

Mi proceso de crecimiento

Después de trabajar los capítulos 1 al 5

11 – 12 años



Demuestra cómo conviertes lo aprendido en decisiones conscientes.

Nombre _____ Edad: _____ Fecha: _____
:

Antes de empezar, marca cómo llegas hoy.



En calma



Con
energía



Con dudas



Preocupado
/a

Lo que más ocupa mi mente ahora es...

Recuerda

Invite a justificar cada elección con una evidencia. Puede aclarar la consigna, pero evite proponer la emoción, el pensamiento o la frase-límite.

Mi identidad en construcción

REFLEXIÓN PERSONAL

1 Mira tu recorrido: antes, ahora y después.

ANTES

Algo que antes me costaba

AHORA

Un cambio que ya noto

SIGUIENTE

Lo que quiero seguir construyendo

2 Sostén tu crecimiento con una evidencia real.

Sé que he crecido porque...

3 Elige una cualidad que te ayudará en el próximo paso.

Mi cualidad: _____ La usaré para... _____

La emoción trae un mensaje

GESTIÓN EMOCIONAL AVANZADA

1 Lee la situación.

Te preparaste mucho para exponer. Al comenzar, olvidas una parte y escuchas algunas risas.

2 Completa la ruta antes de decidir cómo actuar.

1 NOMBRO

Emoción e intensidad

2 ESCUCHO

Mensaje o necesidad

3 REGULO

Herramienta que usaré

4 ACTÚO

Respuesta respetuosa

3 Explica por qué regular no significa esconder lo que sientes.

Cambio de lentes

AUTONOMÍA DE PENSAMIENTO

1 Analiza este pensamiento.

"Si me equivoco, todos pensarán que no soy inteligente."

LENTE CRÍTICO

¿Qué es hecho y qué es interpretación?

LENTE PROPIO

¿Lo creo yo o lo aprendí de alguien?

LENTE SABIO

¿Qué pensamiento sería más equilibrado?

2 Escribe una acción para comprobar tu nueva idea.

Decido sin perderme a mí

RELACIONES SANAS Y BIENESTAR

1 Lee el conflicto y organiza tu respuesta.

Tu grupo quiere seguir conectado hasta muy tarde. Te presionan para quedarte, aunque mañana tienes una actividad importante.

ESCUCHO

¿Qué necesitan ellos?

ME ESCUCHO

¿Qué necesito yo?

PONGO LÍMITE

Mi frase clara y amable

CUIDO EL VÍNCULO

Alternativa que puedo ofrecer

2 Nombra el hábito de bienestar que estás protegiendo.

Estoy protegiendo...

Evidencias de aprendizaje

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN

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

Indicador	Lo logra solo	Con apoyo	En proceso
Reconoce cambios personales y los sostiene con evidencias.	☐	☐	☐
Define un siguiente paso coherente con sus cualidades y valores.	☐	☐	☐
Interpreta el mensaje de una emoción sin dejar que controle su conducta.	☐	☐	☐
Selecciona una herramienta de regulación adecuada a la intensidad.	☐	☐	☐
Separa hechos, interpretaciones e ideas aprendidas de otras fuentes.	☐	☐	☐
Construye un pensamiento alternativo equilibrado y comprobable.	☐	☐	☐
Escucha las necesidades propias y ajenas en un conflicto.	☐	☐	☐
Expresa un límite respetuoso y protege un hábito de bienestar.	☐	☐	☐

Avances observados y apoyos que conviene mantener: