

mente SANA

GUÍA DE ENSEÑANZA



5

10 - 11 años

Qienso

ISBN: 978-9945-9531-1-4



Todos los derechos reservados.

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

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

Primera edición Abril 2025

ÍNDICE

¿Qué quiero lograr? (Establecimiento de metas)	2
Sueños grandes, pasos pequeños (Planificación)	12
Mi espejo interior (Autoimagen y autoestima)	23
Sé quién quiero ser (Identidad)	34
Amistades (Enamoramientos y respeto)	46
¿Qué significa tener empatía? (Empatía avanzada)	57
La magia de ayudar a otros (Propósito y servicio)	68
¿Cómo cuido mi bienestar? (Bienestar físico, emocional y mental)	79
Me acepto, te acepto (Inclusión)	90
Estoy construyendo mi futuro (Motivación y visión)	101

CONOCE NUESTRA COLECCIÓN:



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

QUERIDOS MAESTROS:

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

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

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

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

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

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

Con cariño,
Diara Nadal



Capítulo 1

¿QUÉ QUIERO LOGRAR?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ QUIERO LOGRAR?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Identificación de sueños y metas personales
- Desarrollo de visión de futuro
- Autoconfianza y motivación interna
- Capacidad para establecer pequeños pasos hacia una meta
- Tolerancia a obstáculos y frustración
- Desarrollo del pensamiento perseverante
- Fortalecimiento de la mentalidad de crecimiento

Desde la neurociencia:

A los 10 los niños comienzan a desarrollar una mayor capacidad para imaginar escenarios futuros y conectar acciones presentes con resultados posteriores. Cuando aprenden a visualizar metas y dividirlos en pequeños pasos, fortalecen funciones ejecutivas relacionadas con:

- planificación
- toma de decisiones
- autorregulación
- perseverancia

La visualización positiva y el establecimiento de metas activan sistemas cerebrales relacionados con motivación, recompensa y sentido de propósito.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Motivación personal
- Toma de decisiones
- Pensamiento positivo
- Resolución de problemas
- Autorregulación emocional
- Mentalidad de crecimiento

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El camino de los sueños” (pág. 3–6)

🎯 Objetivo:

Comprender que los sueños necesitan acciones concretas para convertirse en realidad.

🧠 Enfoque neuro:

Visualizar metas y relacionarlas con acciones fortalece la motivación y la planificación cerebral.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- imaginación
- emoción
- miedo
- valentía
- pequeños pasos

Realizar pausas en:

- “Los sueños no llegan solos”
- “Los pequeños pasos”
- “Los monstruos de dudas”

Preguntas guía:

- ¿Qué sueño te llamó más la atención?
- ¿Por qué los sueños necesitan un camino?
- ¿Qué significa construir un sueño poco a poco?
- ¿Qué pequeño paso podrías hacer hoy?

Mensaje clave:

👉 “Los sueños grandes se construyen con pequeños pasos.”

● ACTIVIDAD 2: “Construyendo el camino” (pág. 5–6)

🎯 Objetivo:

Identificar metas personales y transformarlas en acciones concretas.

🧠 Enfoque neuro:

Dividir metas grandes en pequeños pasos disminuye ansiedad y aumenta sensación de logro.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños completar:

- Un sueño que desean lograr
- Cinco pequeños ladrillos para alcanzarlo
- Un obstáculo posible
- Una solución
- Una promesa personal

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Cuál sería tu primer ladrillo?
- ¿Qué emociones aparecen cuando piensas en tu sueño?
- ¿Qué podría ayudarte a seguir adelante?

Ayudarlos preguntando:

- ¿Qué te gusta hacer?
- ¿Qué te emociona?
- ¿Qué te gustaría aprender?

Mensaje clave:

👉 “Cada pequeño esfuerzo construye algo grande.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Descubriendo mis sueños” (pág. 7–8)



Objetivo:

Explorar intereses, talentos y deseos personales.



Enfoque neuro:

La imaginación fortalece creatividad, identidad y motivación interna.



Cómo guiar:

Invitar a completar frases:

- Si pudiera aprender cualquier cosa...
- Si pudiera cambiar algo en el mundo...
- Si pudiera hacer algo sin miedo...

Luego compartir descubrimientos.

Preguntas guía:

- ¿Qué descubriste sobre ti?
- ¿Qué respuestas te sorprendieron?
- ¿Qué cosas se repiten?

Mensaje clave:



“Tus sueños hablan de quién eres y de lo que te importa.”

● ACTIVIDAD 4: “Superando obstáculos” (pág. 9–12)



Objetivo:

Identificar obstáculos internos y desarrollar estrategias para enfrentarlos.



Enfoque neuro:

Aprender herramientas para enfrentar dificultades fortalece resiliencia emocional.



Cómo guiar:

Leer el texto reflexivo y luego pedir:

1. Identificar un obstáculo
2. Reconocer emociones asociadas
3. Buscar una herramienta para enfrentarlo
4. Compartir soluciones

Preguntas guía:

- ¿Qué obstáculo aparece más frecuentemente?
- ¿Cuál es más difícil para ti?
- ¿Qué herramienta te ayudaría?

Mensaje clave:



“Los obstáculos no detienen los sueños; enseñan cómo crecer.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “¿Construye tu Camino Soñado!” (pág. 13–18)

Objetivo:

Ayudar a los niños a reconocer obstáculos internos y externos mientras practican estrategias para superarlos.

Enfoque neuro:

El juego simbólico fortalece:

- resolución de problemas
- flexibilidad mental
- regulación emocional
- empatía

Cómo guiar:

1. Formar grupos de 4 estudiantes
2. Cada niño selecciona una tarjeta de sueño
3. Colocar personajes en el inicio del tablero
4. Avanzar con los dados

Cuando aparezca una tarjeta:

Si es obstáculo:

- Expresar emoción
- Explicar qué harían
- Elegir herramienta

Si es herramienta:

- Avanzar o ayudar a un compañero

Reflexión guiada:

¿Qué obstáculo se parecía a uno real?

¿Qué herramienta fue más útil?

¿Qué aprendiste sobre seguir adelante?

Mensaje clave:

 “No necesitas caminar solo; puedes aprender, pedir ayuda y continuar.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de metas
- ✓ Motivación personal
- ✓ Perseverancia
- ✓ Resolución de obstáculos
- ✓ Autoconfianza
- ✓ Pensamiento positivo



NIVELES DE DESEMPEÑO

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE METAS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra identificar sueños personales
 2. En proceso	Identifica metas con apoyo
 3. Logrado	Identifica metas personales claras
 4. Sobresaliente	Establece metas con profundidad y propósito

MOTIVACIÓN PERSONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta baja motivación
 2. En proceso	Se motiva con apoyo
 3. Logrado	Participa y muestra interés
 4. Sobresaliente	Mantiene entusiasmo y anima a otros

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PERSEVERANCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se frustra fácilmente
 2. En proceso	Intenta continuar con apoyo
 3. Logrado	Persiste ante pequeños retos
 4. Sobresaliente	Mantiene esfuerzo y busca soluciones

RESOLUCIÓN DE OBSTÁCULOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar soluciones
 2. En proceso	Identifica soluciones con ayuda
 3. Logrado	Propone estrategias útiles
 4. Sobresaliente	Aplica estrategias de manera autónoma

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOCONFIANZA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Duda constantemente de sus capacidades
 2. En proceso	Reconoce fortalezas con apoyo
 3. Logrado	Confía en algunas capacidades
 4. Sobresaliente	Expresa seguridad y confianza

PENSAMIENTO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo
 2. En proceso	Comienza a reformular pensamientos
 3. Logrado	Utiliza afirmaciones positivas.
 4. Sobresaliente	Integra lenguaje positivo naturalmente



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación de metas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Motivación personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Perseverancia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de obstáculos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoconfianza	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pensamiento positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Tiene dificultad para identificar sueños o metas
- ☐ Presenta miedo constante a equivocarse
- ☐ Se compara con otros frecuentemente
- ☐ Se desanima con facilidad
- ☐ Evita intentar cosas nuevas
- ☐ Tiene dificultad para pedir ayuda
- ☐ Utiliza lenguaje negativo sobre sí mismo

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

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

Sugerencias:

Capítulo 2

SUEÑOS GRANDES, PASOS PEQUEÑOS



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: SUEÑOS GRANDES PASOS PEQUEÑOS

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Este capítulo busca desarrollar en el niño:
- Capacidad para visualizar metas y sueños personales
- Comprensión de la relación entre esfuerzo y logro
- Desarrollo de perseverancia y motivación
- Planificación de pequeños pasos hacia objetivos
- Seguridad para expresar aspiraciones personales
- Tolerancia a la frustración y paciencia ante los procesos

Desde la neurociencia:

A los 10 años los niños comienzan a desarrollar mayor capacidad de planificación, anticipación y pensamiento futuro. Cuando aprenden a dividir grandes metas en pequeños pasos, fortalecen funciones ejecutivas relacionadas con organización, autocontrol y motivación.

