

mente SANA

GUÍA DE ENSEÑANZA



3

8 - 9 años

QienSA

ISBN: 978-9945-9312-9-7



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 siento y por qué? (Exploración emocional)	1
¿Qué me hace único? (Fortalezas personales)	13
Pienso, siento y actúo (Relación entre pensamientos y acciones)	26
Puedo tomar decisiones (Toma de decisiones)	38
Mi cuerpo cambia (Cambios corporales y emocionales)	49
La importancia de decir “no” (Asertividad)	62
¿Cómo resolver un problema? (Resolución de conflictos)	73
Pido ayuda cuando lo necesito (Pedir apoyo)	84
Valoro lo que tengo (Gratitud)	96
Elijo ser amable (Responsabilidad emocional)	107

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 SIENTO Y POR QUÉ?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ SIENTO Y POR QUÉ?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Identificación consciente de sus emociones
- Comprensión del origen de lo que siente (causa-emoción)
- Desarrollo del lenguaje emocional claro
- Regulación emocional básica con herramientas prácticas
- Validación emocional (entender que sentir es normal)
- Responsabilidad emocional (qué hago con lo que siento)

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños comienzan a desarrollar mayor capacidad de reflexión emocional y pensamiento lógico.

Cuando logran nombrar lo que sienten + entender por qué lo sienten, se activan conexiones entre el sistema límbico y la corteza prefrontal, facilitando la autorregulación.

👉 Emoción nombrada = emoción regulada

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional avanzada
- Autorregulación emocional
- Pensamiento reflexivo (causa-efecto)
- Comunicación emocional asertiva
- Resolución de problemas emocionales
- Empatía (reconocer que otros también sienten)

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30-40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La caja de las preocupaciones de Lian” (pág. 4–7)

🎯 **Objetivo:**
Comprender que todas las emociones tienen una causa y pueden manejarse con herramientas.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las historias activan el aprendizaje emocional porque permiten identificación + simulación emocional segura.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer la historia en voz alta (puedes dramatizarla)
- Hacer pausas en cada emoción de Lian:
 - enojo
 - vergüenza
 - culpa
 - miedo
 - aburrimiento
 - decepción

Preguntas guía:

- ¿Qué sintió Lian aquí?
- ¿Por qué se sintió así?
- ¿Te ha pasado algo parecido?
- ¿Qué hizo para sentirse mejor?

Haz énfasis en:
👉 “No es malo sentir... lo importante es qué hacemos con eso”

● ACTIVIDAD 2: “¿Cómo me siento y por qué?” (pág. 8–9)

🎯 **Objetivo:**
Desarrollar conciencia emocional + identificar causas.

🧠 **Enfoque neuro:**
Nombrar emociones reduce la intensidad emocional (regulación).

👤 **Cómo guiar:**
Pide a los niños completar:

- “Cuando me enojo es porque...”
- “Cuando me da vergüenza es porque...”
- “Cuando me da miedo es porque...”

Apoya con ejemplos si es necesario.
Preguntas clave:

- ¿Siempre sentimos por una razón?
- ¿Podemos sentir varias emociones al mismo tiempo?

Mensaje clave:
👉 “Tus emociones tienen sentido”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3:

“Mi caja de herramientas” (pág. 10–12)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer estrategias para regular emociones.

🧠 **Enfoque neuro:**
Aprender herramientas fortalece la corteza prefrontal → control emocional.

👤 **Cómo guiar:**
Relaciona cada emoción de Lian con su herramienta:

- Enojo → respiración + expresar lo que necesita
- Vergüenza → pensamiento positivo
- Culpa → reparar
- Miedo → práctica + afirmaciones
- Aburrimiento → explorar
- Decepción → plan B

📌 **Actividad:**
Que dibujen las herramientas.

Preguntas:

- ¿Cuál usarías tú?
- ¿Cuál te gustaría probar?

Clave docente:
No imponer → permitir elección

● ACTIVIDAD 4:

“Más herramientas para sentirme mejor” (pág. 13–14)

🎯 **Objetivo:**
Ampliar repertorio de regulación emocional.

🧠 **Enfoque:**
Más opciones = mayor flexibilidad emocional.

👤 **Cómo guiar:**
Explica algunas herramientas:

- Respiración
- Contar
- Dibujar
- Hablar
- Música
- Movimiento

Luego pídeles que encierren las que más les gustan.

Preguntas clave:

- ¿Todas las herramientas funcionan para todos?
- ¿Está bien tener favoritas?
-

Mensaje clave:
👉 “Cada persona regula sus emociones de forma diferente”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

Neurojuego: “El sobre de las preocupaciones” (pág. 15)

Objetivo:

Expresar emociones + vincularlas con soluciones.

Enfoque neuro:

Expresar + simbolizar = liberar carga emocional

Cómo guiar:

1. Cada niño crea su sobre
2. Dibuja una preocupación
3. (Opcional) comparte
4. Agrega una herramienta para manejarla

Cierre reflexivo:

- ¿Cómo te sentiste al sacarlo?
- ¿Qué harás ahora con eso que sientes?

Clave docente:

Nunca obligar a compartir

Observa:

- Nivel de apertura emocional
- Tipo de preocupaciones (familia, escuela, social)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia emocional
- ✓ Identificación de causas emocionales
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Regulación emocional (uso de herramientas)
- ✓ Comprensión emocional
- ✓ Resolución emocional (qué hago con lo que siento)
- ✓ 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 EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra identificar lo que siente
 2. En proceso	Identifica emociones con ayuda
 3. Logrado	Reconoce y nombra sus emociones básicas
 4. Sobresaliente	Identifica diversas emociones y las diferencia con claridad

IDENTIFICACIÓN DE CAUSAS EMOCIONALES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica por qué se siente así
 2. En proceso	Explica causas con ayuda
 3. Logrado	Relaciona emoción con una causa concreta
 4. Sobresaliente	Explica causas con claridad y profundidad (situación + pensamiento)

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

REGULACIÓN EMOCIONAL (USO DE HERRAMIENTAS)	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No utiliza herramientas para calmarse
 2. En proceso	Usa herramientas con apoyo del adulto
 3. Logrado	Aplica al menos una herramienta de regulación
 4. Sobresaliente	Elige y aplica diferentes herramientas según la emoción

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMPRENSIÓN EMOCIONAL (EMPATÍA Y VALIDACIÓN)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Reconoce emociones en otros con ayuda
 3. Logrado	Comprende que otros también sienten
 4. Sobresaliente	Valida emociones propias y ajenas con empatía

RESOLUCIÓN EMOCIONAL (QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente
 2. En proceso	Intenta regularse con apoyo
 3. Logrado	Toma decisiones para manejar su emoción
 4. Sobresaliente	Elige respuestas adecuadas y reflexiona sobre ellas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No utiliza afirmaciones positivas
 2. En proceso	Repite afirmaciones con dificultad
 3. Logrado	Usa afirmaciones positivas cuando se le guía
 4. Sobresaliente	Integra afirmaciones en su diálogo interno de forma natural



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de causas emocionales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para identificar lo que siente
- ☐ Confunde emociones (ej: enojo con tristeza o miedo)
- ☐ No logra explicar por qué se siente de cierta manera
- ☐ Evita expresar sus emociones
- ☐ Responde con “no sé” constantemente
- ☐ Presenta reacciones emocionales muy intensas
- ☐ Tiene dificultad para calmarse sin ayuda

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

¿QUÉ ME HACE ÚNICO?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: ¿QUÉ ME HACE ÚNICO?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Reconocimiento de su unicidad
- Identificación de fortalezas personales
- Autoestima más profunda
- Valoración de la diversidad
- Conciencia del espacio personal e intimidad
- Capacidad de poner límites

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños comienzan a compararse más con otros.

Es clave enseñarles que:

👉 “Ser diferente no es un problema, es una fortaleza”

Cuando el niño reconoce sus cualidades únicas:

- Se activan circuitos de autoestima
- Disminuye la inseguridad
- Aumenta la seguridad social y emocional

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento profundo
- Autoestima
- Inteligencia emocional
- Empatía
- Respeto por la diversidad
- Autoprotección y límites personales

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Historia: Alma y su linterna” (pág. 17-18)



Objetivo:

Comprender que cada persona tiene una luz única, aunque no siempre sea visible.



Enfoque neuro:

Las historias activan la identificación emocional → facilitan el aprendizaje profundo.



Cómo guiar:

- Lee la historia con entonación emocional
- Haz pausas en momentos clave
- Pregunta antes del final:
- 👉 “¿Qué creen que Alma descubrirá?”



Preguntas guía:

- ¿Por qué Alma sentía que no era especial?
- ¿Qué le enseñó su abuela?
- ¿Tú te has sentido como Alma alguna vez?



Observa:

- Niños que se comparan constantemente
- Baja autoestima o inseguridad
- Dificultad para reconocer cualidades propias

● ACTIVIDAD 2: “Mi linterna interior” (pág. 19)



Objetivo:

Identificar cualidades personales y talentos únicos.



Enfoque:

El dibujo permite expresar lo que el niño aún no puede verbalizar completamente.



Cómo guiar:

- Explica: “Tu linterna representa tu luz interior”
- Pide que dibujen:
 - Lo que les gusta
 - Lo que hacen bien
 - Cómo ayudan a otros



Preguntas:

- ¿Qué hay dentro de tu linterna?
- ¿Cómo ayudas a los demás con tu luz?



Observa:

- Dificultad para identificar fortalezas
- Dibujos vacíos o muy simples → posible inseguridad
- Elementos repetitivos (comparación con otros)

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Clasifica tus superpoderes” (pág. 20)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer habilidades en diferentes áreas: pensar, sentir y actuar.

🧠 **Enfoque:**
Clasificar fortalece la organización mental y la autoconciencia.

👤 **Cómo guiar:**
Explica con ejemplos:

- Pensar bien → imaginar, resolver
- Sentir bien → empatía, amabilidad
- Hacer bien → acciones, habilidades

❓ **Preguntas:**

- ¿Cuál de tus superpoderes usas más?
- ¿Cuál te gustaría desarrollar más?

👁️ **Observa:**

- Niños que solo identifican habilidades académicas
- Dificultad para reconocer habilidades emocionales

● ACTIVIDAD 4: “Poema: Yo soy” (pág. 21)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer identidad y autoexpresión.

🧠 **Enfoque:**
El lenguaje creativo fortalece la construcción del “yo”.

👤 **Cómo guiar:**

- Da ejemplos antes
- Permite respuestas libres (no corregir creatividad)

💡 **Refuerzo:**
Invita a leerlo en voz alta → aumenta seguridad

👁️ **Observa:**

- Nivel de autoconcepto
- Seguridad al expresarse

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Historia: La cajita secreta de Luna” (pág. 22)

🎯 **Objetivo:**
Comprender el concepto de intimidad y límites personales.

🧠 **Enfoque:**
El aprendizaje emocional + narrativo facilita la internalización de límites.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer con énfasis en el momento donde Luna dice “NO”
- Validar el derecho a poner límites

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué representa la cajita?
- ¿Por qué es importante decir “no”?
- ¿Cuándo puedes usar esa palabra?

👁️ **Observa:**

- Niños que tienen dificultad para poner límites
- Excesiva complacencia o miedo a decir “no”

● ACTIVIDAD 6: “¿Qué es el espacio personal?” (pág. 23)

🎯 **Objetivo:**
Comprender el concepto de espacio personal e intimidad.

🧠 **Enfoque:**
Conciencia corporal + emocional → base de la autoprotección.

👤 **Cómo guiar:**

- Explica con ejemplos concretos:
 - “Tu cuerpo es tuyo”
 - “Tus pensamientos también”

❓ **Preguntas clave:**

- ¿Qué cosas son solo tuyas?
- ¿Qué puedes hacer si alguien no respeta tu espacio?

⚠️ **Mensaje clave:**
👉 “Puedo decir NO si algo me incomoda”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: “Mi cajita interior” (pág. 24-25)

🎯 **Objetivo:**
Reflexionar sobre lo que es íntimo y personal.

👤 **Cómo guiar:**

- Permitir privacidad
- No obligar a compartir

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué guardarías en tu cajita?
- ¿Con quién decides compartirlo?

👁️ **Observa:**

- Comprensión de límites
- Capacidad de autocuidado

🎮 NEUROJUEGO: “Detective de la luz” (pág. 26-27)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer fortalezas en otros y en sí mismos.

🧠 **Enfoque:**
El reconocimiento social fortalece autoestima y conexión grupal.

👤 **Cómo guiar:**

- Asegurar ambiente seguro (sin burlas)
- Leer tarjetas con entusiasmo

❓ **Preguntas de cierre:**

- ¿Cómo te sentiste al escuchar algo positivo sobre ti?
- ¿Descubriste algo nuevo sobre ti?

☀️ **Beneficios:**

- Aumenta autoestima
- Fortalece empatía
- Mejora clima del aula

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 2

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Reconocimiento de su unicidad
- ✓ Identificación de fortalezas personales
- ✓ Autoestima
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Respeto por la diversidad
- ✓ Comprensión del espacio personal
- ✓ Capacidad de poner límites
- ✓ Empatía y valoración de otros



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 SU UNICIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce qué lo hace especial
 2. En proceso	Identifica alguna cualidad con ayuda
 3. Logrado	Reconoce características que lo hacen único
 4. Sobresaliente	Expresa con seguridad por qué es único y valioso

FORTALEZAS PERSONALES (SUPERPODERES)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica fortalezas
 2. En proceso	Identifica una fortaleza con ayuda
 3. Logrado	Reconoce varias habilidades o cualidades
 4. Sobresaliente	Expresa sus fortalezas con ejemplos y seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se percibe de forma negativa o insegura
 2. En proceso	Muestra dudas sobre sí mismo
 3. Logrado	Se percibe de forma positiva
 4. Sobresaliente	Se expresa con seguridad, orgullo y confianza

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa cómo se siente
 2. En proceso	Expresa emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica y expresa emociones
 4. Sobresaliente	Expresa emociones y las relaciona con experiencias

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO POR LA DIVERSIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No acepta diferencias entre compañeros
 2. En proceso	Tolera diferencias con guía
 3. Logrado	Respeto que todos son diferentes
 4. Sobresaliente	Valora y celebra las diferencias

COMPRENSIÓN DEL ESPACIO PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce límites personales
 2. En proceso	Comprende el concepto con ayuda
 3. Logrado	Identifica su espacio personal
 4. Sobresaliente	Defiende y respeta su espacio y el de otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CAPACIDAD DE PONER LÍMITES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra decir “no”
 2. En proceso	Dice “no” con apoyo
 3. Logrado	Expresa cuando algo le incomoda
 4. Sobresaliente	Pone límites con seguridad y respeto



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Reconocimiento de su unicidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Fortalezas personales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto por la diversidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comprensión del espacio personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Capacidad de poner límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para reconocer sus fortalezas
- ☐ 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

PIENSO, SIENTO Y ACTÚO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: PIENSO, SIENTO Y ACTÚO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca que el niño comprenda que:

- Sus pensamientos influyen directamente en sus emociones
- Sus emociones influyen en sus acciones
- Puede cambiar su forma de pensar para sentirse mejor y actuar de manera más positiva

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños comienzan a desarrollar mayor capacidad de autorreflexión. Comprender la relación pensamiento-emoción-acción fortalece la autorregulación emocional y activa la corteza prefrontal, clave para la toma de decisiones.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Autorregulación
- Pensamiento crítico básico
- Reestructuración cognitiva (cambiar pensamientos)
- Empatía
- Toma de decisiones

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La lupa mágica” (pág. 29–30)



Objetivo:

Comprender cómo los pensamientos influyen en las emociones y conductas.



Enfoque neuro:

El cerebro interpreta la realidad según los pensamientos. Cambiar el pensamiento cambia la experiencia emocional.



Cómo guiar:

- Leer el cuento en voz alta con pausas reflexivas
- Dramatizar partes del cuento si es posible
- Enfatizar las frases clave del personaje



Preguntas guía:

- ¿Qué pensaba Alberto?
- ¿Cómo se sentía por esos pensamientos?
- ¿Qué hacía cuando se sentía así?
- ¿Qué cambió cuando cambió su forma de pensar?

Mensaje clave:



“No todo lo que pienso es verdad.”



“Puedo elegir cómo mirar las cosas.”



● ACTIVIDAD 2: “La lupa mágica” (pág. 31)



Objetivo:

Identificar pensamientos negativos y transformarlos en positivos.



Enfoque neuro:

Cambiar pensamientos repetidos crea nuevas conexiones neuronales más saludables.



Cómo guiar:

- Leer cada pensamiento en voz alta
- Pedir ejemplos reales de los niños
- Ayudar a reformular sin invalidar la emoción

Ejemplo:

“No soy bueno” → “Estoy aprendiendo”

Preguntas:

- ¿Te ha pasado algo parecido?
- ¿Cómo podrías pensar diferente?

Observa:

- Niños con pensamiento rígido (“siempre”, “nunca”)
- Baja autoestima
- Dificultad para generar alternativas

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Emociones y pensamientos” (pág. 32)

🎯 Objetivo:

Relacionar pensamientos con emociones.



Enfoque:

El pensamiento es el disparador de la emoción.



Cómo guiar:

- Leer cada situación
- Preguntar: “¿Qué pensó este niño?”
- Luego conectar con la emoción

Dinámica:

Pueden representar con gestos cada emoción.



Preguntas clave:

- ¿Qué pensó para sentirse así?
- ¿Otra persona podría pensar diferente?



Observa:

- Dificultad para identificar emociones
- Respuestas impulsivas
- Falta de empatía

● ACTIVIDAD 4: “Pienso, siento y actúo” (pág. 33–34)



Objetivo:

Comprender la secuencia completa:



Pensamiento → Emoción → Acción



Enfoque neuro:

Este ejercicio fortalece la autorregulación y la toma de decisiones conscientes.



Cómo guiar:

- Modelar el primer ejemplo
- Hacer uno grupal antes de individual
- Acompañar a quienes se bloqueen

Ejemplo:

Pensamiento: “Voy a equivocarme”

→ Emoción: miedo

→ Acción: no participo



Preguntas:

- ¿Qué pasaría si cambiamos el pensamiento?
- ¿Cambiaría lo que haces?



Observa:

- Patrones de evitación
- Miedo al error
- Baja participación

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “Dibuja situaciones emocionales” (pág. 35–37)

🎯 Objetivo:

Expresar emociones a través del dibujo e identificar pensamientos asociados.

🧠 Enfoque:

El dibujo permite acceder al mundo interno del niño.

👤 Cómo guiar:

- No corregir el dibujo
- Validar todas las emociones
- Pedir que expliquen su dibujo

? Preguntas:

- ¿Qué pensabas en ese momento?
- ¿Qué podrías pensar diferente ahora?

Observa:

- Intensidad emocional
- Repetición de emociones negativas
- Dificultad para expresar

🎮 NEUROJUEGO: “Cambio de lente” (pág. 38–39)

Objetivo:

Practicar cambiar pensamientos en situaciones reales.

Enfoque neuro:

Aprendizaje experiencial + juego = mayor retención emocional.

Cómo guiar:

1. Dividir en grupos
2. Representar:
 - Versión negativa
 - Versión positiva
3. Presentar al grupo

Reflexión final:

- ¿Qué cambió entre una versión y otra?
- ¿Cómo podemos cambiar nuestro “lente”?

Mensaje clave:

👉 “No siempre puedo cambiar lo que pasa, pero sí cómo lo interpreto.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de pensamientos
- ✓ Relación pensamiento-emoción
- ✓ Autorregulación emocional
- ✓ Reestructuración del pensamiento
- ✓ Toma de decisiones (acción)
- ✓ Empatía y comprensión de otros
- ✓ 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

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra identificar lo que piensa en una situación.
 2. En proceso	Reconoce algunos pensamientos con ayuda.
 3. Logrado	Identifica sus pensamientos en diferentes situaciones.
 4. Sobresaliente	Reconoce, explica y cuestiona sus pensamientos con claridad.

RELACIÓN PENSAMIENTO-EMOCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra relacionar lo que piensa con lo que siente.
 2. En proceso	Relaciona pensamiento y emoción con guía.
 3. Logrado	Comprende que sus pensamientos influyen en sus emociones.
 4. Sobresaliente	Explica claramente cómo un pensamiento cambia una emoción.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente sin identificar lo que siente.
 2. En proceso	Identifica emociones con apoyo, pero le cuesta regularlas.
 3. Logrado	Reconoce sus emociones y logra regular algunas respuestas.
 4. Sobresaliente	Gestiona sus emociones de manera consciente y adecuada.

REESTRUCTURACIÓN DEL PENSAMIENTO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Mantiene pensamientos negativos sin cuestionarlos.
 2. En proceso	Intenta cambiar pensamientos con ayuda.
 3. Logrado	Transforma pensamientos negativos en alternativas más positivas.
 4. Sobresaliente	Cambia sus pensamientos de forma autónoma y flexible.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TOMA DE DECISIONES (ACCIÓN)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Sus acciones son impulsivas o evitativas.
 2. En proceso	Actúa con apoyo después de identificar emociones.
 3. Logrado	Toma decisiones coherentes con lo que piensa y siente.
 4. Sobresaliente	Actúa de forma consciente, reflexiva y positiva.

EMPATÍA Y COMPRENSIÓN DE OTROS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra identificar emociones en otros.
 2. En proceso	Reconoce emociones en otros con ayuda.
 3. Logrado	Comprende cómo otros pueden sentirse en distintas situaciones.
 4. Sobresaliente	Demuestra empatía y actúa con intención de ayudar.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

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



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación de pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Relación pensamiento-emoción	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoregulación Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Restucturación del pensamiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía y comprensión de otros	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Expresa pensamientos negativos frecuentes sobre sí mismo
- ☐ Tiene dificultad para identificar lo que está pensando
- ☐ Confunde pensamientos con realidad (“eso es así”)
- ☐ Le cuesta identificar la relación entre lo que piensa y lo que siente
- ☐ Reacciona emocionalmente sin entender por qué

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

PUEDO TOMAR DECISIONES



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 4: PUEDO TOMAR DECISIONES

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Toma de decisiones consciente
- Identificación de pensamientos, emociones y acciones
- Autorregulación emocional
- Desarrollo de valores personales
- Escucha de su “brújula interior”
- Pensamiento reflexivo antes de actuar

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños comienzan a fortalecer la corteza prefrontal, responsable de:

- Tomar decisiones
- Evaluar consecuencias
- Regular impulsos

Cuando el niño aprende a detenerse, pensar y sentir antes de actuar, está construyendo conexiones neuronales clave para su autonomía y madurez emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Autorregulación
- Pensamiento crítico
- Toma de decisiones
- Habilidades sociales
- Formación de valores
- Empatía

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La brújula interior de Fernanda” (pág. 40–41)



Objetivo:

Comprender cómo los pensamientos y emociones influyen en las decisiones.



Enfoque neuro:

Nombrar pensamientos + emociones → activa la autorregulación emocional.



Cómo guiar:

1. Leer el cuento en voz alta (puedes dramatizar).
2. Hacer pausas en momentos clave:
 - Cuando Fernanda se enoja
 - Cuando escucha su voz interior
3. Invitar a los niños a identificar:
 - ¿Qué pensó?
 - ¿Qué sintió?
 - ¿Qué hizo después?



Preguntas guía:

- ¿Qué le pasó a Fernanda?
- ¿Qué pensamientos tuvo cuando estaba enojada?
- ¿Qué cambió cuando respiró?
- ¿Qué hizo diferente esta vez?



Observa:

- Niños impulsivos (actúan sin pensar)
- Niños que identifican emociones fácilmente



● ACTIVIDAD 2: “La brújula (Norte, Sur, Este, Oeste)” (pág. 42)



Objetivo:

Relacionar pensamiento, emoción y acción.



Enfoque:

Organizar ideas fortalece la claridad mental y la toma de decisiones.



Cómo guiar:

Explica la brújula de forma simple:

- 🧭 Norte → Pensamiento positivo
- 🧭 Sur → Emoción
- 🧭 Este → Acción
- 🧭 Oeste → Pensamiento negativo

Luego acompañarlos a completar.



Preguntas:

- ¿Qué pensamiento hizo sentir mejor a Fernanda?
- ¿Qué emoción cambió?
- ¿Qué acción hizo después?



Observa:

- Confusión entre emoción y pensamiento
- Respuestas automáticas vs reflexivas

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Mi brújula interior” (pág. 43)

 **Objetivo:**
Aplicar el aprendizaje a su propia vida.

 **Enfoque:**
La conexión personal fortalece el aprendizaje significativo.

 **Cómo guiar:**

1. Pide que dibujen su brújula
2. Acompaña con ejemplos reales:
 - “Cuando me quitan algo...”
3. Ayúdalos a reflexionar paso a paso

 **Preguntas:**

- ¿Qué te hace enojar?
- ¿Qué podrías pensar diferente?
- ¿Qué harías mejor?

 **Observa:**

- Nivel de autoconciencia
- Capacidad de reflexión

● ACTIVIDAD 4: “Los valores guían mi brújula” (pág. 44–45)

 **Objetivo:**
Entender que los valores ayudan a tomar decisiones correctas.

 **Enfoque:**
Valores + repetición = formación de hábitos neuronales.

 **Cómo guiar:**

1. Explica los valores con ejemplos simples:
 - Amabilidad → ayudar
 - Honestidad → decir la verdad
2. Usa situaciones cotidianas

 **Preguntas:**

- ¿Qué valor usas más?
- ¿Cuál te cuesta más?
- ¿Cómo te sientes cuando haces lo correcto?

 **Observa:**

- Nivel de comprensión de valores
- Empatía

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Situaciones y decisiones” (pág. 46–48)

🎯 **Objetivo:**
Practicar la toma de decisiones basadas en valores.

🧠 **Enfoque:**
Simular situaciones activa aprendizaje experiencial.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer cada situación
- Pedir respuestas individuales
- Luego discutir en grupo

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué harías tú?
- ¿Qué valor usarías?
- ¿Qué pasaría si eliges mal?

👁️ **Observa:**

- Respuestas impulsivas
- Capacidad de empatía
- Razonamiento moral

🎮 NEUROJUEGO: “La brújula de los valores” (pág. 49–50)

🎯 **Objetivo:**
Integrar pensamiento + emoción + valor + acción.

🧠 **Enfoque:**
El juego fortalece conexiones neuronales de forma divertida.

👤 **Cómo guiar:**

1. Explica las reglas
2. Usa la rueda de valores
3. Entrega situaciones
4. Los niños responden:

- ¿Qué pienso?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué valor me guía?

