

mente SANA

GUÍA DE ENSEÑANZA



6

11 - 12 años

QienSA

ISBN: 978-9945-9531-2-1



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

¿Quién soy y quién quiero ser? (Reflexión personal)	1
Mis emociones son sabias (Gestión emocional avanzada)	12
Elijo lo que pienso (Autonomía de pensamiento)	23
Me relaciono desde el respeto (Relaciones sanas)	32
Mi bienestar es importante (Autocuidado integral)	43
Sexualidad, afecto y dignidad	53
Aprendo de cada experiencia (Resiliencia)	66
Estoy conectado con el mundo (Conciencia social)	77
¿Qué quiero dejar en el mundo? (Sentido de legado)	88
Hoy empiezo a construir mi historia (Proyecto de vida)	99

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

¿QUIÉN SOY Y QUIÉN QUIERO SER?



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: ¿QUIÉN SOY Y QUIÉN QUIERO SER?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Construcción de identidad personal
- Reflexión sobre quién es y quién desea llegar a ser
- Desarrollo de autoestima profunda
- Reconocimiento de emociones y fortalezas
- Proyección positiva hacia el futuro
- Desarrollo de propósito y sentido de vida
- Conciencia sobre el impacto de sus decisiones

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar una identidad más compleja y reflexiva. Empiezan a preguntarse quiénes son, cómo desean ser percibidos y qué tipo de persona quieren convertirse.

Durante esta etapa, el cerebro fortalece conexiones relacionadas con:

Autoconciencia, Toma de decisiones, Construcción del autoconcepto, Regulación emocional, Planeación del futuro.

Cuando los niños reflexionan sobre sus emociones, fortalezas y sueños, fortalecen redes neuronales asociadas con la motivación, resiliencia y autoestima saludable.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Identidad personal
- Pensamiento reflexivo
- Seguridad emocional
- Propósito personal
- Pensamiento positivo

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Una aventura para conocerte por dentro” (pág. 4–5)

 **Objetivo:**
Reflexionar sobre el valor personal y comprender que la identidad va mucho más allá de la apariencia o los errores.

 **Enfoque neuro:**
Las reflexiones profundas fortalecen la autoconciencia y ayudan al desarrollo de una identidad emocional más segura.

 **Cómo guiar:**
Leer el texto pausadamente y con tono reflexivo.
Hacer pausas en frases importantes como:

- “Eres mucho más de lo que ves en el espejo.”
- “Eres único.”
- “Tienes dentro de ti superpoderes especiales.”
- “Te estás creando.”

Invitar a los estudiantes a cerrar los ojos y pensar:

- ¿Qué cosas buenas hay dentro de mí?
- ¿Qué me hace diferente?
- ¿Qué cualidades tengo que quizá otros no ven?
- Preguntas guía:
 - ¿Qué significa conocerte por dentro?
 - ¿Qué parte del texto te gustó más?
 - ¿Qué “superpoder” sientes que tienes?
 - ¿Por qué todos somos únicos?
 - ¿Cómo te gustaría crecer como persona?

Mensaje clave:

-  “Tu identidad no se construye solo por cómo luces, sino por quién decides ser.”

● ACTIVIDAD 2: “Identificando mis cualidades” (pág. 6–7)

 **Objetivo:**
Reconocer emociones, vínculos y experiencias que fortalecen la identidad y autoestima.

 **Enfoque neuro:**
Identificar experiencias de amor, protección y seguridad fortalece el sistema emocional y la percepción positiva de sí mismo.

 **Cómo guiar:**
Pedir a los estudiantes completar las preguntas de manera tranquila y reflexiva.
Acompañar especialmente a niños que tengan dificultad para identificar aspectos positivos.
Permitir compartir voluntariamente algunas respuestas.

Preguntas guía:

- ¿Qué cosas te hacen sentir amado?
- ¿Quiénes te ayudan a sentirte seguro?
- ¿Cómo te sientes cuando recuerdas momentos bonitos?
- ¿Por qué es importante reconocer nuestras cualidades?

Mensaje clave:

-  “Reconocer lo bueno que hay en tu vida también fortalece lo bueno que hay dentro de ti.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Reflexión: Cómo trato a los demás” (pág. 8)



Objetivo:

Comprender que así como deseamos sentirnos amados y valorados, también podemos hacer sentir bien a otros.



Enfoque neuro:

La empatía fortalece conexiones relacionadas con la convivencia positiva y la inteligencia social.



Cómo guiar:

Invitar a reflexionar sobre:

- Padres
- Hermanos
- Amigos
- Personas importantes

Pedir ejemplos concretos de acciones:

- Escuchar
- Ayudar
- Hablar bonito
- Compartir
- Acompañar

Preguntas guía:

- ¿Cómo te gusta que te traten?
- ¿Qué puedes hacer para que otros se sientan queridos?
- ¿Cómo cambian las relaciones cuando tratamos bien a los demás?

Mensaje clave:



“Lo que damos a otros también construye quiénes somos.”

● ACTIVIDAD 4: “Identificando mis emociones” (pág. 9–10)



Objetivo:

Comprender que todas las emociones pueden ayudarnos a crecer y conocernos mejor.



Enfoque neuro:

Nombrar emociones fortalece la regulación emocional y disminuye la impulsividad.



Cómo guiar:

Explicar que no existen emociones “malas”. Leer cada oración y analizar juntos qué aprendizaje deja cada emoción. Invitar a reflexionar sobre cómo las emociones difíciles también enseñan.

Preguntas guía:

- ¿Qué emoción se te hace más difícil entender?
- ¿Qué emoción te ayuda más a crecer?
- ¿Qué aprendemos del miedo? ¿Y de la tristeza?
- ¿Por qué todas las emociones son importantes?

Clave docente:

Evitar juzgar emociones. Enfatizar que sentir emociones difíciles es parte normal del crecimiento.

Mensaje clave:



“Cada emoción tiene algo importante que enseñarte sobre ti.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “Mi mapa de vida” (pág. 11)



Objetivo:

Visualizar el crecimiento personal y reflexionar sobre sueños, metas y propósito.



Enfoque neuro:

Imaginar el futuro activa áreas cerebrales relacionadas con motivación, esperanza y planificación.



Cómo guiar:

Explicar el ejemplo del mapa de Tomás.
Pedir que dibujen:

- Momentos importantes de su vida
- Logros
- Aprendizajes
- Sueños futuros
- Metas personales

Aclarar que no tienen que ser metas perfectas o definitivas.

Preguntas guía:

- ¿Qué momento importante recuerdas de tu vida?
- ¿Qué sueños tienes para el futuro?
- ¿Qué cualidades necesitarás para lograr esos sueños?
- ¿Qué persona quieres llegar a ser?

Mensaje clave:

👉 “Tu vida es una historia que todavía estás escribiendo.”



NEUROJUEGO:

“Soy una obra en construcción” (pág. 13)



Objetivo:

Entender que crecer implica construir hábitos, fortalezas y decisiones poco a poco.



Enfoque neuro:

Las dinámicas grupales fortalecen identidad social, autoestima y motivación.



Cómo guiar:

Juego: “Ladrillos del alma”

1. Entregar un “ladrillo” de papel a cada estudiante.
2. Pedir que escriban:
 - Fortalezas
 - Valores
 - Hábitos
 - Actitudes
 - que necesitarán para construir su vida.
3. Pegar todos los ladrillos en una pared del aula formando una gran construcción.

Reflexión guiada:

- ¿Qué fortaleza escribiste?
- ¿Qué necesitas fortalecer más?
- ¿Qué aprendiste de tus compañeros?
- ¿Quién estás eligiendo ser hoy?

Mensaje clave:

👉 “Te construyes cada día con las decisiones que tomas.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Autoestima
- ✓ Identidad personal
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Reflexión sobre el futuro
- ✓ Seguridad 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

AUTOCONOCIMIENTO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar aspectos personales
 2. En proceso	Reconoce algunas características con apoyo
 3. Logrado	Identifica emociones, cualidades y pensamientos
 4. Sobresaliente	Reflexiona profundamente sobre quién es y quién quiere ser

AUTOESTIMA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo sobre sí mismo
 2. En proceso	Reconoce aspectos positivos con ayuda
 3. Logrado	Valora sus capacidades y fortalezas
 4. Sobresaliente	Expresa seguridad y valoración personal constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIDAD PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para describirse
 2. En proceso	Describe aspectos básicos de sí mismo
 3. Logrado	Reconoce valores, cualidades y metas personales
 4. Sobresaliente	Construye una visión clara y positiva de sí mismo

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita expresar emociones
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Comunica emociones y pensamientos adecuadamente
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con seguridad y reflexión

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para considerar emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con ayuda
 3. Logrado	Demuestra consideración y respeto hacia otros
 4. Sobresaliente	Actúa con empatía y sensibilidad emocional constante

REFLEXIÓN SOBRE EL FUTURO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para pensar en metas o sueños
 2. En proceso	Identifica algunos sueños personales
 3. Logrado	Reflexiona sobre metas y crecimiento personal
 4. Sobresaliente	Relaciona sus fortalezas con su propósito y futuro



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autoconocimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identidad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reflexión sobre el futuro	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para reconocer cualidades personales
- ☐ Uso frecuente de lenguaje negativo sobre sí mismo
- ☐ Inseguridad al expresarse
- ☐ Miedo excesivo al error
- ☐ Baja participación en actividades reflexivas
- ☐ Dificultad para hablar de emociones
- ☐ Poca confianza en sus capacidades

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

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

Sugerencias:

Capítulo 2

MIS EMOCIONES SON SABIAS



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: MIS EMOCIONES SON SABIAS

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión profunda de las emociones
- Regulación emocional consciente
- Inteligencia emocional
- Empatía y conexión emocional
- Capacidad de escuchar las emociones sin dejarse controlar
- Desarrollo del autocontrol
- Expresión emocional saludable
- Seguridad emocional

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor capacidad de introspección emocional y pensamiento abstracto. En esta etapa, pueden comprender que las emociones tienen funciones importantes y que no existen emociones “malas”, sino emociones que necesitan ser comprendidas y reguladas. Cuando el niño aprende a identificar lo que siente, ponerle nombre y responder de manera consciente, fortalece conexiones neuronales relacionadas con la regulación emocional, la toma de decisiones y la resiliencia.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Empatía
- Autoconocimiento
- Expresión emocional saludable
- Resolución emocional
- Pensamiento reflexivo
- Manejo de impulsos

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Julia y Julio y el mapa de las emociones poderosas” (pág. 15–17)

🎯 **Objetivo:**
Comprender que las emociones tienen una función importante y pueden enseñarnos algo valioso.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las historias activan procesos de identificación emocional y ayudan a integrar aprendizajes emocionales de forma segura y significativa.

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

- El miedo
- La tristeza
- El enojo
- Los momentos de vulnerabilidad
- El descubrimiento emocional

Hacer pausas en:

- Cuando aparece el miedo
- Cuando Julia expresa tristeza
- Cuando aparece el enojo como defensa de lo justo
- La frase final del mapa

Preguntas guía:

- ¿Qué descubrieron Julia y Julio sobre las emociones?
- ¿Por qué el miedo no siempre es malo?
- ¿Qué enseñó la tristeza?
- ¿Cómo puede el enojo ayudar a defender lo correcto?
- ¿Qué emoción te cuesta más entender?

Mensaje clave:
👉 “Las emociones no vienen a dañarte. Vienen a darte información importante.”

● ACTIVIDAD 2: “Preguntas reflexivas sobre las emociones” (pág. 18–21)

🎯 **Objetivo:**
Reflexionar sobre las emociones personales y desarrollar conciencia emocional.

🧠 **Enfoque neuro:**
La reflexión emocional fortalece conexiones relacionadas con el autocontrol y la metacognición emocional.

👤 **Cómo guiar:**
Permitir momentos de silencio y reflexión antes de responder.
Invitar a responder de manera voluntaria.
Validar todas las respuestas desde la escucha y el respeto.

Preguntas clave:

- ¿Cómo sabes cuando una emoción quiere protegerte?
- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes triste?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado?
- ¿Qué emoción te cuesta expresar?
- ¿Qué aprendiste sobre ti al responder estas preguntas?

Mensaje clave:
👉 “Conocer lo que sientes te ayuda a tomar mejores decisiones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Termómetro emocional” (pág. 22–24)

🎯 Objetivo:

Identificar intensidad emocional y reconocer cómo diferentes situaciones afectan emocionalmente a cada persona.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar emociones y medir intensidad emocional fortalece la autorregulación y disminuye impulsividad.

👤 Cómo guiar:

Explicar que:

- No existen respuestas correctas o incorrectas
- Cada persona vive emociones diferentes
- Todas las emociones son válidas

Leer cada situación lentamente y permitir tiempo para reflexionar.

Invitar a observar:

- Qué emoción aparece
- Qué tan intensa se siente
- Cómo reacciona su cuerpo

Preguntas guía:

- ¿Qué situación te afectó más?
- ¿Qué emociones aparecen más en tu vida?
- ¿Cómo cambia tu cuerpo cuando una emoción es muy intensa?
- ¿Qué haces normalmente cuando una emoción sube mucho?

Mensaje clave:

👉 “Entender la intensidad de una emoción nos ayuda a regularla mejor.”

● ACTIVIDAD 4: “¿Qué puedo hacer cuando siento emociones muy intensas?” (pág. 26–27)

🎯 Objetivo:

Aprender herramientas prácticas de regulación emocional.

🧠 Enfoque neuro:

Las técnicas de respiración, movimiento y expresión emocional ayudan a regular el sistema nervioso y reducir estados de estrés.

👤 Cómo guiar:

Practicar en clase:

- Respiración profunda
- Soplar burbujas imaginarias
- Visualización de lugar seguro
- Nombrar emociones
- Caminar lentamente
- Expresión mediante dibujo o escritura

Permitir que los niños compartan cuál técnica les funcionó mejor.

Preguntas guía:

- ¿Qué herramienta te ayudó más?
- ¿Cuál usarías cuando estés muy enojado?
- ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando respiras profundo?
- ¿Por qué hablar con alguien ayuda?

Mensaje clave:

👉 “Las emociones intensas se pueden regular cuando aprendemos herramientas saludables.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “Calmando mi mente” (pág. 28)

🎯 **Objetivo:**
Practicar herramientas de calma y fortalecer el autocuidado emocional.

🧠 **Enfoque neuro:**
La repetición de prácticas de regulación fortalece rutas neuronales relacionadas con calma y autorregulación.

👤 **Cómo guiar:**
Crear estaciones prácticas:

- Respiración
- Música
- Escritura
- Dibujo
- Movimiento
- Hablar
- Visualización

Permitir que cada niño explore y luego elija:

- Su herramienta favorita
- La que más calma le dio

Preguntas guía:

- ¿Qué técnica calmó más tu mente?
- ¿Cuál podrías usar en casa?
- ¿Qué sentiste después de practicar?

Mensaje clave:
👉 “Tu mente y tu cuerpo pueden aprender a regresar a la calma.”

🎮 NEUROJUEGO: “¡Adivínalo como puedas!” (pág. 29–30)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer emociones complejas, ampliar vocabulario emocional y practicar regulación emocional en equipo.

🧠 **Enfoque neuro:**
La representación emocional mediante juego fortalece empatía, reconocimiento emocional y flexibilidad social.

👤 **Cómo guiar:**

1. Dividir el salón en dos grupos.
2. Un estudiante toma una emoción.
3. Debe representarla mediante:
 - Mímica
 - Dibujo
 - Descripción sin decir la palabra
4. El equipo debe adivinar.
5. Luego deben decir:
 - Si necesita regulación emocional
 - Qué herramienta podrían usar

Reflexión guiada:

- ¿Qué emoción fue más difícil de reconocer?
- ¿Por qué algunas emociones son más difíciles de expresar?
- ¿Qué herramienta usarías cuando sientes emociones intensas?

Mensaje clave:
👉 “Cuando entiendo lo que siento, puedo elegir mejor cómo actuar.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 2

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia emocional
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Manejo de impulsos
- ✓ Autoconocimiento 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

CONCIENCIA EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar emociones
 2. En proceso	Reconoce emociones con apoyo
 3. Logrado	Identifica emociones y sus causas
 4. Sobresaliente	Reconoce emociones propias con profundidad y claridad

REGULACIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente ante emociones intensas
 2. En proceso	Intenta regularse con apoyo
 3. Logrado	Utiliza herramientas de regulación emocional
 4. Sobresaliente	Regula emociones de manera consciente y autónoma

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita expresar emociones
 2. En proceso	Expresa emociones con dificultad
 3. Logrado	Comunica emociones adecuadamente
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con claridad y seguridad

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con apoyo
 3. Logrado	Muestra empatía hacia los demás
 4. Sobresaliente	Acompaña y valida emocionalmente a otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

MANEJO DE IMPULSOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona sin detenerse a pensar
 2. En proceso	Intenta controlar impulsos con ayuda
 3. Logrado	Piensa antes de actuar en situaciones emocionales
 4. Sobresaliente	Maneja emociones intensas con madurez y autocontrol

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para comprender lo que siente
 2. En proceso	Reflexiona sobre emociones con apoyo
 3. Logrado	Comprende emociones y necesidades emocionales
 4. Sobresaliente	Integra reflexión emocional en su vida cotidiana



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autoconocimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identidad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reflexión sobre el futuro	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para reconocer cualidades personales
- ☐ Uso frecuente de lenguaje negativo sobre sí mismo
- ☐ Inseguridad al expresarse
- ☐ Miedo excesivo al error
- ☐ Baja participación en actividades reflexivas
- ☐ Dificultad para hablar de emociones
- ☐ Poca confianza en sus capacidades

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

ELIJO LO QUE PIENSO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: ELIJO LO QUE PIENSO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia sobre sus pensamientos
- Identificación de pensamientos negativos y positivos
- Autonomía de pensamiento
- Desarrollo del diálogo interno saludable
- Pensamiento crítico y reflexivo
- Regulación emocional a través del pensamiento
- Seguridad emocional y mental

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor capacidad metacognitiva, es decir, pueden observar y analizar sus propios pensamientos. En esta etapa, el diálogo interno influye profundamente en la autoestima, la motivación y la regulación emocional.

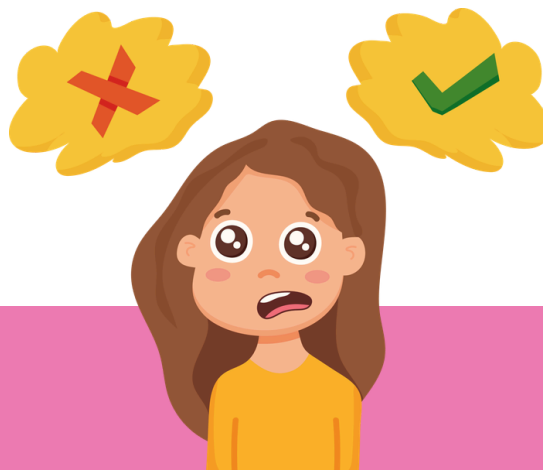
Cuando los niños aprenden que no todo pensamiento es un hecho y desarrollan la capacidad de cuestionar ideas negativas o impuestas, fortalecen conexiones neuronales relacionadas con la resiliencia emocional, el pensamiento crítico y la autonomía personal.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconciencia mental
- Pensamiento crítico
- Regulación emocional
- Diálogo interno positivo
- Autonomía de pensamiento
- Autoestima
- Seguridad emocional
- Reflexión personal

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Mi mente es un jardín” (pág. 32–36)

🎯 Objetivo:

Comprender cómo los pensamientos influyen en nuestras emociones, autoestima y bienestar emocional.

🧠 Enfoque neuro:

Las metáforas ayudan al cerebro infantil a comprender conceptos abstractos. Asociar pensamientos con semillas fortalece la conciencia emocional y la capacidad de regulación cognitiva.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La tristeza de Ligia
- Los pensamientos negativos
- La aparición de su “yo sabia”
- El cambio emocional del jardín

Hacer pausas reflexivas en:

- “Soy mala en esto.”
- “Nunca lo voy a lograr.”
- “Estoy aprendiendo. Puedo mejorar.”
- “Cometer errores no me hace menos valiosa.”

Invitar a los estudiantes a imaginar:

- ¿Cómo se vería su jardín mental?
- ¿Qué pensamientos serían flores?
- ¿Qué pensamientos serían malezas?

Preguntas guía:

- ¿Qué pensamientos alimentan tu jardín?
- ¿Qué pensamientos hacen crecer malezas?
- ¿Qué pensamientos positivos quisieras regar más?
- ¿Por qué los pensamientos influyen en cómo nos sentimos?
- ¿Qué aprendió Ligia sobre su mente?

Mensaje clave:

👉 “No siempre elegimos lo que pensamos primero, pero sí podemos elegir qué pensamientos alimentar.”

● ACTIVIDAD 2: “Detectives de pensamientos” (pág. 37)

🎯 Objetivo:

Aprender a diferenciar pensamientos de hechos y transformar pensamientos negativos.

🧠 Enfoque neuro:

Identificar pensamientos automáticos fortalece la corteza prefrontal y mejora la regulación emocional y la toma de decisiones.

👤 Cómo guiar:

Explicar la diferencia:

- Hecho = algo comprobable
- Pensamiento = interpretación o creencia

Leer cada frase lentamente.

Permitir que los estudiantes:

1. Identifiquen si es pensamiento o hecho
2. Transformen pensamientos negativos

Ejemplos:

- “Soy malísimo en matemáticas.”
- → “Estoy aprendiendo matemáticas y puedo mejorar.”
- “Nadie me quiere.”
- → “A veces me siento solo, pero hay personas que sí me valoran.”

Preguntas guía:

- ¿Por qué algunos pensamientos parecen reales aunque no lo sean?
- ¿Cómo cambia una emoción cuando cambiamos el pensamiento?
- ¿Qué pensamientos negativos repites con frecuencia?
- ¿Cómo podrías transformarlos?

👉 “Un pensamiento puede cambiar cómo te sientes y cómo actúas.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “¿Esto lo pienso yo?” (pág. 38–40)

🎯 Objetivo:

Desarrollar autonomía de pensamiento y cuestionar ideas limitantes aprendidas socialmente.

🧠 Enfoque neuro:

Cuestionar creencias fortalece el pensamiento crítico y reduce patrones automáticos de comparación, miedo y presión social.

👤 Cómo guiar:

Leer las frases lentamente:

- “Los niños no lloran.”
- “Solo los inteligentes sacan buenas notas.”
- “Hay que hacer lo que hacen todos para encajar.”

Invitar a reflexionar:

- ¿Quién dijo eso?
- ¿Es verdad para todos?
- ¿Estoy de acuerdo?
- ¿Cómo me hace sentir esa idea?

Permitir debate respetuoso y reflexión grupal.

Preguntas guía:

- ¿Qué ideas has escuchado muchas veces?
- ¿Hay ideas con las que no estás de acuerdo?
- ¿Por qué es importante pensar por nosotros mismos?
- ¿Cómo sabemos si una idea es sana o dañina?

Mensaje clave:

👉 “Pensar por ti mismo también es una forma de libertad.”

● ACTIVIDAD 4: “Lo escuché... pero ¿lo creo?” (pág. 39–40)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre las creencias aprendidas y construir pensamientos más conscientes.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre creencias fortalece conexiones relacionadas con identidad, criterio propio y autoestima.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños responder:

- ¿He escuchado esto antes?
- ¿Estoy de acuerdo?
- ¿Qué pienso yo realmente?
-

Animar a justificar sus respuestas emocionalmente y no solo “correctamente”

.

Preguntas guía:

- ¿Por qué repetimos ideas que escuchamos?
- ¿Cómo afectan las palabras a nuestra autoestima?
- ¿Qué pensamientos nuevos quisieras construir?

Clave docente:

Algunos estudiantes pueden darse cuenta de que cargan creencias familiares o sociales dolorosas. Escuchar con empatía.

Mensaje clave:

👉 “Tienes derecho a construir pensamientos más sanos y más libres.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🎮 NEUROJUEGO:

“Cambio de lentes” (pág. 41–42)

🎯 Objetivo:

Transformar pensamientos negativos mediante perspectivas más conscientes y compasivas.

🧠 Enfoque neuro:

Reformular pensamientos fortalece circuitos neuronales relacionados con resiliencia, autoestima y flexibilidad cognitiva.

👤 Cómo guiar:

Materiales:

- Lentes simbólicos de cartón o papel:
 - 🕶 Lentes críticos
 - 🕶 Lentes sabios
 - 🕶 Lentes de libertad
- Tarjetas con pensamientos negativos

Desarrollo:

💖 Inicio emocional:

Explicar:

“A veces pensamos cosas que nos lastiman. Hoy vamos a aprender a mirar esos pensamientos con nuevos lentes.”

🎲 Ronda 1:

Cada niño toma una tarjeta.

🎲 Ronda 2:

Elige unos lentes y transforma el pensamiento.

Ejemplos:

- “No sirvo para esto.”
- → “Puedo aprender paso a paso.”
- “Si me equivoco se van a reír.”
- → “Equivocarme no define mi valor.”

🎲 Ronda 3:

Compartir experiencias.

Cierre grupal:

Repetir juntos:

👉 “Yo elijo lo que pienso. Mis pensamientos pueden ayudarme a crecer.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia de pensamientos
- ✓ Diálogo interno positivo
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Autonomía de pensamiento
- ✓ Seguridad 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

CONCIENCIA DE PENSAMIENTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar pensamientos negativos
 2. En proceso	Reconoce pensamientos con apoyo
 3. Logrado	Identifica pensamientos y emociones relacionadas
 4. Sobresaliente	Reflexiona conscientemente sobre su diálogo interno

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo frecuente
 2. En proceso	Comienza a cuestionar pensamientos negativos
 3. Logrado	Utiliza pensamientos positivos y realistas
 4. Sobresaliente	Integra diálogo interno saludable de forma natural

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PENSAMIENTO CRÍTICO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Acepta ideas sin cuestionarlas
 2. En proceso	Cuestiona algunas ideas con apoyo
 3. Logrado	Analiza y reflexiona sobre creencias
 4. Sobresaliente	Construye opiniones propias con seguridad

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se deja llevar completamente por pensamientos negativos
 2. En proceso	Identifica emociones con ayuda
 3. Logrado	Utiliza pensamientos útiles para regular emociones
 4. Sobresaliente	Maneja emociones con reflexión y conciencia

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTONOMÍA DE PENSAMIENTO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Depende completamente de opiniones externas
 2. En proceso	Expresa opiniones con apoyo
 3. Logrado	Expresa ideas propias con seguridad
 4. Sobresaliente	Defiende sus pensamientos con respeto y reflexión

SEGURIDAD EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta inseguridad al expresar pensamientos
 2. En proceso	Comparte ideas con apoyo
 3. Logrado	Expresa pensamientos y emociones con confianza
 4. Sobresaliente	Se comunica con autenticidad y seguridad emocional



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia de pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Diálogo interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pensamiento crítico	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autonomía de pensamiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Usa lenguaje negativo frecuente sobre sí mismo
- ☐ Cree automáticamente pensamientos negativos
- ☐ Presenta miedo a equivocarse
- ☐ Tiene dificultad para expresar opiniones propias
- ☐ Busca aprobación constante
- ☐ Se compara constantemente con otros
- ☐ Repite ideas negativas aprendidas socialmente

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

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

Sugerencias:

Capítulo 4

ME RELACIONO DESDE EL RESPETO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 4: ME RELACIONO DESDE EL RESPETO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Respeto hacia sí mismo y hacia los demás
- Escucha activa y empatía
- Comunicación asertiva
- Capacidad para poner límites saludables
- Conciencia emocional en las relaciones
- Resolución pacífica de conflictos
- Seguridad emocional al expresar necesidades

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor sensibilidad social y emocional. Las relaciones con sus pares tienen un impacto profundo en su autoestima, identidad y regulación emocional.

Cuando aprenden a escuchar con empatía, expresar límites saludables y relacionarse desde el respeto, fortalecen circuitos neuronales relacionados con: Autorregulación emocional, Empatía, Toma de decisiones sociales, Seguridad personal, Resolución de conflictos.

Las experiencias repetidas de comunicación respetuosa ayudan al cerebro a desarrollar relaciones más sanas y seguras.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Respeto interpersonal
- Escucha activa
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Autorregulación emocional
- Seguridad emocional
- Resolución pacífica de conflictos

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué es el respeto y cómo se ve?” (pág. 44–46)

🎯 Objetivo:

Comprender que el respeto se refleja en acciones, palabras y actitudes hacia uno mismo y hacia los demás.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre situaciones sociales ayuda al cerebro a desarrollar empatía, conciencia moral y habilidades de convivencia.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto inicial haciendo énfasis en:

- Escuchar con atención
- Aceptar diferencias
- Hablar sin herir
- Ayudar a otros
- Respetarse a sí mismo

Luego realizar la actividad de identificar:

✅ Conductas respetuosas

❌ Conductas irrespetuosas

Invitar a los niños a justificar por qué consideran que cada situación refleja o no respeto.

En la actividad de dibujo-reflexión, pedir que representen:

- Cómo se ve el respeto
- Cómo NO se ve el respeto

Preguntas guía:

- ¿Cómo te sientes cuando alguien te respeta?
- ¿Cómo sabes cuando alguien no está siendo respetuoso?
- ¿Por qué el respeto empieza por uno mismo?
- ¿Qué pequeñas acciones muestran respeto todos los días?

Mensaje clave:

👉 “El respeto se demuestra en la manera en que tratamos a los demás y a nosotros mismos.”

● ACTIVIDAD 2: “Escuchar con el corazón” (pág. 47–49)

🎯 Objetivo:

Desarrollar escucha activa, empatía y atención emocional hacia otras personas.

🧠 Enfoque neuro:

La escucha empática fortalece conexiones neuronales relacionadas con la empatía, la regulación emocional y las habilidades sociales.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto pausadamente.

Resaltar ideas importantes:

- Escuchar sin interrumpir
- Mirar con atención
- No juzgar
- Comprender emociones

Realizar la dinámica en parejas:

Cada niño comparte una experiencia mientras el otro practica “escuchar con el corazón”.

Luego completar la hoja de reflexión emocional.

Preguntas guía:

- ¿Qué diferencia hubo entre escuchar y escuchar con el corazón?
- ¿Cómo te sentiste cuando te escucharon atentamente?
- ¿Qué fue lo más difícil al escuchar?
- ¿Por qué escuchar también es una forma de respeto?

Mensaje clave:

👉 “Escuchar con el corazón hace que las personas se sientan importantes y valoradas.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 3: “Poner límites también es respeto” (pág. 50–53)

🎯 Objetivo:

Comprender que expresar límites saludables es una forma de autocuidado y respeto.

🧠 Enfoque neuro:

Aprender a poner límites fortalece la seguridad emocional, la autoestima y la regulación emocional frente a la presión social.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto reflexivo enfatizando:

- Decir “no” no es ser malo
- Poner límites protege emociones
- Los límites pueden expresarse con amabilidad
- También debemos respetar los límites de otros

Luego completar las frases-límite.

Invitar a que algunos estudiantes compartan ejemplos voluntariamente. Validar emocionalmente las respuestas.

Preguntas guía:

- ¿Por qué a veces cuesta decir lo que sentimos?
- ¿Qué diferencia hay entre poner límites y pelear?
- ¿Cómo te sientes cuando respetan tus límites?
- ¿Por qué es importante cuidar tu bienestar emocional?

Mensaje clave:

👉 “Poner límites con respeto es una manera de cuidarte y enseñar a otros cómo tratarte.”

🎮 NEUROJUEGO: “¡Yo decido!” (pág. 54–55)

🎯 Objetivo:

Practicar cómo expresar límites saludables de forma clara, respetuosa y segura.

🧠 Enfoque neuro:

Los juegos sociales fortalecen la toma de decisiones emocionales y la capacidad de responder de manera asertiva ante situaciones difíciles.

👤 Cómo guiar:

1. Formar equipos de 3 o 4 niños
2. Entregar situaciones sociales
3. Cada grupo debe crear una frase-límite respetuosa
4. Evaluar si cumple con:

- ✓ Claridad
- ✓ Respeto
- ✓ Seguridad emocional

Permitir mejorar respuestas cuando sea necesario.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué aprendimos sobre decir lo que sentimos?
- ¿Por qué es importante hablar con respeto incluso cuando estamos incómodos?
- ¿Qué frases nos podrían ayudar en la vida real?
- ¿Cómo podemos respetar mejor los límites de otros?

Mensaje clave:

👉 “Cuando digo lo que siento con respeto, me cuido y enseño a otros cómo quiero ser tratado.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 4

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Respeto interpersonal
- ✓ Escucha activa
- ✓ Empatía
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Expresión de límites
- ✓ Seguridad emocional
- ✓ Resolución pacífica de conflictos



NIVELES DE DESEMPEÑO

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO INTERPERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para relacionarse respetuosamente
 2. En proceso	Reconoce conductas respetuosas con apoyo
 3. Logrado	Trata a otros con respeto en distintas situaciones
 4. Sobresaliente	Promueve activamente relaciones respetuosas

ESCUCHA ACTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Interrumpe o muestra poca atención al escuchar
 2. En proceso	Escucha con apoyo y recordatorios
 3. Logrado	Escucha con atención y respeto
 4. Sobresaliente	Escucha con empatía y comprensión

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 emociones y perspectivas de otros
 4. Sobresaliente	Actúa con sensibilidad y consideración constante

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para expresar ideas sin agresividad o evasión
 2. En proceso	Expresa necesidades con apoyo
 3. Logrado	Comunica emociones y pensamientos con respeto
 4. Sobresaliente	Se comunica con claridad, calma y seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN DE LÍMITES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para expresar incomodidad o necesidades
 2. En proceso	Expresa límites con apoyo
 3. Logrado	Comunica límites de manera clara y respetuosa
 4. Sobresaliente	Defiende sus límites con seguridad emocional y empatía

SEGURIDAD EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta inseguridad al expresar emociones
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Expresa emociones y necesidades con confianza
 4. Sobresaliente	Se muestra emocionalmente seguro y auténtico

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona impulsivamente ante conflictos
 2. En proceso	Intenta resolver conflictos con ayuda
 3. Logrado	Busca soluciones respetuosas y pacíficas
 4. Sobresaliente	Promueve diálogo y soluciones empáticas



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Respeto interpersonal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Escucha activa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión de límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución pacífica de conflictos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Interrumpe constantemente a otros
- ☐ Presenta dificultad para aceptar diferencias
- ☐ Tiene problemas para expresar límites
- ☐ Evita expresar emociones o necesidades
- ☐ Reacciona impulsivamente en conflictos
- ☐ Usa lenguaje agresivo o hiriente
- ☐ Tiene dificultad para escuchar activamente

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 BIENESTAR ES IMPORTANTE



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: MI BIENESTAR ES IMPORTANTE

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia integral del bienestar
- Identificación de hábitos saludables y no saludables
- Autorregulación emocional
- Desarrollo de hábitos de autocuidado
- Responsabilidad personal sobre su bienestar
- Reflexión sobre cómo sus decisiones impactan su vida
- Construcción de equilibrio entre mente, cuerpo y emociones

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar mayor capacidad de reflexión sobre sí mismos y sus hábitos diarios. En esta etapa, el cerebro fortalece conexiones relacionadas con la toma de decisiones, la autorregulación y la construcción de rutinas.

Cuando el niño comprende que sus hábitos afectan directamente cómo piensa, siente y actúa, fortalece circuitos neuronales asociados con el bienestar emocional, la motivación y el autocuidado consciente.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Autocuidado
- Regulación emocional
- Desarrollo de hábitos saludables
- Pensamiento reflexivo
- Responsabilidad personal
- Conciencia corporal y emocional
- Toma de decisiones saludables

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Mis hábitos me cuidan” (pág. 60–61)

🎯 Objetivo:

Reconocer hábitos saludables que fortalecen el bienestar físico, mental y emocional.

🧠 Enfoque neuro:

Los hábitos repetidos fortalecen conexiones neuronales automáticas relacionadas con conducta y bienestar.

👤 Cómo guiar:

Leer y comentar cada hábito saludable:

- Dormir bien
- Comer saludable
- Mover el cuerpo
- Tiempo sin pantallas
- Hablar sobre emociones
- Tener momentos de silencio

Pedir que identifiquen cuáles ya practican.

Preguntas guía:

- ¿Cuál hábito practicas más?
- ¿Cuál hábito te cuesta más?
- ¿Cómo cambia tu cuerpo o tus emociones cuando tienes buenos hábitos?
- ¿Qué hábito quieres fortalecer?

Clave docente:

Ayude a los niños a entender que los hábitos no cambian de un día para otro; se construyen poco a poco.

Mensaje clave:

👉 “Tus hábitos construyen la persona en la que te estás convirtiendo.”

● ACTIVIDAD 4: “Reflexionando sobre mis hábitos” (pág. 62–63)

🎯 Objetivo:

Identificar hábitos que afectan negativamente el bienestar y reflexionar sobre cambios posibles.

🧠 Enfoque neuro:

La reflexión consciente ayuda al cerebro a desarrollar autocontrol y toma de decisiones más saludables.

👤 Cómo guiar:

Leer ejemplos de malos hábitos y conversar sin juzgar.

Pedir responder:

- ¿Qué hábito me ayuda más?
- ¿Qué hábito me aleja de sentirme bien?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar para cambiar?
-

Preguntas guía:

- ¿Por qué algunos hábitos son difíciles de cambiar?
- ¿Cómo afectan los malos hábitos nuestras emociones?
- ¿Qué pequeño cambio puedes hacer esta semana?
- ¿Qué sucede cuando repetimos hábitos negativos?

Clave docente:

Evite avergonzar a los estudiantes. La meta es crear conciencia y motivación positiva.

Mensaje clave:

👉 “Siempre puedes comenzar a construir hábitos que te hagan sentir mejor.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Mi mapa de hábitos” (pág. 64)

🎯 Objetivo:

Visualizar hábitos positivos y negativos presentes en su vida diaria.

🧠 Enfoque neuro:

Representar hábitos visualmente fortalece procesos de conciencia y organización mental.

👤 Cómo guiar:

Pedir que dibujen su silueta y completen:

- 5 hábitos que los cuidan
 - 3 hábitos que desean cambiar
- Invitar a compartir voluntariamente.

Preguntas clave:

- ¿Qué hábitos te hacen sentir orgulloso?
- ¿Qué hábito quieres transformar primero?
- ¿Qué te ayudaría a lograr ese cambio?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando tienes buenos hábitos?

Clave docente:

Refuerce cualquier esfuerzo positivo, aunque sea pequeño.

Mensaje clave:

👉 “Cada pequeño hábito puede transformar tu bienestar.”

🎮 NEUROJUEGO: “Los Guardianes del Bienestar” (pág. 65–66)

🎯 Objetivo:

Identificar hábitos saludables y no saludables mientras fortalecen la reflexión y la conciencia emocional.

🧠 Enfoque neuro:

El aprendizaje mediante movimiento y juego fortalece memoria emocional y participación activa.

👤 Cómo guiar:

Explicar que dentro de cada persona viven cinco guardianes:

- Mental 🧠
- Emocional 💖
- Físico 🏃
- Social 🗨️
- Espiritual ✨

Leer acciones una por una.

Si es un buen hábito:

Los niños se ponen de pie y dicen:

👉 “¡Energía para el guardián _____!”

Si es un mal hábito:

Se agachan y dicen:

👉 “¡Alerta! ¡El guardián pierde fuerza!”

Ronda final:

Cada niño escribe o dibuja:

- Un guardián que quiere fortalecer
- Un hábito que practicará esta semana

Reflexión final:

- ¿Qué guardianes necesitan más energía en tu vida?
- ¿Cómo influyen los hábitos en tu bienestar?
- ¿Qué aprendiste sobre cuidarte?

Mensaje clave:

👉 “Tus hábitos pueden darle fuerza o quitarle energía a tu bienestar.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia del bienestar
- ✓ Identificación de hábitos saludables
- ✓ Autorreflexión
- ✓ Responsabilidad personal
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Autocuidado



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 BIENESTAR

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer áreas de bienestar
 2. En proceso	Reconoce algunas áreas con apoyo
 3. Logrado	Identifica distintas áreas de bienestar
 4. Sobresaliente	Integra el bienestar de forma consciente en su vida

IDENTIFICACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar hábitos saludables
 2. En proceso	Reconoce hábitos saludables con ayuda
 3. Logrado	Identifica hábitos que favorecen su bienestar
 4. Sobresaliente	Practica y promueve hábitos saludables

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTORREFLEXIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reflexionar sobre sus hábitos
 2. En proceso	Reflexiona con apoyo
 3. Logrado	Analiza sus hábitos y emociones
 4. Sobresaliente	Reflexiona profundamente y propone cambios positivos

RESPONSABILIDAD PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Le cuesta asumir responsabilidad sobre su bienestar
 2. En proceso	Reconoce algunas responsabilidades con ayuda
 3. Logrado	Asume acciones para cuidar su bienestar
 4. Sobresaliente	Mantiene hábitos y decisiones conscientes constantemente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para manejar emociones
 2. En proceso	Reconoce emociones con apoyo
 3. Logrado	Utiliza estrategias saludables para manejar emociones
 4. Sobresaliente	Regula emociones de manera consciente y positiva

AUTOCUIDADO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta poco interés en hábitos de autocuidado
 2. En proceso	Practica hábitos saludables ocasionalmente
 3. Logrado	Mantiene hábitos básicos de autocuidado
 4. Sobresaliente	Integra el autocuidado de manera constante y autónoma



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia del bienestar	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de hábitos saludables	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autorreflexión	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autocuidado	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para reconocer hábitos negativos
- ☐ Baja conciencia sobre autocuidado
- ☐ Problemas para regular emociones
- ☐ Uso excesivo de pantallas
- ☐ Dificultad para reflexionar sobre sí mismo
- ☐ Poco interés en hábitos saludables
- ☐ Necesita apoyo para tomar decisiones saludables

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

SEXUALIDAD, AFECTO Y DIGNIDAD



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: SEXUALIDAD, AFECTO Y DIGNIDAD

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión sana y respetuosa de la sexualidad
- Autocuidado y protección personal
- Reconocimiento de la dignidad humana
- Capacidad para establecer límites saludables
- Seguridad para expresar incomodidad o pedir ayuda
- Desarrollo de relaciones afectivas sanas
- Confianza para hablar con adultos de apoyo
- Respeto hacia el cuerpo propio y ajeno

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a experimentar cambios físicos, emocionales y sociales más intensos relacionados con la pubertad y la construcción de identidad. Durante esta etapa, el cerebro desarrolla mayor sensibilidad social y emocional, por lo que es fundamental ofrecer información clara, segura y emocionalmente regulada sobre el cuerpo, el afecto y los límites personales.

Hablar de sexualidad desde el respeto y la dignidad ayuda a disminuir ansiedad, vergüenza y confusión, fortaleciendo circuitos neuronales relacionados con la seguridad emocional, el autocuidado y la toma de decisiones saludables.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento corporal y emocional
- Autoprotección
- Seguridad emocional
- Comunicación asertiva
- Respeto y empatía
- Pensamiento crítico
- Establecimiento de límites
- Valoración de la dignidad humana

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una

DIGNITY

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Hablemos de sexualidad” (pág. 68–69)

🎯 Objetivo:

Comprender que la sexualidad forma parte integral del ser humano e incluye emociones, afecto, respeto, cuerpo y dignidad.

🧠 Enfoque neuro:

Hablar de temas sensibles en un ambiente seguro reduce miedo y vergüenza, favoreciendo aprendizaje emocional saludable.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto pausadamente, utilizando un tono natural y tranquilo.

Hacer pausas para reflexionar sobre:

- Cambios físicos
- Emociones nuevas
- Respeto al cuerpo
- Derecho a decir “no”
- Importancia de preguntar

Normalizar las dudas y emociones de los estudiantes.

Crear un ambiente sin burlas ni juicios.

Preguntas guía:

- ¿Qué entendiste sobre la sexualidad?
- ¿Por qué no se trata solo del cuerpo?
- ¿Qué significa cuidar tu dignidad?
- ¿Por qué es importante respetar el cuerpo de otros?
- ¿Qué puedes hacer si algo te hace sentir incómodo?

Mensaje clave:

👉 “Tu cuerpo, tus emociones y tu dignidad merecen respeto.”

● ACTIVIDAD 2: “Verdadero o falso” (pág. 70)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre ideas correctas e incorrectas relacionadas con sexualidad, respeto y autocuidado.

🧠 Enfoque neuro:

El análisis de afirmaciones fortalece pensamiento crítico y toma de decisiones conscientes.

👤 Cómo guiar:

Leer cada afirmación en voz alta.

Permitir que los estudiantes respondan primero individualmente y luego conversen en grupo.

Aclarar conceptos importantes:

- Derecho a hacer preguntas
- Respeto corporal
- Límites personales
- Valor humano
- Comunicación con adultos de confianza

Preguntas guía:

- ¿Qué frases te parecieron más importantes?
- ¿Por qué algunas ideas pueden hacernos daño?
- ¿Qué aprendiste sobre el respeto?
- ¿Por qué guardar silencio no siempre es correcto?

Clave docente:

Evitar respuestas desde el miedo o la vergüenza. El objetivo es generar comprensión, seguridad y confianza.

Mensaje clave:

👉 “Hacer preguntas y buscar ayuda es una muestra de valentía.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Así soy yo” (pág. 71)

🎯 Objetivo:

Fortalecer autoestima, identidad personal y respeto hacia el propio cuerpo y espacio emocional.

🧠 Enfoque neuro:

Reconocer características positivas fortalece autoestima y percepción corporal saludable.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los estudiantes dibujar la silueta de su cuerpo.

Dentro de la silueta escribir:

- Talentos
- Cualidades
- Gustos
- Valores personales

Alrededor escribir:

- Lo que desean que otros respeten
- Sus límites personales
- Aspectos importantes de su identidad

Preguntas guía:

- ¿Qué cosas valoras de ti?
- ¿Qué te gusta que respeten de ti?
- ¿Cómo puedes cuidar mejor tu cuerpo y emociones?
- ¿Por qué todas las personas merecen respeto?

Mensaje clave:

👍 “Tu cuerpo y tu identidad tienen valor.”

● ACTIVIDAD 4: “¿Qué es el acto sexual?” (pág. 72–73)

🎯 Objetivo:

Comprender de forma clara, segura y adecuada para la edad qué es el acto sexual y por qué implica responsabilidad y madurez.

🧠 Enfoque neuro:

La información clara y adecuada disminuye confusión y vulnerabilidad frente a desinformación o manipulación.

👤 Cómo guiar:

Leer el contenido con lenguaje tranquilo y respetuoso.

Explicar:

- Que el acto sexual es una decisión de adultos
- Que involucra responsabilidad emocional y física
- Que nadie debe presionar, obligar o hacer sentir incómodo a otro

Reforzar:

- Derecho a poner límites
- Importancia de pedir ayuda
- Valor del autocuidado

Preguntas guía:

- ¿Por qué el acto sexual requiere responsabilidad?
- ¿Qué significa respetar tu cuerpo?
- ¿Qué harías si alguien te hace sentir incómodo?
- ¿Por qué es importante hablar con adultos de confianza?

Mensaje clave:

👍 “Aprender sobre sexualidad también es aprender a cuidarte.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Cuidarme es parte de crecer” (pág. 74)

🎯 Objetivo:

Favorecer reflexión personal sobre autocuidado, crecimiento y protección emocional.

🧠 Enfoque neuro:

La escritura reflexiva fortalece integración emocional y comprensión interna.

👤 Cómo guiar:

Pedir completar las frases del ejercicio individualmente. Luego, permitir compartir voluntariamente. Validar emociones y respuestas sin juzgar.

Preguntas guía:

- ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo?
- ¿Qué significa cuidarte?
- ¿Qué harías si algo te incomoda?
- ¿Por qué crecer también implica aprender a protegerte?

Mensaje clave:

👉 “Cuidarte también es una forma de quererte.”

● ACTIVIDAD 6: “Escenarios de reflexión” (pág. 75–76)

🎯 Objetivo:

Desarrollar criterio, seguridad emocional y capacidad para identificar situaciones saludables o inseguras.

🧠 Enfoque neuro:

Analizar situaciones hipotéticas fortalece toma de decisiones y respuestas protectoras.

👤 Cómo guiar:

Leer cada escenario lentamente.

Permitir que los estudiantes:

- Reflexionen
- Expliquen sus respuestas
- Escuchen distintas opiniones

Reforzar:

- Derecho a decir “no”
- Importancia de pedir ayuda
- Identificación de situaciones incómodas
- Valor de los límites personales

Preguntas guía:

- ¿Qué situaciones te parecieron importantes?
- ¿Cómo sabes cuándo algo no está bien?
- ¿Con quién hablarías si algo te preocupa?
- ¿Por qué es importante escuchar tus emociones?

Mensaje clave:

👉 “Tus emociones pueden ayudarte a protegerte.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “Tarjetas del respeto” (pág. 77–80)

Objetivo:

Fortalecer habilidades de comunicación, autocuidado, empatía y establecimiento de límites saludables.

Enfoque neuro:

El aprendizaje social mediante juego fortalece memoria emocional y respuestas seguras ante situaciones reales.

Cómo guiar:

1. Organizar al grupo en círculo.
2. Mezclar las tarjetas.
3. Cada estudiante toma una tarjeta y responde.
4. El grupo reflexiona desde el respeto.
5. Finalizar reforzando mensajes de seguridad y dignidad.

Reflexión guiada:

- ¿Qué aprendiste sobre poner límites?
- ¿Por qué pedir ayuda es importante?
- ¿Qué significa respetar a otros?
- ¿Cómo puedes cuidarte emocionalmente?

Mensaje clave:

 “El respeto y el autocuidado nos ayudan a construir relaciones sanas.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 6

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autocuidado
- ✓ Respeto corporal
- ✓ Establecimiento de límites
- ✓ Seguridad emocional
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Comprensión de la dignidad humana
- ✓ Confianza para pedir ayuda



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

AUTOCUIDADO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer conductas de cuidado personal
 2. En proceso	Identifica formas de cuidado con apoyo
 3. Logrado	Reconoce y aplica conductas de autocuidado
 4. Sobresaliente	Integra el autocuidado en sus decisiones y comportamiento

RESPECTO CORPORAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reconocer límites corporales
 2. En proceso	Reconoce algunos límites con apoyo
 3. Logrado	Respeto su cuerpo y el de los demás
 4. Sobresaliente	Promueve activamente el respeto corporal

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para expresar incomodidad
 2. En proceso	Expresa límites con ayuda
 3. Logrado	Comunica límites de manera adecuada
 4. Sobresaliente	Expresa límites con seguridad y respeto

SEGURIDAD EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta inseguridad para expresar emociones
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Comunica emociones y necesidades
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con confianza y autorregulación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para comunicar necesidades
 2. En proceso	Se comunica con apoyo
 3. Logrado	Expresa ideas y necesidades con respeto
 4. Sobresaliente	Se comunica con claridad, respeto y seguridad

COMPRENSIÓN DE LA DIGNIDAD HUMANA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reconocer el valor propio y ajeno
 2. En proceso	Reconoce el valor humano con apoyo
 3. Logrado	Comprende que todas las personas merecen respeto
 4. Sobresaliente	Integra el respeto y la dignidad en sus relaciones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONFIANZA PARA PEDIR AYUDA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para buscar apoyo
 2. En proceso	Busca ayuda con acompañamiento
 3. Logrado	Identifica adultos de confianza y pide ayuda
 4. Sobresaliente	Busca apoyo de manera segura y oportuna



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autocuidado	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Establecimiento de límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comprensión de la dignidad humana	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Confianza para pedir ayuda	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Tiene dificultad para expresar incomodidad
- ☐ Presenta vergüenza extrema al hablar del tema
- ☐ Tiene dificultad para establecer límites
- ☐ Evita pedir ayuda
- ☐ Presenta inseguridad corporal
- ☐ Tiene dificultad para expresar emociones
- ☐ Presenta miedo excesivo al equivocarse

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

APRENDO DE CADA EXPERIENCIA



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: APRENDO DE CADA EXPERIENCIA

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Resiliencia emocional
- Perseverancia ante las dificultades
- Tolerancia a la frustración
- Capacidad de aprender de los errores
- Mentalidad de crecimiento
- Regulación emocional ante el fracaso
- Seguridad para volver a intentarlo
- Diálogo interno positivo

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor conciencia sobre el éxito, el error y la comparación social. Muchas veces relacionan equivocarse con “no ser capaces”, lo que puede afectar su autoestima y motivación.

Cuando el niño aprende que el error es parte natural del aprendizaje, el cerebro fortalece conexiones neuronales asociadas con la resiliencia, la flexibilidad cognitiva y la perseverancia.

La repetición, el ensayo y el volver a intentarlo ayudan al cerebro a construir nuevas habilidades y aumentar la confianza personal.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Resiliencia
- Regulación emocional
- Mentalidad de crecimiento
- Autoestima
- Flexibilidad cognitiva
- Seguridad emocional
- Manejo de la frustración
- Diálogo interno positivo

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Thomas y la luz que no se apaga” (pág. 79–81)

🎯 Objetivo:

Comprender que los errores y los intentos forman parte del proceso de aprender y lograr metas.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias de superación fortalecen la resiliencia y ayudan al cerebro a reinterpretar el fracaso como aprendizaje y no como incapacidad.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La curiosidad de Thomas
- Las críticas que recibía
- Los momentos de frustración
- Su perseverancia
- El logro final

Hacer pausas en:

- Los momentos donde otros dudaban de él
- Las veces que falló
- La frase:
- 👉 “Cada vez que alguien falla, aprende algo nuevo.”

Preguntas guía:

- ¿Por qué Thomas no se rindió?
- ¿Qué aprendía cada vez que fallaba?
- ¿Qué haces tú cuando algo no te sale bien?
- ¿Qué meta requiere más paciencia en tu vida?

Mensaje clave:

👉 “Cada error puede enseñarte algo importante.”

● ACTIVIDAD 2: “Superpoder: volver a intentarlo” (pág. 82)

🎯 Objetivo:

Identificar aprendizajes obtenidos después de experiencias difíciles o errores.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre experiencias pasadas fortalece la capacidad del cerebro para reinterpretar emocionalmente los desafíos.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños dibujar:

- Algo que no les salió bien
- Cómo se sintieron
- Qué aprendieron de eso
- Las “alas” que representan el aprendizaje

Luego permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
- ¿Qué hiciste después de equivocarte?
- ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?

Clave docente:

- Validar emociones como frustración, tristeza o vergüenza sin minimizarlas.

Mensaje clave:

- 👉 “Tus errores no te definen; también pueden ayudarte a crecer.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Lisa y el salto imposible” (pág. 83–86)

🎯 Objetivo:

Fortalecer la perseverancia y la valentía para seguir intentando aunque exista miedo o frustración.

🧠 Enfoque neuro:

Volver a intentar fortalece circuitos cerebrales relacionados con la motivación, la autorregulación y la confianza.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia resaltando:

- El miedo de Lisa
- La vergüenza al fallar
- Las palabras de su abuela
- Su decisión de volver a intentar
- El momento en que logra el salto

Preguntas guía:

- ¿Qué sentía Lisa cuando fallaba?
- ¿Qué cambió después de hablar con su abuela?
- ¿Por qué seguir intentando requiere valentía?
- ¿Qué situación difícil estás enfrentando tú?

Clave docente:

Ayudar a los niños a identificar que la perseverancia no significa hacerlo perfecto, sino continuar aprendiendo.

Mensaje clave:

👉 “El verdadero superpoder no es nunca fallar; es volver a intentarlo.”

● ACTIVIDAD 4: “¿Qué harías diferente la próxima vez?” (pág. 87–88)

🎯 Objetivo:

Desarrollar reflexión personal y pensamiento de crecimiento.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre soluciones futuras fortalece la flexibilidad cognitiva y la capacidad de resolver problemas.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los estudiantes completar:

- Algo que les cuesta lograr
- Qué los ha detenido
- Qué pueden hacer diferente
- Una frase de ánimo personal

Invitar a compartir algunas respuestas.

Preguntas guía:

- ¿Qué te detiene cuando algo se pone difícil?
- ¿Cómo puedes hablarte de una forma más amable?
- ¿Qué frase te ayudaría a seguir?

Clave docente:

Promover lenguaje positivo y evitar expresiones como:

- “No puedo”
- “Soy malo en esto”

Transformarlas en:

- “Todavía estoy aprendiendo”
- “Puedo mejorar con práctica”

Mensaje clave:

👉 “Hablarte con amabilidad te ayuda a seguir creciendo.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🎮 NEUROJUEGO: “EL CAMINO DE LOS INTENTOS” (pág. 89–90)

🎯 Objetivo:

Vivir de manera práctica la experiencia de equivocarse, regular emociones y volver a intentar.

🧠 Enfoque neuro:

El aprendizaje experiencial fortalece la resiliencia emocional y la tolerancia a la frustración.

👤 Cómo guiar:

Preparar 4 zonas:

- “Primer intento”
- “Me equivoqué”
- “Vuelvo a intentarlo”
- 🏆 “¡Lo logré!”

Desarrollo:

1. Cada niño recibe un reto.
2. Si falla:
 - pasa a “Me equivoqué”
 - toma una tarjeta de pensamiento negativo
3. El docente ayuda a transformar ese pensamiento en una frase resiliente.
4. Luego vuelve a intentarlo.
5. Celebrar el esfuerzo, no solo el resultado.

Reflexión final:

1. ¿Cómo se sintieron al equivocarse?
2. ¿Qué ayudó a seguir?
3. ¿Qué pensamiento cambió durante el juego?

Mensaje clave:

👉 “Intentarlo otra vez también es una victoria.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 7

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Resiliencia
- ✓ Perseverancia
- ✓ Manejo de la frustración
- ✓ Diálogo interno positivo
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Seguridad 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

RESILIENCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se desanima fácilmente ante errores
 2. En proceso	Continúa con apoyo del adulto
 3. Logrado	Aprende de las dificultades
 4. Sobresaliente	Convierte errores en oportunidades de crecimiento

PERSEVERANCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Abandona actividades con facilidad
 2. En proceso	Intenta nuevamente con motivación externa
 3. Logrado	Continúa intentando aunque falle
 4. Sobresaliente	Mantiene esfuerzo constante y actitud positiva

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Reacciona negativamente ante errores
 2. En proceso	Comienza a regular emociones con ayuda
 3. Logrado	Tolera errores y busca soluciones
 4. Sobresaliente	Maneja la frustración con madurez emocional

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Usa frases negativas sobre sí mismo
 2. En proceso	Identifica pensamientos negativos
 3. Logrado	Utiliza frases positivas con apoyo
 4. Sobresaliente	Integra lenguaje resiliente de forma natural

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para manejar emociones difíciles
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Regula emociones ante retos
 4. Sobresaliente	Maneja emociones con autonomía y equilibrio

SEGURIDAD EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita nuevos retos por miedo a fallar
 2. En proceso	Participa con inseguridad
 3. Logrado	Intenta nuevos retos con confianza
 4. Sobresaliente	Afronta desafíos con valentía y actitud positiva



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Resiliencia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Perseverancia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Manejo de la frustración	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Diálogo interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Regulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Se rinde fácilmente
- ☐ Evita intentar nuevamente
- ☐ Presenta miedo intenso al error
- ☐ Usa lenguaje negativo sobre sí mismo
- ☐ Se frustra rápidamente
- ☐ Tiene dificultad para manejar errores
- ☐ Busca perfección constante
- ☐ Evita retos nuevos

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

ESTOY CONECTADO CON EL MUNDO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: ESTOY CONECTADO CON EL MUNDO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia social y global
- Empatía hacia diferentes realidades humanas
- Sensibilidad ante la desigualdad
- Responsabilidad ecológica y social
- Pensamiento crítico sobre el impacto de sus acciones
- Uso consciente y equilibrado de la tecnología
- Conexión entre bienestar personal y bienestar colectivo

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a ampliar su comprensión del mundo y desarrollan una mayor capacidad para reflexionar sobre temas sociales, ambientales y tecnológicos.

La empatía y la conciencia social activan regiones cerebrales relacionadas con la cooperación, la regulación emocional y el razonamiento moral.

Además, aprender a usar la tecnología de manera equilibrada fortalece funciones ejecutivas como el autocontrol, la atención consciente y la toma de decisiones saludables.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia social
- Empatía
- Responsabilidad global
- Pensamiento crítico
- Conciencia ecológica
- Regulación del uso tecnológico
- Reflexión personal
- Ciudadanía responsable
- Gratitud y valoración de oportunidades

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “No todos vivimos igual” (pág. 92)

🎯 Objetivo:

Desarrollar conciencia sobre las desigualdades sociales y fomentar la empatía hacia diferentes realidades humanas.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre otras realidades fortalece la empatía cognitiva y emocional, ayudando a los niños a comprender perspectivas distintas a la propia.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto pausadamente y permitir momentos de silencio reflexivo.

Invitar a los niños a pensar:

- ¿Qué cosas tienen en su vida que otros niños quizás no tienen?
- ¿Qué emociones surgen al conocer estas realidades?

Crear un ambiente seguro donde puedan expresar tristeza, sorpresa, gratitud o inquietud.

Preguntas guía:

- ¿Qué significa desigualdad?
- ¿Por qué algunas personas tienen menos oportunidades?
- ¿Cómo podemos ayudar a otros desde pequeñas acciones?
- ¿Qué cosas agradeces de tu vida?

Mensaje clave:

👉 “Aunque no podemos cambiar todo el mundo solos, sí podemos hacer el bien desde donde estamos.”

● ACTIVIDAD 2: “Vidas distintas” (pág. 93)

🎯 Objetivo:

Fortalecer la empatía y la capacidad de comprender emociones y necesidades de otras personas.

🧠 Enfoque neuro:

Imaginar cómo se siente otra persona activa circuitos neuronales asociados con la empatía y las habilidades sociales.

👤 Cómo guiar:

Mostrar las imágenes y leer cada perfil:

- Un niño en guerra
- Una niña con discapacidad
- Un niño que trabaja
- Una niña con acceso a la educación

Permitir que los estudiantes describan:

- Qué creen que siente cada niño
- Qué necesidades puede tener
- Cómo podrían ayudarlo

Preguntas guía:

- ¿Qué emociones te despertó cada historia?
- ¿Qué cosas deberían tener todos los niños del mundo?
- ¿Qué significa justicia?
- ¿Cómo podemos tratar mejor a las personas?

Mensaje clave:

👉 “Todos los niños merecen amor, seguridad, respeto y oportunidades.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Todos vivimos en el mismo planeta” (pág. 94–95)

🎯 Objetivo:

Comprender que nuestras acciones afectan al planeta y a otras personas, aunque estén lejos.

🧠 Enfoque neuro:

Relacionar acciones cotidianas con consecuencias globales fortalece el pensamiento sistémico y la responsabilidad social.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto y conversar sobre:

- Comunidad global
- Recursos compartidos
- Impacto ambiental

Luego completar juntos algunas frases del ejercicio:

- “Cuando dejo el grifo abierto...”
- “Cuando reciclo...”
- “Cuando desperdicio comida...”
-

Invitar a reflexionar sobre pequeñas acciones que generan grandes impactos.

Preguntas guía:

- ¿Cómo estamos conectados con otros países?
- ¿Por qué debemos cuidar el agua y la naturaleza?
- ¿Qué acciones ayudan al planeta?
- ¿Qué podrías comenzar a hacer desde hoy?

Mensaje clave:

👉 “Cuidar el planeta también es cuidar a las personas.”

● ACTIVIDAD 4: “La red invisible de Nilo” (pág. 97–100)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre el uso equilibrado de la tecnología y el cuidado del bienestar emocional.

🧠 Enfoque neuro:

El exceso de pantallas afecta la atención, el sueño, la regulación emocional y la conexión con el mundo real.

Aprender a equilibrar tecnología y bienestar fortalece funciones ejecutivas y autocontrol.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La curiosidad de Nilo
- Su fascinación con el mundo digital
- Los cambios emocionales y físicos
- El sueño de la pantalla gigante
- El aprendizaje final

Después, abrir conversación grupal.

Preguntas guía:

- ¿Qué cosas buenas tiene la tecnología?
- ¿Qué señales nos muestran que necesitamos descansar de las pantallas?
- ¿Qué actividades disfrutas sin tecnología?
- ¿Cómo puedes usar la tecnología sin perderte a ti mismo?

Mensaje clave:

👉 “La tecnología puede acercarnos al mundo, pero también necesitamos conectar con nosotros mismos.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “Guardianes del planeta” (pág. 101)

Objetivo:

Desarrollar conciencia ecológica y promover decisiones responsables para cuidar el planeta.

Enfoque neuro:

El aprendizaje en movimiento fortalece la memoria, la participación emocional y la toma rápida de decisiones.

Cómo guiar:

1. Dividir el salón en:

-  Zona Verde = acciones que ayudan al planeta
-  Zona Roja = acciones que dañan el planeta

2. Leer diferentes acciones en voz alta.

3. Los niños deben moverse rápidamente hacia la zona correcta.

4. Después de cada elección, abrir una breve reflexión.

Preguntas guía:

- ¿Por qué esta acción ayuda o daña el planeta?
- ¿Qué consecuencias podría tener?
- ¿Qué podemos hacer diferente?
- Variación:
- Permitir que los estudiantes inventen nuevas acciones para el juego.

Mensaje clave:

-  “Las pequeñas acciones de muchas personas pueden cambiar el mundo.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Empatía
- ✓ Conciencia social
- ✓ Responsabilidad ecológica
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Uso equilibrado de la tecnología
- ✓ Participación reflexiva



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	Presenta dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con apoyo
 3. Logrado	Comprende diferentes realidades y muestra empatía
 4. Sobresaliente	Actúa con sensibilidad y respeto hacia otros

CONCIENCIA SOCIAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer desigualdades
 2. En proceso	Comprende algunas diferencias sociales
 3. Logrado	Reflexiona sobre realidades distintas
 4. Sobresaliente	Propone acciones para generar impacto positivo

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPONSABILIDAD ECOLÓGICA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Muestra poca conciencia ambiental
 2. En proceso	Reconoce acciones que ayudan al planeta
 3. Logrado	Practica hábitos de cuidado ambiental
 4. Sobresaliente	Promueve activamente el cuidado del entorno

PENSAMIENTO CRÍTICO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Requiere ayuda para reflexionar
 2. En proceso	Expresa opiniones simples
 3. Logrado	Analiza causas y consecuencias
 4. Sobresaliente	Reflexiona profundamente y propone soluciones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

USO EQUILIBRADO DE LA TECNOLOGÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta poca conciencia sobre el uso tecnológico
 2. En proceso	Reconoce algunos efectos del exceso de pantallas
 3. Logrado	Identifica hábitos saludables de uso tecnológico
 4. Sobresaliente	Mantiene equilibrio consciente entre tecnología y bienestar

PARTICIPACIÓN REFLEXIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Participa poco en reflexiones
 2. En proceso	Participa con apoyo
 3. Logrado	Comparte ideas y emociones con claridad
 4. Sobresaliente	Participa activamente y enriquece las discusiones



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia social	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad ecológica	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pensamiento crítico	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso equilibrado de la tecnología	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Participación reflexiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para reconocer otras realidades
- ☐ Poco interés por el cuidado ambiental
- ☐ Uso excesivo de pantallas
- ☐ Baja participación reflexiva
- ☐ Dificultad para expresar empatía
- ☐ Le cuesta identificar consecuencias de sus acciones
- ☐ Presenta dependencia tecnológica
- ☐ Tiene dificultad para escuchar opiniones diferentes

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

¿QUÉ QUIERO DEJAR EN EL MUNDO?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: ¿QUÉ QUIERO DEJAR EN EL MUNDO?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia de propósito personal
- Empatía y sensibilidad social
- Desarrollo del sentido de legado
- Intencionalidad en las acciones diarias
- Responsabilidad emocional y social
- Motivación para contribuir positivamente al mundo
- Reflexión sobre el impacto de sus decisiones

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar una comprensión más profunda sobre su identidad, sus valores y el impacto que tienen en otros. En esta etapa, el cerebro fortalece conexiones relacionadas con la empatía, el razonamiento moral y la toma de decisiones conscientes.

Cuando los niños reflexionan sobre cómo quieren influir en el mundo y descubren que sus acciones tienen valor, activan circuitos neuronales asociados al propósito, la motivación intrínseca y la construcción de identidad positiva.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Sentido de propósito
- Responsabilidad social
- Autoconocimiento
- Pensamiento reflexivo
- Conciencia emocional
- Liderazgo positivo
- Servicio y solidaridad

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Tu chispa puede cambiar el mundo” (pág. 103–104)

🎯 Objetivo:

Comprender que cada persona posee talentos y cualidades capaces de generar cambios positivos.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias reales activan identificación emocional y fortalecen la motivación prosocial.

👤 Cómo guiar:

Leer junto al grupo las historias de:

- Bellen Woodard
- Ryan Hickman
- Marley Dias

Hacer pausas para reflexionar sobre:

- Qué problema observaron
- Qué sintieron
- Qué decidieron hacer
- Cómo pequeñas acciones generan grandes cambios

Invitar a los estudiantes a identificar:

- Su “chispa interior”
- Algo que disfrutaban hacer
- Algo que podrían usar para ayudar a otros

Preguntas guía:

- ¿Qué tenían en común estos niños?
- ¿Por qué no esperaron ser adultos para actuar?
- ¿Qué cualidad especial reconoces en ti?
- ¿Cómo podrías usar tus talentos para ayudar?

Mensaje clave:

👉 “Tu chispa interior puede iluminar la vida de otros.”

● ACTIVIDAD 2: “Mi estrella interior” (pág. 105)

🎯 Objetivo:

Reconocer fortalezas personales y conectar talentos con propósito.

🧠 Enfoque neuro:

Identificar fortalezas fortalece la autoestima y el sentido de identidad positiva.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños dibujar una estrella de cinco puntas y completar:

- Algo que se me da bien
- Algo que me apasiona
- Algo que me hace diferente
- Algo que quiero mejorar
- Algo que quiero compartir con otros

Luego, permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué descubriste sobre ti?
- ¿Qué talento te gustaría usar más?
- ¿Por qué todos tenemos algo valioso para aportar?
- ¿Cómo tus talentos pueden ayudar a otros?

Clave docente:

Algunos niños tendrán dificultad para identificar talentos. Ayúdalos con ejemplos concretos observados en clase.

Mensaje clave:

👉 “Tus talentos no son solo para ti; también pueden servir a otros.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Si algo te duele... es porque tú puedes cambiarlo” (pág. 106–107)



Objetivo:

Desarrollar empatía y comprender que las emociones pueden convertirse en acciones positivas.



Enfoque neuro:

La empatía fortalece conexiones relacionadas con la regulación emocional y la conducta prosocial.



Cómo guiar:

Leer el texto de forma pausada y reflexiva.

Pedir a los estudiantes pensar:

- Algo del mundo que les preocupa
- Algo que les entristece
- Algo que quisieran mejorar

Conversar sobre cómo las emociones pueden impulsarnos a actuar positivamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué cosas del mundo te duelen?
- ¿Por qué sentir empatía es importante?
- ¿Cómo podemos ayudar aunque sea con algo pequeño?
- ¿Qué significa “cambiar el mundo de alguien”?

Mensaje clave:



“La empatía convierte el dolor en acciones que transforman.”



● ACTIVIDAD 4: “Del dolor a la acción” (pág. 108)



Objetivo:

Transformar preocupaciones personales en acciones concretas y posibles.



Enfoque neuro:

Cuando los niños imaginan soluciones, fortalecen habilidades de resolución de problemas y pensamiento esperanzador.



Cómo guiar:

Pedir que dibujen:

1. Algo que les duele del mundo
2. Una acción concreta para ayudar a mejorar eso

Permitir compartir ideas en grupos pequeños.

Preguntas guía:

- ¿Qué problema elegiste?
- ¿Qué solución imaginaste?
- ¿Por qué las pequeñas acciones sí importan?
- ¿Cómo te sentirías ayudando a alguien?

Clave docente:

Enfatizar que no necesitan resolver problemas enormes; las acciones pequeñas también dejan huella.

Mensaje clave:



“Las grandes transformaciones comienzan con pequeñas acciones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “La huella que quiero dejar” (pág. 109–110)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre el tipo de persona que desean ser y el impacto que quieren dejar en otros.

🧠 Enfoque neuro:

Visualizar el futuro fortalece motivación, identidad y toma de decisiones conscientes.

👤 Cómo guiar:

Pedir que dibujen el contorno de su mano y escriban:

- Una palabra que quieren que los describa
- Una acción que quieren practicar más
- Una emoción que desean provocar en otros
- Una meta o cambio que desean lograr

Realizar un momento de reflexión grupal.

Preguntas guía:

- ¿Qué huella quieres dejar?
- ¿Qué quieres que las personas recuerden de ti?
- ¿Qué tipo de amigo o compañero deseas ser?
- ¿Qué acciones puedes comenzar hoy?

Mensaje clave:

👉 “Cada decisión que tomas construye la huella que dejas.”

🎮 NEUROJUEGO: “De huella a huella” (pág. 111–119)

🎯 Objetivo:

Fortalecer la toma de decisiones conscientes y el sentido de propósito mediante el movimiento y la reflexión.

🧠 Enfoque neuro:

El movimiento combinado con reflexión emocional mejora la memoria emocional y el aprendizaje significativo.

👤 Cómo guiar:

1. Crear un camino de huellas en el piso.
2. Cada huella tendrá una pregunta o reto.
3. Los estudiantes avanzan respondiendo o representando situaciones.
4. Al final completan la frase:
“Yo quiero dejar una huella que...”

Preguntas de cierre:

- ¿Cuál fue tu huella favorita?
- ¿Qué aprendiste sobre ti?
- ¿Cómo puedes dejar buenas huellas cada día?
- ¿Qué pequeñas decisiones pueden cambiar la vida de otros?

Afirmación grupal:

✨ “¡Cada decisión cuenta! Hoy empiezo a dejar la huella que quiero ver en el mundo.”

Mensaje clave:

👉 “Todos dejamos huellas; tú decides qué tipo de huella quieres dejar.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Empatía
- ✓ Sentido de propósito
- ✓ Responsabilidad social
- ✓ Reflexión personal
- ✓ Toma de decisiones conscientes
- ✓ Liderazgo 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

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones de otros con apoyo
 3. Logrado	Comprende diferentes realidades y muestra empatía
 4. Sobresaliente	Actúa con sensibilidad y respeto hacia otros

SENTIDO DE PROPÓSITO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar cómo puede aportar
 2. En proceso	Reconoce algunas formas de ayudar con apoyo
 3. Logrado	Identifica acciones positivas que puede realizar
 4. Sobresaliente	Expresa claramente el impacto positivo que desea dejar

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Participa poco en acciones de ayuda
 2. En proceso	Participa cuando recibe motivación
 3. Logrado	Realiza acciones positivas hacia otros
 4. Sobresaliente	Promueve activamente acciones positivas en su entorno

REFLEXIÓN PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reflexionar sobre sí mismo
 2. En proceso	Reflexiona con ayuda
 3. Logrado	Expresa ideas sobre quién quiere ser
 4. Sobresaliente	Reflexiona profundamente sobre sus valores y legado

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TOMA DE DECISIONES CONSCIENTES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Actúa impulsivamente con frecuencia
 2. En proceso	Comienza a pensar antes de actuar
 3. Logrado	Considera consecuencias de sus decisiones
 4. Sobresaliente	Toma decisiones alineadas con valores positivos

LIDERAZGO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita participar o influir positivamente
 2. En proceso	Participa con apoyo en actividades grupales
 3. Logrado	Influye positivamente en otros
 4. Sobresaliente	Inspira y motiva a otros mediante sus acciones



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Sentido de propósito	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad social	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reflexión personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones conscientes	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Liderazgo positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Sensibilidad hacia problemas sociales
- ☐ Deseo de ayudar a otros
- ☐ Capacidad para reflexionar sobre sus acciones
- ☐ Interés en generar cambios positivos
- ☐ Participación activa en dinámicas grupales
- ☐ Expresa valores positivos con claridad
- ☐ Muestra empatía hacia compañeros
- ☐ Reflexiona sobre el impacto de sus decisiones

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

HOY empiezo A CONSTRUIR MI HISTORIA



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: HOY EMPIEZO A CONSTRUIR MI HISTORIA

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Construcción de propósito personal
- Pensamiento hacia el futuro
- Toma de decisiones conscientes
- Desarrollo de metas y planificación
- Responsabilidad personal
- Identidad y sentido de dirección
- Reflexión sobre las consecuencias de las decisiones
- Motivación interna y crecimiento personal

Desde la neurociencia:

A los 11 años, los niños comienzan a desarrollar mayor capacidad de pensamiento abstracto y proyección futura. Empiezan a preguntarse quiénes quieren ser, cómo desean vivir y qué decisiones los acercan o alejan de sus metas.

Cuando un niño reflexiona sobre su propósito, sus decisiones y sus sueños, fortalece áreas cerebrales relacionadas con: planificación, autorregulación, motivación, función ejecutiva, construcción de identidad.

Pensar en metas reales también fortalece la percepción de autoeficacia y aumenta la motivación para actuar con intención.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Proyecto de vida
- Responsabilidad personal
- Toma de decisiones
- Pensamiento reflexivo
- Motivación interna
- Planificación de metas
- Inteligencia emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La libreta de Amanda” (pág. 113–114)

🎯 Objetivo:

Comprender la diferencia entre deseos, sueños y metas reales.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias permiten activar procesos de identificación emocional y ayudan a construir modelos mentales positivos sobre el futuro.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- los sueños de Amanda
- sus dudas
- el descubrimiento de las metas
- el momento en que conecta propósito con acción

Hacer pausas en:

- “¿Quién seré cuando sea grande?”
- “Una meta necesita un plan”
- “Hoy empecé a construir mi historia”

Preguntas guía:

- ¿Qué diferencia descubrió Amanda entre un deseo y una meta?
- ¿Por qué algunas metas tenían más sentido para ella?
- ¿Qué metas tuyas tienen un propósito importante?
- ¿Qué significa construir tu historia?

Mensaje clave:

👉 “Tus sueños pueden convertirse en realidad cuando decides actuar con intención.”

● ACTIVIDAD 2: “Reflexionando sobre mi futuro” (pág. 115–117)

🎯 Objetivo:

Estimular la imaginación positiva y la construcción de metas personales.

🧠 Enfoque neuro:

Visualizar el futuro fortalece motivación, esperanza y planificación mental.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los estudiantes:

- responder las preguntas reflexivas
- escribir metas antes de los 18 años
- dibujar su futuro ideal

Motivar a incluir:

- emociones
- valores
- relaciones
- aprendizajes
- propósito

Preguntas guía:

- ¿Cómo te imaginas en el futuro?
- ¿Qué tipo de persona quieres llegar a ser?
- ¿Qué necesitas comenzar hoy para acercarte a tus metas?
- ¿Cómo quieres sentirte con tu vida?

Clave docente:

Evitar enfocarse únicamente en logros materiales. Reforzar metas relacionadas con bienestar, servicio, crecimiento y felicidad.

Mensaje clave:

👉 “Tu futuro comienza con las decisiones y acciones que tomas hoy.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Las decisiones construyen mi camino” (pág. 118–120)

🎯 Objetivo:

Comprender que las pequeñas decisiones diarias tienen impacto en el futuro.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre consecuencias fortalece la función ejecutiva y el autocontrol.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto reflexivo pausadamente. Luego completar la tabla:

- situación
- decisión tomada
- resultado obtenido

Invitar a reflexionar sin culpa ni vergüenza.

Preguntas guía:

- ¿Qué decisiones te acercan a tu mejor versión?
- ¿Qué decisiones te alejan de tus metas?
- ¿Por qué es importante pensar antes de actuar?
- ¿Qué aprendemos de los errores?

Mensaje clave:

👉 “Cada decisión es una semilla de la historia que estás construyendo.”

● ACTIVIDAD 4: “Hoy empiezo a construir mi historia” (pág. 121–124)

🎯 Objetivo:

Promover reflexión profunda sobre identidad, propósito y dirección personal.

🧠 Enfoque neuro:

Escribir sobre uno mismo fortalece integración emocional y claridad de identidad.

👤 Cómo guiar:

Pedir que:

- escriban su historia hasta ahora
- respondan las preguntas sobre metas
- escriban una carta a su “yo del futuro”

Crear un ambiente tranquilo y emocionalmente seguro.

Puede colocarse música instrumental suave durante la actividad.

Preguntas guía:

- ¿Qué parte de tu historia te hace sentir orgulloso?
- ¿Qué deseas mejorar?
- ¿Cómo quieres que te recuerden?
- ¿Qué mensaje le darías a tu “yo del futuro”?

Mensaje clave:

👉 “Tu historia todavía se está escribiendo, y tú tienes el poder de decidir cómo continuarla.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “Construye tu historia” (pág. 125–127)

Objetivo:

Integrar de manera lúdica y reflexiva los aprendizajes sobre metas, decisiones, propósito e identidad.

Enfoque neuro:

El juego simbólico fortalece aprendizaje emocional, memoria significativa y motivación interna.

Cómo guiar:

Preparar las 5 estaciones:

1. Quién soy
2. Lo que sueño
3. Mis metas reales
4. Mis decisiones
5. Mi historia en construcción

Cada niño irá construyendo su “camino” al responder preguntas reflexivas.

Validar:

- sinceridad
- creatividad
- profundidad
- esfuerzo

Reflexión grupal:

- ¿Qué descubriste sobre ti?
- ¿Qué meta es importante para ti?
- ¿Qué decisiones necesitas cambiar?
- ¿Qué título tendría hoy tu historia?

Clave docente:

- No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es el nivel de reflexión y autenticidad.

Mensaje clave:

-  “Tu vida se construye paso a paso, decisión tras decisión.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Construcción de metas
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Reflexión personal
- ✓ Sentido de propósito
- ✓ Responsabilidad personal
- ✓ Proyección futura



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

CONSTRUCCIÓN DE METAS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar metas personales
 2. En proceso	Reconoce metas con ayuda
 3. Logrado	Define metas personales claras
 4. Sobresaliente	Construye metas con propósito y planificación

TOMA DE DECISIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Actúa impulsivamente sin reflexionar
 2. En proceso	Comienza a reflexionar sobre consecuencias
 3. Logrado	Toma decisiones conscientes en distintas situaciones
 4. Sobresaliente	Evalúa decisiones y actúa con intención y responsabilidad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

REFLEXIÓN PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reflexionar sobre sí mismo
 2. En proceso	Reflexiona con apoyo
 3. Logrado	Expresa pensamientos y aprendizajes personales
 4. Sobresaliente	Profundiza en su identidad y crecimiento personal

SENTIDO DE PROPÓSITO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para proyectarse hacia el futuro
 2. En proceso	Expresa algunos sueños o intereses
 3. Logrado	Identifica metas y propósito personal
 4. Sobresaliente	Conecta sus metas con valores y bienestar personal

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPONSABILIDAD PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita asumir responsabilidad sobre sus decisiones
 2. En proceso	Reconoce algunas consecuencias de sus acciones
 3. Logrado	Comprende el impacto de sus decisiones
 4. Sobresaliente	Actúa con responsabilidad y consciencia constante

PROYECCIÓN FUTURA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para imaginar su futuro
 2. En proceso	Visualiza metas simples con ayuda
 3. Logrado	Expresa metas y deseos futuros claramente
 4. Sobresaliente	Construye una visión positiva y significativa de su futuro



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Construcción de metas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reflexión personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Sentido de propósito	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Proyección futura	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para pensar en el futuro
- ☐ Baja motivación personal
- ☐ Miedo a equivocarse
- ☐ Dificultad para tomar decisiones
- ☐ Necesita aprobación constante
- ☐ Presenta inseguridad sobre sus capacidades
- ☐ Tiene dificultad para establecer metas
- ☐ Evita reflexionar 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:

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 🧡

