
- ¿Qué cambió en él?
- ¿Qué significa que sus manos hacen “magia”?

👁️ Observa:

- Niños que rechazan ayudar
- Nivel de empatía en sus respuestas

● ACTIVIDAD 2: “Mis manos hacen magia” (dibujo) (pág. 113)

🎯 Objetivo:

Identificar acciones concretas donde pueden ayudar.

🧠 Enfoque:

Visualizar acciones fortalece la intención de comportamiento.

👤 Cómo guiar:

- Indicar: “Dibuja 4 formas en las que tus manos ayudan”
- Dar ejemplos sin imponer

? Preguntas:

- ¿A quién ayudaste?
- ¿Cómo se sintió esa persona?
- ¿Cómo te sentiste tú?

👁️ Observa:

- Si logran identificar acciones reales
- Nivel de conciencia social

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Ayudar me hace sentir bien” (pág.113)

🎯 **Objetivo:**
Relacionar la ayuda con diferentes contextos (casa, escuela, amigos)

🧠 **Enfoque:**
Clasificar y categorizar fortalece funciones ejecutivas.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer cada situación en voz alta
- Permitir discusión grupal

❓ **Preguntas clave:**

- ¿Dónde ayudas más: en casa o en la escuela?
- ¿Es importante ayudar aunque nadie lo pida?

💡 **Mensaje clave:**
Ayudar no es obligación... es una elección que construye comunidad.

👁️ **Observa:**

- Comprensión de contextos
- Participación activa

● ACTIVIDAD 4: “La ayuda se agradece”

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar gratitud y reconocimiento hacia otros.

🧠 **Enfoque:**
La gratitud fortalece conexiones emocionales positivas.

👤 **Cómo guiar:**

- Explicar qué es agradecer
- Pedir que escriban o dibujen tarjetas

❓ **Preguntas:**

- ¿Quién te ha ayudado últimamente?
- ¿Cómo puedes agradecerle?

👁️ **Observa:**

- Capacidad de reconocer ayuda recibida
- Expresión emocional

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Cuando ayudo me emociono” (pág.115)

🎯 **Objetivo:**
Identificar emociones asociadas a
ayudar.

🧠 **Enfoque:**
Nombrar emociones fortalece
regulación emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer situaciones
- Pedir que seleccionen emociones

❓ **Preguntas:**

- ¿Por qué ayudar genera alegría?
- ¿Alguna vez ayudaste y no te
sentiste bien?

👁️ **Observa:**

- Reconocimiento emocional
- Empatía

● ACTIVIDAD 6: “El puente de los amigos” (cuento) (pág.116)

🎯 **Objetivo:**
Comprender el valor del trabajo en
equipo.

🧠 **Enfoque:**
La cooperación activa redes sociales
del cerebro.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer enfatizando los roles de
cada personaje
- Destacar que todos aportan
diferente

❓ **Preguntas:**

- ¿Podían hacerlo solos?
- ¿Qué pasó cuando trabajaron
juntos?

💡 **Mensaje clave:**
“No todos hacemos lo mismo, pero
todos somos importantes.”

👁️ **Observa:**

- Comprensión de colaboración
- Valoración de roles

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “La Misión del Gran Puente” (pág. 118)

Objetivo:

Desarrollar:

- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Autorregulación
- Planificación

Enfoque:

Juego + reto = aprendizaje significativo
+ activación ejecutiva

Cómo implementar:

♦ Fase 1: Activación

Cada niño dice:

“Yo soy bueno en...”

♦ Fase 2: Construcción

- Asignar roles:
 - Medidor
 - Pegador
 - Probador
 - Decorador
 - Observador del respeto

♦ Fase 3: Prueba

Simular retos:

“¡Se acaba el tiempo!”

“¡Viene una tormenta!”

♦ Fase 4: Reflexión

Preguntas:

¿Cómo me sentí cuando me escucharon?

¿Cómo me sentí ayudando?

¿Qué aprendí del equipo?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conducta de ayuda
- ✓ Empatía
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Reconocimiento del impacto de sus acciones
- ✓ Expresión emocional asociada a ayudar
- ✓ Gratitud
- ✓ Integración socioemocional



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

CONDUCTA DE AYUDA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita ayudar o no participa en acciones de ayuda
 2. En proceso	Ayuda solo cuando se le indica o con resistencia
 3. Logrado	Ayuda en situaciones guiadas o cuando se le solicita
 4. Sobresaliente	Ayuda de forma espontánea y constante

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce necesidades o emociones de otros
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones de otros en situaciones simples
 4. Sobresaliente	Muestra sensibilidad y responde con acciones de ayuda

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TRABAJO EN EQUIPO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para colaborar con otros
 2. En proceso	Participa de forma limitada o con conflictos
 3. Logrado	Trabaja en equipo con guía y respeta turnos
 4. Sobresaliente	Colabora activamente, respeta y aporta al grupo

RECONOCIMIENTO DEL IMPACTO DE SUS ACCIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce cómo sus acciones afectan a otros
 2. En proceso	Reconoce con apoyo del docente
 3. Logrado	Comprende que ayudar tiene impacto positivo
 4. Sobresaliente	Explica claramente cómo sus acciones ayudan a otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL AL AYUDAR

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica emociones al ayudar
 2. En proceso	Expresa emociones de forma limitada
 3. Logrado	Identifica emociones como alegría o satisfacción
 4. Sobresaliente	Expresa claramente emociones como orgullo, empatía y conexión

GRATITUD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce ni expresa agradecimiento
 2. En proceso	Agradece solo con apoyo
 3. Logrado	Expresa agradecimiento en situaciones guiadas
 4. Sobresaliente	Agradece de forma espontánea y genuina



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conducta de ayuda	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Trabajo en equipo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento del impacto de sus acciones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional al ayudar	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Gratitud	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

 MARCAR SI OBSERVAS:

- ☐ Evita ayudar a otros
- ☐ Baja iniciativa para colaborar
- ☐ Dificultad para trabajar en equipo
- ☐ Falta de empatía hacia compañeros
- ☐ No reconoce cuando otros lo ayudan
- ☐ Le cuesta agradecer
- ☐ Interrumpe o no respeta turnos
- ☐ Se frustra al trabajar con 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:

Capítulo 10

ESTOY CRECIENDO POR DENTRO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: ESTOY CRECIENDO POR DENTRO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia del crecimiento emocional (interno)
- Identificación de logros emocionales invisibles
- Autorreflexión sobre sus conductas
- Desarrollo de resiliencia

Desde la neurociencia:

Entre los 7–8 años, los niños comienzan a desarrollar mayor metacognición emocional (pensar sobre lo que sienten).

Reconocer avances internos fortalece:

- La corteza prefrontal (autorregulación)
- Redes neuronales asociadas a la resiliencia
- Autoestima basada en esfuerzo (no solo resultados)

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconciencia emocional
- Regulación emocional
- Resiliencia
- Empatía
- Pensamiento reflexivo
- Autoestima interna

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué significa crecer por dentro?” (pág. 121)

 **Objetivo:**
Comprender el concepto de crecimiento emocional interno.

 **Enfoque neuro:**
Nombrar experiencias emocionales fortalece conexiones de autorregulación.

 **Cómo guiar:**

- Leer el texto en voz alta con pausas reflexivas
- Dar ejemplos cotidianos
- Usar tono emocional (no solo lectura mecánica)

 **Preguntas guía:**

- ¿Se puede crecer sin que se vea?
- ¿Qué pasa cuando controlas tu enojo?
- ¿Cómo te sientes cuando haces algo bueno por dentro?

 **Observa:**

- Niños que solo entienden crecimiento físico
- Dificultad para identificar emociones

● ACTIVIDAD 2: “Creciendo por dentro” (dibujos) (pág. 122)

 **Objetivo:**
Identificar momentos personales de crecimiento emocional.

 **Enfoque:**
El dibujo permite expresar experiencias internas no verbalizadas.

 **Cómo guiar:**

- Explica ejemplos: ser paciente, valiente, amable
- Luego que dibujen momentos reales

 **Preguntas:**

- ¿Qué pasó en ese momento?
- ¿Qué hiciste diferente?

 **Observa:**

- Si logran identificar conductas positivas
- Si confunden con logros externos

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Mis logros invisibles” (pág. 123)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer habilidades
emocionales desarrolladas.

🧠 **Enfoque:**
El reconocimiento interno fortalece
autoestima profunda.

👤 **Cómo guiar:**

- Da ejemplos claros: esperar, perdonar, calmarse
- Apoya con ideas a quien no se le ocurran

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué te costaba antes y ahora haces mejor?
- ¿Cómo aprendiste eso?

👁️ **Observa:**

- Niños que no identifican avances → posible baja autoestima
- Necesidad de validación externa

● ACTIVIDAD 4: “Mi flor del crecimiento” (pág. 124)

🎯 **Objetivo:**
Visualizar el crecimiento personal de
forma simbólica.

🧠 **Enfoque:**
Las representaciones visuales
fortalecen la integración emocional.

👤 **Cómo guiar:**

- Cada pétalo = un crecimiento interno
- Motiva variedad (no repetir lo mismo)

❓ **Preguntas clave:**

- ¿Todos crecemos en lo mismo?
- ¿Está bien crecer a ritmos diferentes?

💡 **Mensaje clave:**
Cada niño crece de forma única → se
fomenta respeto y autovaloración

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Completa la frase: Hoy crecí porque...” (pág. 125)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar autorreflexión diaria.

🧠 **Enfoque:**
La repetición fortalece conciencia emocional y hábitos mentales.

👤 **Cómo guiar:**

- Puede hacerse tipo rutina diaria
- Dar ejemplos al inicio

👁️ **Observa:**

- Respuestas automáticas vs reflexivas
- Evolución en profundidad de respuestas

● ACTIVIDAD 6: “La historia del árbol valiente” (pág. 126–127)

🎯 **Objetivo:**
Comprender la resiliencia y el crecimiento a través de dificultades.

🧠 **Enfoque:**
Las historias activan aprendizaje emocional profundo (memoria episódica).

👤 **Cómo guiar:**

- Leer con intención emocional
- Hacer pausas para reflexionar

❓ **Preguntas clave:**

- ¿Qué dificultades enfrentó la planta?
- ¿Qué la ayudó a crecer?
- ¿Te has sentido así alguna vez?

👁️ **Observa:**

- Identificación con la historia
- Capacidad de extraer aprendizaje

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “El árbol valiente te escucha” (pág. 128–129)

Objetivo:

Fomentar empatía, pensamiento positivo y autorregulación.

Enfoque:

El juego de roles fortalece funciones ejecutivas y habilidades sociales.

Cómo implementar:

1. Activación (5 min)

- Ejercicio de “raíces” (respiración + visualización)

2. Juego central (20 min)

- Niño se convierte en “árbol sabio”
- Da consejos ante situaciones emocionales

3. Cierre (5 min)

- Frase:
- “Yo también soy como un árbol valiente porque...”

Observa:

- Capacidad de dar consejos empáticos
- Lenguaje emocional utilizado
- Nivel de madurez en respuestas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 10

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia de crecimiento emocional
- ✓ Identificación de logros internos
- ✓ Autorreflexión
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Resiliencia
- ✓ Empatía
- ✓ Lenguaje interno 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

CONCIENCIA DE CRECIMIENTO EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No comprende el concepto de crecer por dentro
 2. En proceso	Comprende con ayuda que hay crecimiento emocional
 3. Logrado	Reconoce que puede crecer emocionalmente
 4. Sobresaliente	Explica con claridad cómo crece por dentro con ejemplos

LOGROS INTERNOS (INVISIBLES)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica logros emocionales
 2. En proceso	Reconoce logros con ayuda
 3. Logrado	Identifica logros como esperar, calmarse o perdonar
 4. Sobresaliente	Explica sus logros internos con ejemplos personales

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTORREFLEXIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra reflexionar sobre sus acciones
 2. En proceso	Reflexiona con apoyo del docente
 3. Logrado	Reflexiona sobre sus acciones y decisiones
 4. Sobresaliente	Analiza sus experiencias y expresa aprendizajes

RESILIENCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se frustra fácilmente y quiere rendirse
 2. En proceso	Intenta continuar con apoyo
 3. Logrado	Persevera ante dificultades
 4. Sobresaliente	Entiende que las dificultades lo ayudan a crecer

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Muestra empatía en situaciones sencillas
 4. Sobresaliente	Da consejos positivos y demuestra comprensión profunda

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo sobre sí mismo
 2. En proceso	Repite frases positivas con dificultad
 3. Logrado	Utiliza lenguaje positivo en algunas situaciones
 4. Sobresaliente	Integra lenguaje positivo de forma constante



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia de crecimiento emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Logros internos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoreflexión	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resiliencia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

 MARCAR SI OBSERVAS:

- ☐ Evita ayudar a otros
- ☐ Baja iniciativa para colaborar
- ☐ Dificultad para trabajar en equipo
- ☐ Falta de empatía hacia compañeros
- ☐ No reconoce cuando otros lo ayudan
- ☐ Le cuesta agradecer
- ☐ Interrumpe o no respeta turnos
- ☐ Se frustra al trabajar con 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 🧡