🗨️ **Cierre del juego:**

- Todos comparten
- Refuerza decisiones positivas

💭 **Reflexión final:**

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué valor fue más difícil?
- ¿Cómo te sentiste?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de emociones
- ✓ Relación pensamiento-emoción-acción
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Autorregulación emocional
- ✓ Uso de valores
- ✓ Resolución de situaciones sociales
- ✓ Reflexión antes de actuar



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 EMOCIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce sus emociones
 2. En proceso	Identifica emociones con apoyo.
 3. Logrado	Reconoce y nombra emociones básicas.
 4. Sobresaliente	Explica sus emociones y sus causas.

RELACIÓN PENSAMIENTO – EMOCIÓN – ACCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra relacionar pensamiento, emoción y acción
 2. En proceso	Comprende la relación con ayuda
 3. Logrado	Relaciona pensamiento, emoción y acción en ejemplos
 4. Sobresaliente	Aplica la relación de forma autónoma en su vida

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TOMA DE DECISIONES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Actúa de forma impulsiva sin reflexionar
 2. En proceso	Toma decisiones con guía
 3. Logrado	Toma decisiones considerando opciones
 4. Sobresaliente	Toma decisiones reflexivas y explica sus razones

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona con intensidad sin control
 2. En proceso	Intenta calmarse con ayuda
 3. Logrado	Regula sus emociones en situaciones cotidianas
 4. Sobresaliente	Aplica estrategias (respirar, pensar) de forma autónoma

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

USO DE VALORES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra identificar emociones en otros.
 2. En proceso	Reconoce emociones en otros con ayuda
 3. Logrado	Comprende cómo otros pueden sentirse en distintas situaciones.
 4. Sobresaliente	Demuestra empatía y actúa con intención de ayudar.

RESOLUCIÓN DE SITUACIONES SOCIALES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Responde de forma negativa o impulsiva
 2. En proceso	Responde adecuadamente con ayuda
 3. Logrado	Resuelve situaciones de forma adecuada.
 4. Sobresaliente	Propone soluciones empáticas y respetuosas



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación de pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Relación pensamiento-emoción	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoregulación Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de valores	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de situaciones sociales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Actúa impulsivamente sin detenerse a pensar antes de reaccionar
- ☐ Tiene dificultad para identificar lo que está pensando en una situación
- ☐ Le cuesta reconocer o nombrar sus emociones
- ☐ Reacciona con enojo, llanto o frustración de forma intensa
- ☐ Tiene dificultad para calmarse sin ayuda del adulto
- ☐ No logra relacionar lo que piensa con lo que siente o hace

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

MI CUERPO CAMBIA



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: MI CUERPO CAMBIA

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión de los cambios físicos y emocionales
- Aceptación de su cuerpo
- Respeto por su propio cuerpo y el de los demás
- Desarrollo de autoestima corporal
- Reconocimiento de hábitos saludables
- Conciencia de sus derechos sobre su cuerpo

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños comienzan a desarrollar mayor conciencia corporal y social. Los cambios físicos y emocionales pueden generar confusión o inseguridad.

Cuando el niño:

- Comprende que los cambios son normales
- Se siente seguro en su cuerpo
- Desarrolla hábitos saludables.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento corporal
- Autoestima
- Conciencia emocional
- Autocuidado
- Pensamiento crítico
- Habilidades sociales
- Respeto y límites personales

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Mi cuerpo cambia” (Historia de Mateo y Abril) (pág. 52–53)

🎯 **Objetivo:**
Normalizar los cambios del cuerpo y las emociones asociadas.

🧠 **Enfoque neuro:**
Nombrar los cambios reduce ansiedad y genera seguridad.

👤 **Cómo guiar:**

1. Leer la historia en voz alta
2. Hacer pausas en momentos clave:
 - Cuando sienten miedo o vergüenza
 - Cuando el espejo les responde
3. Validar emociones:

👉 “Es normal sentirse así cuando algo cambia”

❓ **Preguntas guía:**

- ¿Qué le pasaba a Mateo?
- ¿Qué sentía Abril?
- ¿Por qué es importante no compararnos?
- ¿Qué mensaje les dejó el espejo?
-

● ACTIVIDAD 2: “Mi cuerpo es especial” (pág. 54)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer la autoestima corporal.

🧠 **Enfoque:**
El dibujo proyecta la relación del niño con su cuerpo.

👤 **Cómo guiar:**

- Pide que dibujen su cuerpo
- Indica que marquen 3 cosas que les gustan
- Refuerza positivamente cada respuesta

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué te gusta de tu cuerpo?
- ¿Cómo puedes cuidarlo?

👁️ **Observa:**

- Rechazo corporal
- Baja autoestima
- Dificultad para identificar aspectos positivos

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Los cambios mágicos del cuerpo” (pág. 55)

🎯 Objetivo:

Reconocer cambios físicos y emocionales como parte del crecimiento.

🧠 Enfoque:

Normalizar reduce miedo y vergüenza.

👤 Cómo guiar:

- Leer cada cambio
- Explicar que todos crecen a su ritmo
- Evitar comparaciones

? Preguntas:

- ¿Qué cambios has notado?
- ¿Cómo te hacen sentir?

👁️ Observa:

- Vergüenza
- Miedo a los cambios
- Comparación constante

● ACTIVIDAD 4: “Mis derechos del cuerpo” (pág. 56–57)

🎯 Objetivo:

Desarrollar conciencia de límites y protección personal.

🧠 Enfoque:

El conocimiento de límites fortalece seguridad y prevención.

👤 Cómo guiar:

1. Leer los derechos en voz alta
2. Explicar cada uno con ejemplos claros
3. Reforzar:

👉 “Tu cuerpo es tuyo”

? Preguntas:

- ¿Qué significa decir “NO”?
- ¿A quién puedes pedir ayuda?
- ¿Qué haces si algo te incomoda?

👁️ Observa:

- Dificultad para poner límites
- Miedo a hablar
- Falta de claridad sobre seguridad personal

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Los hábitos de Rui” (pág. 58–60)

🎯 **Objetivo:**
Comprender cómo los hábitos influyen en el bienestar.

🧠 **Enfoque:**
Hábitos repetidos → crean patrones neuronales estables.

👤 **Cómo guiar:**
1. Leer la historia
2. Comparar:
👉 Día con hábitos vs día sin hábitos
1. Explicar la metáfora del “dragón interior”

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué hacía Rui para cuidar su cuerpo?
- ¿Qué pasó cuando dejó de hacerlo?
- ¿Qué hábitos tienes tú?

👁️ **Observa:**

- Falta de rutinas
- Baja conciencia del autocuidado

● ACTIVIDAD 6: “Afirmaciones para cuidar mi mente” (pág. 63)

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

🧠 **Enfoque:**
La repetición crea nuevas conexiones neuronales.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer en voz alta
- Repetir con diferentes tonos
- Practicar diariamente

👁️ **Observa:**

- Resistencia a repetir afirmaciones
- Lenguaje interno negativo

SECUENCIA POR ACTIVIDAD



NEUROJUEGO:

“Activa tu luz interior”

(pág. 64–65)



Objetivo:

Integrar cambios del cuerpo + hábitos saludables + toma de decisiones.



Enfoque:

El juego facilita aprendizaje significativo y emocional.



Cómo guiar:

Ronda 1:



Identificar cambios normales

Ronda 2:



Clasificar hábitos (luz verde / gris)



Cierre reflexivo:

- ¿Qué hábitos hacen brillar tu luz?
- ¿Qué pasa cuando no te cuidas?
- ¿Qué puedes mejorar?



Observa:

- Participación
- Comprensión de hábitos
- Trabajo en equipo

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia corporal
- ✓ Autoimagen y autoestima corporal
- ✓ Expresión emocional frente a los cambios
- ✓ Aceptación del crecimiento
- ✓ Conocimiento de los derechos del cuerpo
- ✓ Autocuidado y hábitos saludables
- ✓ Toma de decisiones para el bienestar



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 cambios en su cuerpo
 2. En proceso	Identifica algunos cambios con ayuda
 3. Logrado	Reconoce cambios físicos y emocionales
 4. Sobresaliente	Explica los cambios como parte natural del crecimiento.

AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA CORPORAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Rechaza o evita hablar de su cuerpo
 2. En proceso	Expresa inseguridad sobre su cuerpo
 3. Logrado	Reconoce aspectos positivos de su cuerpo
 4. Sobresaliente	Se expresa con seguridad y aceptación corporal

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa emociones frente a los cambios
 2. En proceso	Expresa emociones con dificultad
 3. Logrado	Identifica emociones como miedo, vergüenza o curiosidad
 4. Sobresaliente	Explica sus emociones y cómo manejarlas

ACEPTACIÓN DEL CRECIMIENTO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Rechaza o teme los cambios del cuerpo
 2. En proceso	Acepta los cambios con apoyo
 3. Logrado	Comprende que crecer es normal
 4. Sobresaliente	Acepta y valora su proceso de crecimiento sin compararse

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DERECHOS DEL CUERPO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce límites personales
 2. En proceso	Reconoce algunos derechos con ayuda
 3. Logrado	Identifica sus derechos (decir NO, pedir ayuda)
 4. Sobresaliente	Aplica sus derechos y expresa límites con seguridad

AUTOCUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica hábitos saludables
 2. En proceso	Reconoce hábitos con ayuda
 3. Logrado	Identifica y practica hábitos saludables
 4. Sobresaliente	Integra hábitos de forma constante en su vida diaria

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TOMA DE DECISIONES PARA EL BIENESTAR

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Toma decisiones sin considerar su bienestar
 2. En proceso	Toma decisiones con apoyo
 3. Logrado	Toma decisiones que favorecen su bienestar
 4. Sobresaliente	Reflexiona y elige hábitos positivos de forma autónoma

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Usa lenguaje negativo hacia sí mismo
 2. En proceso	Repite afirmaciones con dificultad
 3. Logrado	Usa afirmaciones positivas
 4. Sobresaliente	Integra el lenguaje positivo en su día a día



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia Corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoimagen y Autoestima Corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Aceptación del crecimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Derechos del cuerpo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autocuidado y hábitos saludables	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones para el bienestar	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marca si observas:

- ☐ Reacciones impulsivas ante el enojo
- ☐ Dificultad para calmarse
- ☐ Expresión agresiva del enojo (gritos, empujones, rechazo)
- ☐ Baja tolerancia a la frustración
- ☐ Dificultad para identificar lo que siente
- ☐ No logra expresar sus emociones con palabras

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

LA IMPORTANCIA DE DECIR NO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: LA IMPORTANCIA DE DECIR NO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Este capítulo busca desarrollar en el niño:
- Reconocimiento de sus límites personales
- Capacidad de decir “NO” de forma segura y respetuosa
- Conciencia corporal (mi cuerpo es mío)
- Asertividad en la comunicación

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños están fortaleciendo su corteza prefrontal, clave para:

- Toma de decisiones
- Autocontrol
- Regulación emocional

Aprender a decir “NO” activa:

- Circuitos de autonomía
- Sensación de seguridad interna
- Construcción de límites sanos

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconciencia emocional
- Asertividad
- Empatía
- Toma de decisiones
- Autorregulación
- Habilidades sociales

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La burbuja de Tomás” (pág. 67-68)



Objetivo:

Comprender el concepto de límites personales y autonomía sobre el cuerpo.



Enfoque neuro:

La metáfora de la “burbuja” ayuda a representar el espacio personal, facilitando la comprensión abstracta en niños.



Cómo guiar:

- Leer el cuento en voz alta
- Hacer pausas para reflexionar
- Pedir que imaginen su propia burbuja



Preguntas guía:

- ¿Qué es la burbuja de Tomás?
- ¿Cuándo brillaba su burbuja?
- ¿Qué hizo cuando algo no le gustó?
- ¿Tú tienes una burbuja?

Mensaje clave:



“Mi cuerpo es mío. Yo decido.”

Observa:

- Niños que tienen dificultad para decir lo que no les gusta
- Niños que normalizan conductas incómodas

● ACTIVIDAD 2: “Lo que no me gusta” (pág. 69-70)



Objetivo:

Identificar situaciones que generan incomodidad.



Enfoque neuro:

Nombrar lo que no me gusta fortalece la autoconciencia emocional.



Cómo guiar:

- Ayudar con ejemplos concretos
- Validar todas las respuestas
- Evitar juzgar



Preguntas:

- ¿Por qué eso no te gusta?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando pasa eso?

Observa:

- Claridad al expresar incomodidad
- Uso de lenguaje emocional
- Bloqueo o evasión

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Lucas y la silla amarilla” (pág. 71)

🎯 **Objetivo:**
Aprender a comunicar
necesidades sin agresividad.

🧠 **Enfoque neuro:**
Se entrena la regulación
emocional + lenguaje asertivo.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer el caso
- Dramatizar con los niños
- Comparar: gritar vs hablar

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué hizo Lucas al inicio?
- ¿Cómo se sintió Sofía?
- ¿Qué hizo mejor después?

Mensaje clave:
👉 “Puedo decir lo que siento sin
lastimar a otros.”

👁️ **Observa:**

- Tendencia a reaccionar
impulsivamente
- Capacidad de reformular
lenguaje
- Empatía

● ACTIVIDAD 4: “Asertividad y empatía” (pág. 72-74)

🎯 **Objetivo:**
Practicar respuestas asertivas
considerando emociones del otro.

🧠 **Enfoque neuro:**
Activa redes de:

- Cognición social
- Empatía
- Lenguaje emocional

👤 **Cómo guiar:**

- Leer situaciones
- Pedir respuestas en voz alta
- Reforzar respuestas respetuosas

Ejemplos:

- “No me gusta eso, por favor
detente”
- “¿Estás bien?”
- “Prefiero no jugar así”

Observa:

- Capacidad de ponerse en el lugar
del otro
- Tono de voz
- Elección de palabras

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: **“Utilizando mi gran voz” (pág. 75-76)**

 **Objetivo:**
Practicar decir “NO” + empatía de forma vivencial.

 **Enfoque neuro:**
El juego activa:

- Aprendizaje emocional experiencial
- Memoria significativa
- Seguridad conductual

 **Cómo guiar:**

- Explicar el “botón del NO”
- Usar el tapete (NO / SÍ / EMPATÍA)
- Validar respuestas

Frases clave:

- “No quiero eso”
- “Eso no me gusta”
- “¿Estás bien?”

Cierre emocional:

- ✨ “Soy valiente, soy amable”
- ✨ “Puedo decir NO sin gritar”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 6

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Reconocimiento de límites personales
- ✓ Asertividad (decir NO con respeto)
- ✓ Conciencia corporal (autoprotección)
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Regulación 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

RECONOCIMIENTO DE LÍMITES PERSONALES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica situaciones que le incomodan
 2. En proceso	Reconoce incomodidad con ayuda
 3. Logrado	Identifica claramente lo que le gusta y no
 4. Sobresaliente	Expresa sus límites con claridad y seguridad

ASERTIVIDAD (DECIR NO CON RESPETO)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra expresar un “no” o responde con agresividad
 2. En proceso	Dice “no” con apoyo o de forma insegura
 3. Logrado	Dice “no” de forma clara y respetuosa
 4. Sobresaliente	Usa lenguaje asertivo con seguridad en distintas situaciones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONCIENCIA CORPORAL (AUTOPROTECCIÓN)

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce su cuerpo como propio o no establece límites
 2. En proceso	Reconoce su cuerpo con ayuda
 3. Logrado	Entiende que su cuerpo le pertenece
 4. Sobresaliente	Defiende su espacio personal con seguridad

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa lo que siente
 2. En proceso	Expresa emociones con dificultad
 3. Logrado	Expresa lo que siente en situaciones concretas
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con claridad y coherencia

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente (gritos, enojo)
 2. En proceso	Intenta controlarse con apoyo
 3. Logrado	Regula sus emociones en situaciones simples
 4. Sobresaliente	Maneja sus emociones de forma consciente y respetuosa

TOMA DE DECISIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra decidir o sigue a otros
 2. En proceso	Decide con apoyo
 3. Logrado	Toma decisiones propias en situaciones cotidianas
 4. Sobresaliente	Toma decisiones seguras y coherentes con sus valores



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Reconocimiento de límites personales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Asertividad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No sabe expresarse con situaciones que le incomodan.
- ☐ Se altera fácilmente
- ☐ No reconoce que su cuerpo le pertenece
- ☐ No contacto físico que no desea
- ☐ No expresa cómo se siente en distintas situaciones

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

¿CÓMO RESOLVER UN PROBLEMA?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: ¿CÓMO RESOLVER UN PROBLEMA?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Regulación emocional ante el enojo
- Resolución pacífica de conflictos
- Comunicación asertiva
- Empatía y escucha activa
- Pensamiento flexible (reinterpretar situaciones)

Desde la neurociencia:

Cuando los niños aprenden a pausar, respirar y expresar lo que sienten, activan la corteza prefrontal, responsable del autocontrol y la toma de decisiones.

El enojo sin regulación activa la amígdala, generando reacciones impulsivas. Este capítulo entrena la transición de reacción → respuesta consciente.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconciencia emocional
- Autorregulación
- Resolución de conflictos
- Comunicación emocional
- Empatía
- Escucha activa

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “EL NUDO DE ALANNA” (Lectura y comprensión) (Pág. 78–80)

🎯 Objetivo:

Comprender que los problemas pueden resolverse desde la calma y no desde la reacción impulsiva.

🧠 Enfoque neuro:

Identificar emociones + nombrarlas reduce la intensidad emocional (regulación de la amígdala).

👤 Cómo guiar:

- Leer el cuento en voz alta con entonación emocional
- Pausar en momentos clave:
 - Cuando Alanna siente el enojo
 - Cuando aparece la metáfora del “nudo”
- Preguntar mientras leen:
 - ¿Qué sintió Alanna en su cuerpo?
 - ¿Qué hizo primero? ¿Funcionó?

? Preguntas guía:

- ¿Qué es un “nudo emocional”?
- ¿Qué pasa cuando reaccionamos con enojo?
- ¿Qué hizo diferente Alanna para resolver el problema?

● ACTIVIDAD 2: DESENREDANDO EL NUDO” (Autorregulación) Pág. 81)

🎯 Objetivo:

Practicar estrategias concretas para calmarse antes de actuar.

🧠 Enfoque neuro:

La respiración consciente regula el sistema nervioso y disminuye la activación emocional.

👤 Cómo guiar:

- Entregar un cordón o cuerda a cada niño
- Pedir que hagan 3 nudos
- Mientras desatan cada nudo, repetir:
 - “Respiro”
 - “Cuento hasta 10”
 - “Me calmo”

💬 Frases a reforzar:

- “Esto también pasará”
- “Respiro y elijo responder con calma”

? Preguntas:

- ¿Qué haces tú cuando estás enojado?
- ¿Cuál estrategia te ayuda más?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “SITUACIONES DE ENOJO” (Pág. 82–83)

 **Objetivo:**
Aplicar lo aprendido a situaciones reales de la vida.

 **Enfoque:**
Simular escenarios fortalece conexiones neuronales para respuestas futuras.

 **Cómo guiar:**

- Leer cada situación en voz alta
- Pedir que respondan:
 - ¿Qué sentirías?
 - ¿Qué harías diferente ahora?

 **Ejemplos:**

- “Rompen algo tuyo”
- “No te dejan jugar”
- “Se burlan de ti”

 **Preguntas:**

- ¿Reaccionarías igual que antes?
- ¿Qué cambiarías?

● ACTIVIDAD 4: “PENSANDO DIFERENTE” (Pág. 84–85)

 **Objetivo:**
Desarrollar pensamientos que ayuden a calmar emociones intensas.

 **Enfoque neuro:**
Cambiar pensamientos cambia emociones → base de la regulación emocional.

 **Cómo guiar:**

- Explicar:
- “No siempre podemos cambiar lo que pasa, pero sí lo que pensamos”
- Relacionar columna A con B
- Invitar a crear pensamientos propios

 **Preguntas clave:**

- ¿Qué pensamiento te ayuda a sentirte mejor?
- ¿Cómo puedes hablarte cuando algo no sale bien?

 **Observa:**

- Pensamientos rígidos vs flexibles
- Tendencia a victimización o resiliencia

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO

“ESCUCHA CON LOS OJOS DEL CORAZÓN” (Pág. 86–87)

Objetivo:

Desarrollar escucha activa y empatía emocional.



Enfoque:

La empatía activa redes neuronales sociales clave para la convivencia.



Cómo guiar:

- Formar parejas
- Un niño expresa una emoción
- El otro repite + imita emoción



Refuerzo:

Dar fichas de “Escucha total”



Variante:

“Adivina la emoción” (lenguaje no verbal)



Reflexión final:

- ¿Cómo te sentiste cuando te escucharon?
- ¿Escuchar es solo oír?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 7

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Regulación emocional
- ✓ Manejo del enojo
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Pensamiento flexible
- ✓ Empatía



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

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente sin lograr calmarse.
 2. En proceso	Intenta calmarse con ayuda del adulto.
 3. Logrado	Aplica estrategias como respirar o contar para calmarse.
 4. Sobresaliente	Se autorregula de forma autónoma y ayuda a otros a hacerlo.

MANEJO DEL ENOJO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Expresa el enojo de forma agresiva (gritos, llanto, rechazo).
 2. En proceso	Reconoce el enojo con apoyo, pero le cuesta controlarlo.
 3. Logrado	Identifica su enojo y lo expresa sin agredir.
 4. Sobresaliente	Maneja su enojo con calma y propone soluciones.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra resolver conflictos o evita enfrentarlos.
 2. En proceso	Intenta resolver conflictos con ayuda del adulto.
 3. Logrado	Dialoga y busca soluciones simples.
 4. Sobresaliente	Resuelve conflictos de forma autónoma con respeto y empatía.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa lo que siente o lo hace de forma agresiva.
 2. En proceso	Expresa lo que siente con dificultad o con guía.
 3. Logrado	Expresa emociones y necesidades de forma clara.
 4. Sobresaliente	Se comunica con respeto, claridad y escucha al otro.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PENSAMIENTO FLEXIBLE

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene pensamientos rígidos (“todo está mal”, “no es justo”).
 2. En proceso	Acepta nuevas ideas con apoyo.
 3. Logrado	Logra cambiar su pensamiento hacia uno más positivo.
 4. Sobresaliente	Genera pensamientos alternativos que le ayudan a calmarse.

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce emociones en otros.
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda.
 3. Logrado	Identifica cómo se sienten los demás.
 4. Sobresaliente	Comprende y responde con sensibilidad a las emociones de otros.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Manejo del enojo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de conflictos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pensamiento flexible	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Identifica situaciones que le incomodan
- ☐ Expresa cuando algo no le gusta
- ☐ Dice "no" de forma clara
- ☐ Usa un tono de voz respetuoso
- ☐ Reconoce que su cuerpo le pertenece
- ☐ Evita contacto físico que no desea
- ☐ Expresa cómo se siente en distintas situaciones
- ☐ Relaciona situaciones con emociones

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

PIDO AYUDA CUANDO LO NECESITO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: PIDO AYUDA CUANDO LO NECESITO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Reconocimiento de cuándo necesita ayuda
- Habilidad para pedir ayuda de forma asertiva
- Regulación emocional ante la frustración o dificultad
- Disminución del orgullo defensivo (“puedo solo”)
- Fortalecimiento de la confianza en otros
- Desarrollo de habilidades sociales y de comunicación

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños están desarrollando mayor autonomía, pero también enfrentan retos que superan sus recursos internos. Aprender a pedir ayuda:

- Reduce la sobrecarga emocional
- Activa redes de apoyo → seguridad emocional
- Fortalece la corteza prefrontal (toma de decisiones + comunicación)
- Disminuye respuestas de estrés (lucha/evitación)

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Habilidades sociales
- Comunicación asertiva
- Resolución de problemas
- Confianza interpersonal

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La mochila de Alberto” (pág. 88–89)

🎯 Objetivo:

Comprender que pedir ayuda es necesario y positivo.

🧠 Enfoque neuro:

El cerebro infantil asocia ayuda con debilidad si ha sido reforzado así. Reencuadrar esta creencia crea nuevas conexiones más saludables.

👤 Cómo guiar:

- Leer el cuento en voz alta con pausas emocionales
- Resaltar momentos clave (caída, ayuda de amigos, decisión de aceptar ayuda)
- Validar emociones (vergüenza, orgullo, alivio)

? Preguntas guía:

- ¿Por qué Alberto no quería ayuda?
- ¿Cómo se sentía por dentro?
- ¿Qué cambió cuando aceptó ayuda?
- ¿Pedir ayuda lo hizo más débil o más fuerte?

● ACTIVIDAD 2: “Dibuja una escena donde necesitaste ayuda” (pág. 90)

🎯 Objetivo:

Reconocer experiencias personales donde necesitaron apoyo.

🧠 Enfoque neuro:

El dibujo permite externalizar experiencias difíciles sin presión verbal.

👤 Cómo guiar:

- Dar la consigna con calma y sin juicio
- Luego compartir en parejas o grupo
- Validar todas las experiencias

? Preguntas:

- ¿Qué pasó en tu dibujo?
- ¿Qué sentías en ese momento?
- ¿Pediste ayuda o no? ¿Por qué?

Observa:

- Evitación de experiencias vulnerables
- Dificultad para expresar emociones
- Tendencia a resolver todo solo

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “El enredo humano” (pág. 91)

🎯 **Objetivo:**
Experimentar que la colaboración es necesaria.

🧠 **Enfoque:**
El aprendizaje corporal fortalece conexiones sociales y cooperación.

👤 **Cómo guiar:**

- Organizar el grupo en círculo y formar el “nudo”
- No permitir soltarse → deben comunicarse
- Guiar con preguntas, no con soluciones

❓ **Preguntas:**

- ¿Pudieron solos o necesitaron ayuda?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Qué cambió cuando colaboraron?

✉ **Mensaje clave:**
Hay problemas que solo se resuelven juntos.

● ACTIVIDAD 4: “Ayúdame a terminar” (pág. 92)

🎯 **Objetivo:**
Practicar pedir ayuda de forma directa.

🧠 **Enfoque:**
La práctica repetida crea automatización en la conducta.

👤 **Cómo guiar:**

- Cada niño inicia un dibujo
- Debe pedir ayuda a otro usando la frase:
- 👉 “¿Me ayudas a terminarlo?”

Observa:

- Niños que no piden ayuda
- Uso de lenguaje poco claro o evasivo
- Reacciones al recibir ayuda

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Detectives de la ayuda” (pág. 93)

 **Objetivo:**
Identificar situaciones donde pedir ayuda es necesario.

 **Cómo guiar:**

- Crear lista grupal (ejemplos del libro):
 - No entiendo la tarea
 - Me siento triste
 - Tengo miedo
 - Me duele algo

Preguntas clave:

- ¿Siempre sabemos cuándo pedir ayuda?
- ¿Qué pasa si no pedimos ayuda?

● ACTIVIDAD 6: “Mapa de la ayuda” (pág. 94)

 **Objetivo:**
Reconocer redes de apoyo.

 **Enfoque neuro:**
Sentir apoyo reduce ansiedad y aumenta seguridad emocional.

 **Cómo guiar:**

- Dibujar personas que pueden ayudarlos:
 - Casa
 - Escuela
 - Emociones

Preguntas:

- ¿A quién acudirías si estás triste?
- ¿Y si no entiendes algo?

Observa:

- Niños que no identifican figuras de apoyo
- Dependencia de una sola persona

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “Las palabras mágicas de Mateo” (pág. 95–96)

 **Objetivo:**
Desarrollar lenguaje asertivo para pedir ayuda.

 **Enfoque neuro:**
El lenguaje regula la emoción y organiza el pensamiento.

 **Cómo guiar:**
Ronda 1: Detectives de la tormenta

- Identifican situación + emoción

Ronda 2: Palabra mágica

- Eligen o crean frases como:
 - “¿Puedes ayudarme?”
 - “Me siento mal, ¿puedo hablar contigo?”

Ronda 3: Micrófono valiente

- Dicen la frase en voz alta

Cierre:

- “La próxima vez que necesite ayuda, puedo decir...”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Reconocimiento de necesidad de ayuda
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Búsqueda de apoyo
- ✓ Confianza en otros
- ✓ Resolución de problemas con apoyo



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 NECESIDAD DE AYUDA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce cuándo necesita ayuda o lo niega
 2. En proceso	Reconoce la necesidad de ayuda solo con guía
 3. Logrado	Identifica cuándo necesita ayuda en situaciones comunes
 4. Sobresaliente	Reconoce con claridad cuándo necesita ayuda y lo expresa espontáneamente.

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa cómo se siente ante una dificultad
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Identifica y comunica emociones básicas (tristeza, frustración, miedo)
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con claridad y explica por qué se siente así

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra expresar lo que necesita
 2. En proceso	Se comunica de forma poco clara o con ayuda
 3. Logrado	Utiliza frases simples para pedir ayuda
 4. Sobresaliente	Se expresa con claridad, respeto y seguridad al pedir ayuda

BÚSQUEDA DE APOYO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita pedir ayuda incluso cuando la necesita
 2. En proceso	Pide ayuda solo cuando se le indica
 3. Logrado	Busca ayuda en situaciones específicas
 4. Sobresaliente	Busca ayuda de manera autónoma y adecuada según la situación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONFIANZA EN OTROS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Desconfía o rechaza la ayuda de otros
 2. En proceso	Acepta ayuda con dificultad
 3. Logrado	Acepta ayuda de compañeros o adultos
 4. Sobresaliente	Confía en otros, acepta y valora el apoyo recibido

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON APOYO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se bloquea o abandona ante la dificultad
 2. En proceso	Intenta resolver con apoyo constante
 3. Logrado	Resuelve problemas con ayuda adecuada
 4. Sobresaliente	Busca ayuda estratégicamente y logra resolver situaciones.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Reconocimiento de necesidad de ayuda	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Búsqueda de apoyo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Confianza en otros	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de problemas con apoyo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

👁️ MARCAR SI OBSERVAS:

- ☐ Evita pedir ayuda aunque la necesite
- ☐ Dice frecuentemente "yo puedo solo" de forma defensiva
- ☐ Se frustra fácilmente cuando no logra algo
- ☐ Lloro o se bloquea en lugar de pedir apoyo
- ☐ Le cuesta expresar lo que siente
- ☐ Usa frases poco claras para pedir ayuda
- ☐ Tiene vergüenza de hablar frente 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:

Capítulo 9

VALORO LO QUE TENGO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: VALORO LO QUE TENGO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia de lo que ya posee (personas, experiencias, capacidades)
- Actitud de gratitud
- Valoración de lo cotidiano
- Bienestar emocional interno
- Disminución de la comparación y la insatisfacción

Desde la neurociencia:

La práctica de la gratitud activa áreas del cerebro relacionadas con el bienestar (como el sistema de recompensa), fortaleciendo conexiones neuronales asociadas a emociones positivas.

- Pensar en lo que sí tenemos reduce la ansiedad y entrena al cerebro a enfocarse en lo positivo.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Apreciación y gratitud
- Autoestima
- Vínculos afectivos
- Pensamiento positivo
- Regulación emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El tesoro que ya tengo” (cuento) (pág. 98-99)

🎯 Objetivo:

Comprender que el verdadero valor está en lo que ya tenemos: relaciones, experiencias y cualidades personales.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias activan la empatía y permiten integrar aprendizajes emocionales de forma profunda.

👤 Cómo guiar:

- Leer el cuento en voz alta con intención emocional.
- Hacer pausas para reflexionar.
- Destacar las “3 llaves”: Amistad, Familia y Gratitude.

? Preguntas guía:

- ¿Qué creía Isa que era un tesoro?
- ¿Qué descubrió al final?
- ¿Cuáles son tus “llaves” en tu vida?

● ACTIVIDAD 2: “Mi mapa del tesoro personal” (pág. 100)

🎯 Objetivo:

Identificar y representar visualmente lo valioso en su vida.

🧠 Enfoque:

El dibujo permite acceder al mundo interno del niño y reforzar identidad positiva.

👤 Cómo guiar:

- Explicar qué son “tesoros internos y externos”
- Pedir que dibujen:
 - Personas importantes
 - Talentos
 - Momentos felices
 - Cosas que aman

? Preguntas:

- ¿Qué dibujaste primero? ¿Por qué?
- ¿Qué tesoro es el más importante para ti?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Una carta de gratitud” (pág. 101)

 **Objetivo:**
Fomentar la reflexión y expresión
de agradecimiento hacia sí
mismo.

 **Enfoque:**
La escritura reflexiva fortalece la
autoconciencia y consolida
aprendizajes.

 **Cómo guiar:**

- Explicar qué es una carta de gratitud
- Dar ejemplos sencillos
- Acompañar a quienes tengan dificultad para escribir

 **Preguntas:**

- ¿Qué aprendiste este año?
- ¿De qué te sientes orgulloso?

 **Observa:**

- Nivel de reconocimiento personal
- Lenguaje positivo o negativo
- Dificultad para valorarse

● ACTIVIDAD 4: “Un momento de gratitud” (pág. 102)

 **Objetivo:**
Fortalecer vínculos mediante el
agradecimiento a otros.

 **Enfoque:**
Expresar gratitud activa emociones
prosociales y fortalece relaciones.

 **Cómo guiar:**

- Pedir que dibujen algo que agradecen de un compañero
- Invitar a compartirlo en voz alta

 **Preguntas:**

- ¿Cómo te sentiste al agradecer?
- ¿Cómo crees que se sintió tu compañero?

 **Observa:**

- Empatía
- Habilidades sociales
- Disposición a expresar emociones

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “¿Qué se te olvida agradecer?” (pág. 103-104)

🎯 Objetivo:

Tomar conciencia de lo que damos por sentado.

🧠 Enfoque:

El reconocimiento consciente entrena la atención y reprograma el enfoque mental.

👤 Cómo guiar:

- Leer las frases en voz alta
- Ayudar a completar ejemplos
- Reflexionar grupalmente

? Preguntas:

- ¿Qué cosas tienes todos los días que no valoras?
- ¿Qué harás diferente ahora?

👁️ Observa:

- Nivel de conciencia
- Capacidad reflexiva
- Cambios en perspectiva

🎮 NEUROJUEGO: “Las tarjetas de la gratitud” (pág. 105-106)

🎯 Objetivo:

Desarrollar la capacidad de reconocer y agradecer a otros.

🧠 Enfoque:

El juego + emoción + acción = aprendizaje significativo

- Visualización guiada
- Recordar momentos de ayuda recibida

🎯 Desarrollo:

Creación de 4 tarjetas:

- Alguien que me enseñó algo
- Alguien que me cuidó
- Alguien que me ayudó sin pedirlo
- Alguien que me hizo sentir mejor

Cada tarjeta incluye:

- Nombre
- Dibujo
- Mensaje de agradecimiento

💬 Cierre reflexivo:

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué pasa cuando agradezco?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Gratitud
- ✓ Valoración de lo que tiene
- ✓ Autoestima y autovaloración
- ✓ Reconocimiento de vínculos afectivos
- ✓ Expresión emocional positiva
- ✓ Conciencia de lo cotidiano



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

GRATITUD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce motivos para agradecer
 2. En proceso	Identifica algunas cosas con ayuda
 3. Logrado	Expresa gratitud por personas o situaciones
 4. Sobresaliente	Expresa gratitud espontáneamente y con profundidad

VALORACIÓN DE LO QUE TIENE

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se enfoca solo en lo que no tiene
 2. En proceso	Reconoce algunas cosas valiosas con apoyo
 3. Logrado	Identifica lo que tiene y lo valora
 4. Sobresaliente	Valora lo que tiene y lo expresa con claridad y emoción

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA Y AUTOVALORACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Le cuesta reconocer su propio valor
 2. En proceso	Se reconoce con dificultad o inseguridad
 3. Logrado	Reconoce cualidades positivas en sí mismo
 4. Sobresaliente	Se valora con seguridad y expresa orgullo saludable

RECONOCIMIENTO DE VÍNCULOS AFECTIVOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica personas importantes en su vida
 2. En proceso	Identifica algunas personas con ayuda
 3. Logrado	Reconoce personas significativas
 4. Sobresaliente	Expresa afecto y gratitud hacia otros con claridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL POSITIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa emociones positivas
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Expresa emociones positivas básicas
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con claridad y ejemplos

CONCIENCIA DE LO COTIDIANO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce lo cotidiano como valioso
 2. En proceso	Reconoce algunos aspectos con guía
 3. Logrado	Identifica cosas cotidianas que valora
 4. Sobresaliente	Aprecia profundamente lo cotidiano y lo expresa



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Gratitud	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Valoración de lo que uno tiene	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento de vinculos afectivos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresion emocional positiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia de lo cotidiano	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

👁️ MARCAR SI OBSERVAS:

- ☐ Evita pedir ayuda aunque la necesite
- ☐ Dice frecuentemente "yo puedo solo" de forma defensiva
- ☐ Se frustra fácilmente cuando no logra algo
- ☐ Lloro o se bloquea en lugar de pedir apoyo
- ☐ Le cuesta expresar lo que siente
- ☐ Usa frases poco claras para pedir ayuda

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

ELIJO SER AMABLE



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: ELIJO SER AMABLE

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión de la amabilidad como una elección diaria
- Desarrollo de empatía y sensibilidad hacia los demás
- Capacidad de responder con calma en situaciones difíciles
- Fortalecimiento de habilidades sociales positivas
- Desarrollo del respeto, perdón y compasión

Desde la neurociencia:

A los 8 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor comprensión de cómo sus acciones afectan emocionalmente a otros.

Practicar actos de amabilidad fortalece: La empatía, Las conexiones sociales positivas, La regulación emocional, El sentido de pertenencia.

Cuando un niño realiza actos amables, se activan circuitos neuronales asociados al bienestar y la recompensa emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Inteligencia social
- Regulación emocional
- Resolución pacífica de conflictos
- Comunicación respetuosa
- Autocontrol
- Convivencia positiva
- Lenguaje positivo

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Federico y la medalla de la amabilidad” (pág. 108–109)

Objetivo:

Comprender cómo pequeñas acciones pueden impactar positivamente a los demás.

Enfoque neuro:

Las historias activan aprendizaje emocional profundo mediante identificación y modelado social.

Cómo guiar:

Leer la historia en voz alta.

Hacer pausas en momentos importantes:

- Cuando Federico invita a Luna a jugar
- Cuando responde con calma
- Cuando ayuda sin que se lo pidan
- Cuando comparte materiales
- Cuando recibe la medalla

Preguntas guía:

- ¿Qué hacía especial a Federico?
- ¿Por qué sus acciones hacían sentir bien a otros?
- ¿La amabilidad siempre necesita premios?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien es amable contigo?

Mensaje clave:

👉 “La amabilidad se demuestra en pequeñas acciones.”

● ACTIVIDAD 2: “La medalla de la amabilidad” (pág. 110)

Objetivo:

Promover el compromiso personal con actos amables.

Enfoque neuro:

Visualizar acciones positivas fortalece la intención conductual y la memoria emocional.

Cómo guiar:

Pedir a los niños:

- Colorear su medalla
- Escribir su nombre
- Elegir un acto amable para practicar esa semana

Preguntas clave:

- ¿Qué acto amable te gustaría hacer?
- ¿Cómo crees que hará sentir a los demás?
- ¿Cómo te hará sentir a ti?

Clave docente:

Validar actos pequeños.

Mensaje clave:

👉 “Ser amable puede cambiar el día de alguien.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Actos de amabilidad” (pág. 111)

 **Objetivo:**
Relacionar acciones amables con emociones positivas.

 **Enfoque neuro:**
El cerebro aprende mejor cuando conecta acción + emoción.

 **Cómo guiar:**
Leer cada acto de amabilidad y pedir:

- ¿Qué emoción podría sentir la otra persona?
- ¿Cómo se sentirían ellos haciendo eso?

Preguntas guía:

- ¿Por qué las palabras amables importan?
- ¿Qué actos de amabilidad recuerdas que hicieron contigo?

Mensaje clave:
 “La amabilidad genera emociones positivas en todos.”

● ACTIVIDAD 4: “¿Qué cosas florecen cuando somos amables?” (pág. 112–113)

 **Objetivo:**
Reflexionar sobre los beneficios emocionales y sociales de la amabilidad.

 **Enfoque neuro:**
Las afirmaciones positivas fortalecen el diálogo interno saludable.

 **Cómo guiar:**
Leer juntos las ideas:

- amistad
- alegría
- confianza
- paz
- respeto

Luego pedir que creen afirmaciones como:

- “Mis palabras pueden ayudar.”
- “Puedo elegir ser amable.”
- “La amabilidad hace crecer amistades.”

Después representarlas en dibujos.
Preguntas clave:

- ¿Cómo se ve una persona amable?
- ¿Cómo cambia un salón cuando hay amabilidad?

Mensaje clave:
 “La amabilidad hace florecer lo mejor de nosotros.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Amabilidad incluso cuando es difícil” (pág. 114)

🎯 Objetivo:

Aprender a responder con respeto y autocontrol ante situaciones incómodas.

🧠 Enfoque neuro:

Practicar respuestas calmadas fortalece la autorregulación y disminuye la impulsividad.

👤 Cómo guiar:

Leer las situaciones difíciles.
Pedir que conecten cada situación con una respuesta amable.

Preguntas guía:

- ¿Es fácil ser amable cuando estamos molestos?
- ¿Qué podría ayudarnos a calmarnos antes de responder?
- ¿Qué pasa cuando respondemos con gritos?

Clave docente:

No invalidar emociones.

Enfatizar que:

👉 “Podemos sentir enojo y aun así elegir actuar con respeto.”

🎮 NEUROJUEGO: “El reto de las lucecitas” (pág. 115–116)

🎯 Objetivo:

Practicar actos de amabilidad y fortalecer la empatía.

🧠 Enfoque neuro:

La práctica social positiva fortalece circuitos de cooperación y pertenencia.

👤 Cómo guiar:

1. Dividir el grupo en equipos
2. Cada equipo toma una tarjeta
3. Deben representar o realizar el acto amable
4. Ganan una “lucecita” al completar el reto

Reflexión final:

- ¿Qué reto fue más difícil?
- ¿Cómo se sintieron al ayudar?
- ¿Qué acto les gustaría repetir en casa?

Cierre:

Colocar todas las luces juntas.

Mensaje final:

👉 “Nuestra luz brilla más cuando compartimos amabilidad.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Empatía
- ✓ Amabilidad y convivencia
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Resolución pacífica de conflictos
- ✓ Comunicación respetuosa
- ✓ Lenguaje positivo
- ✓ Compasión y ayuda a otros



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	Tiene dificultad para reconocer emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Comprende cómo se sienten otros
 4. Sobresaliente	Actúa considerando emociones y necesidades de otros

AMABILIDAD Y CONVIVENCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Le cuesta realizar actos amables
 2. En proceso	Realiza actos amables con guía
 3. Logrado	Practica actos amables espontáneamente
 4. Sobresaliente	Promueve ambientes positivos y respetuosos

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente
 2. En proceso	Intenta controlar sus reacciones
 3. Logrado	Responde con mayor calma
 4. Sobresaliente	Maneja conflictos con autocontrol y respeto

RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Responde con enojo o rechazo
 2. En proceso	Busca soluciones con apoyo
 3. Logrado	Intenta resolver conflictos respetuosamente
 4. Sobresaliente	Propone soluciones empáticas y pacíficas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN RESPETUOSA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Usa palabras poco respetuosas
 2. En proceso	Se comunica adecuadamente con apoyo
 3. Logrado	Utiliza palabras respetuosas y amables
 4. Sobresaliente	Comunica empatía y respeto constantemente

LENGUAJE POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad usando lenguaje positivo.
 2. En proceso	Utiliza afirmaciones positivas con apoyo
 3. Logrado	Usa lenguaje amable y positivo
 4. Sobresaliente	Promueve mensajes positivos en otros



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Amabilidad y convivencia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución pacífica	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación respetuosa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

👁️ MARCAR SI OBSERVAS:

- ☐ Dificultad para compartir con otros
- ☐ Reacciona impulsivamente cuando se molesta
- ☐ Le cuesta pedir disculpas
- ☐ Tiene dificultad para ponerse en el lugar de otros
- ☐ Presenta respuestas agresivas ante conflictos
- ☐ Usa palabras hirientes o poco respetuosas

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 🧡