Visualizar metas y celebrar pequeños logros activa circuitos cerebrales asociados con recompensa, autoestima y perseverancia.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Motivación interna
- Perseverancia
- Organización y planificación
- Toma de decisiones
- Autoconfianza
- Pensamiento positivo
- Responsabilidad personal

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El telescopio de Mateo” (pág. 16–17)

🎯 Objetivo:

Comprender que los sueños grandes pueden construirse mediante pequeños pasos constantes.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias generan identificación emocional y permiten integrar aprendizajes de forma segura y significativa.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La emoción de Mateo
- La duda cuando los compañeros se burlan
- Las palabras de la abuela
- El momento de motivación y decisión

Hacer pausas en:

- La inseguridad
- El diálogo interno
- El cambio de pensamiento
- La construcción del plan

Preguntas guía:

- ¿Cómo se sintió Mateo cuando se burlaron de él?
- ¿Qué le ayudó a seguir creyendo en su sueño?
- ¿Qué hizo diferente Mateo después?
- ¿Alguna vez has querido lograr algo importante?
- ¿Qué pasos pequeños podrías dar?

● ACTIVIDAD 2: “Mapa de mis sueños” (pág. 18)

🎯 Objetivo:

Identificar sueños personales y comprender por qué son importantes.

🧠 Enfoque neuro:

Visualizar metas fortalece la motivación y ayuda al cerebro a crear conexiones orientadas hacia objetivos.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños completar:

- ¿Qué quiero lograr?
- ¿Por qué es importante?
- ¿Cómo me sentiría si lo logro?

Permitir ilustrar con dibujos y colores.

Preguntas clave:

- ¿Cuál es uno de tus sueños?
- ¿Por qué es importante para ti?
- ¿Cómo te sentirías al lograrlo?

Mensaje clave:

👉 “Todo gran sueño comienza primero en tu imaginación.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Escalera de pasos” (pág. 19)

🎯 Objetivo:

Aprender a dividir metas grandes en pequeños pasos alcanzables.

🧠 Enfoque neuro:

Dividir tareas reduce ansiedad y fortalece funciones ejecutivas relacionadas con organización y planificación.

👤 Cómo guiar:

Pedir que dibujen o completen escalones con pequeños pasos.

Ejemplos:

Sueño: Ser futbolista

Escalones:

- Practicar 20 minutos
- Aprender una técnica nueva
- Entrenar dos veces por semana
- Cuidar mi salud

Preguntas guía:

- ¿Qué pequeño paso podrías hacer hoy?
- ¿Cuál sería el siguiente?
- ¿Qué pasaría si intentaras hacer todo de una vez?

Mensaje clave:

👉 “Subimos grandes montañas paso a paso.”

● ACTIVIDAD 4: “Asesor de sueños” (pág. 20–21)

🎯 Objetivo:

Desarrollar empatía, pensamiento creativo y capacidad de planificación.

🧠 Enfoque neuro:

Ayudar a otros fortalece razonamiento, flexibilidad mental y habilidades sociales.

👤 Cómo guiar:

Leer los diferentes sueños:

- Ser detective
- Encontrar la cura del cáncer
- Construir edificios
- Ser futbolista profesional

Pedir que escriban recomendaciones.

Preguntas guía:

- ¿Qué necesita aprender alguien para alcanzar ese sueño?
- ¿Qué hábitos podrían ayudar?
- ¿Cómo podrías apoyar a alguien en sus metas?

Mensaje clave:

👉 “Todos necesitamos ayuda y pasos para crecer.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “Meta a corto plazo” (pág. 23–24)

🎯 Objetivo:

Comprender que las metas pequeñas ayudan a acercarnos a los sueños grandes.

🧠 Enfoque neuro:

Las metas específicas fortalecen la capacidad de autorregulación y aumentan la motivación.

👤 Cómo guiar:

Pedir que escriban:

- Una meta pequeña
- Día
- Hora

Ejemplos:

- Leer sobre animales el miércoles a las 5:00 p.m.
- Practicar fútbol el sábado a las 10:00 a.m.

Preguntas guía:

- ¿Qué meta puedes lograr esta semana?
- ¿Por qué es importante ponerle día y hora?
- ¿Cómo te sentirás al cumplirla?

Mensaje clave:

👉 “Los sueños necesitan espacio en nuestro calendario.”

🎮 NEUROJUEGO: “Cazadores de logros” (pág. 25)

🎯 Objetivo:

Valorar el progreso y reconocer pequeños avances.

🧠 Enfoque neuro:

Celebrar avances activa emociones positivas y fortalece la perseverancia.

👤 Cómo guiar:

1. Inicio emocional: “Medallas de logros”



Los niños colorean medallas por algo que lograron.

2. Actividad central: “Mi diario de logros pequeños” 🖋️

Completar:



El paso que di esta semana fue...



Lo que descubrí de mí es...



Mi próximo paso será...

3. Dinámica final: “Rueda de logros” 🎡

Opciones:



Aplaudes tres veces por ti



Felicita a un compañero



Haz un baile por tu logro



Di: “Estoy orgulloso de mí”

Mensaje clave:



“Cada pequeño paso merece celebrarse.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 2

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Motivación
- ✓ Perseverancia
- ✓ Planificación
- ✓ Expresión de metas
- ✓ Autoconfianza
- ✓ Responsabilidad personal



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

MOTIVACIÓN	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar sueños personales
 2. En proceso	Identifica metas con apoyo
 3. Logrado	Reconoce metas y muestra interés
 4. Sobresaliente	Mantiene entusiasmo y motivación constante

PERSEVERANCIA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se frustra fácilmente
 2. En proceso	Continúa con apoyo
 3. Logrado	Persiste ante pequeños desafíos
 4. Sobresaliente	Demuestra constancia y esfuerzo sostenido

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PLANIFICACIÓN	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para organizar pasos
 2. En proceso	Identifica algunos pasos con ayuda
 3. Logrado	Organiza pequeños pasos adecuadamente
 4. Sobresaliente	Planifica de forma autónoma

EXPRESIÓN DE METAS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para expresar sueños
 2. En proceso	Comparte ideas con apoyo
 3. Logrado	Expresa metas personales claramente
 4. Sobresaliente	Comunica metas con entusiasmo y seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPONSABILIDAD PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Necesita guía constante
 2. En proceso	Asume responsabilidades con apoyo
 3. Logrado	Cumple compromisos personales
 4. Sobresaliente	Demuestra iniciativa y seguimiento propio



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Motivación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Perseverancia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Planificación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión de metas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoconfianza	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Se desmotiva rápidamente
- ☐ Tiene dificultad para identificar metas
- ☐ Se frustra fácilmente
- ☐ Presenta inseguridad al compartir sueños
- ☐ Tiene dificultad para planificar pasos
- ☐ Abandona actividades rápidamente
- ☐ Necesita apoyo constante para continuar

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

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

Sugerencias:

Capítulo 3

MI ESPEJO INTERIOR



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: MI ESPEJO INTERIOR

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Autoconocimiento emocional
- Autoestima saludable
- Desarrollo del lenguaje interno positivo
- Reconocimiento del impacto de los pensamientos en las emociones
- Seguridad emocional
- Valoración de la individualidad
- Respeto por sí mismo y por los demás

Desde la neurociencia:

A los 10 años los niños comienzan a desarrollar una mayor conciencia sobre cómo piensan acerca de sí mismos. Los pensamientos repetitivos y el diálogo interno empiezan a influir directamente en la autoestima, la motivación y la regulación emocional.

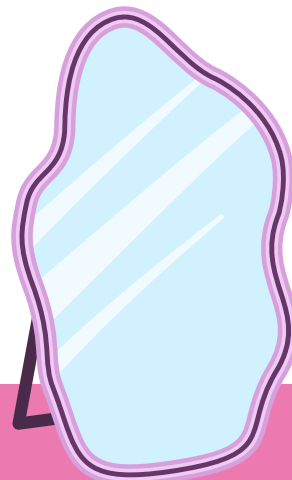
Cuando los niños aprenden a identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por mensajes más compasivos, fortalecen conexiones neuronales asociadas con resiliencia emocional, autoconfianza y bienestar psicológico.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Seguridad emocional
- Regulación emocional
- Lenguaje interno positivo
- Pensamiento reflexivo
- Empatía y respeto por la diversidad
- Valoración personal

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “El espejo que vive en mí” (pág. 27–28)

🎯 Objetivo:

Comprender cómo los pensamientos y palabras que usamos hacia nosotros mismos influyen en nuestras emociones y autoestima.

🧠 Enfoque neuro:

El lenguaje interno activa redes neuronales relacionadas con la identidad y las emociones. Los pensamientos positivos fortalecen sentimientos de seguridad y confianza.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto dramatizando:

- pensamientos positivos
- comparaciones
- pensamientos negativos
- reparación emocional
- momentos de reflexión

Hacer pausas durante la lectura y preguntar:

Preguntas guía:

- ¿Qué es el espejo interior?
- ¿Qué cosas pueden hacer que ese espejo se ilumine?
- ¿Qué cosas pueden hacer que se nuble?
- ¿Cómo te hablas cuando te equivocas?
- ¿Te hablarías así a un amigo?

Mensaje clave:

👉 “Las palabras que te dices pueden iluminar o apagar tu espejo interior.”

● ACTIVIDAD 2: “Mis pensamientos” (pág. 29)

🎯 Objetivo:

Identificar pensamientos positivos y negativos y reconocer cómo afectan nuestras emociones.

🧠 Enfoque neuro:

Reconocer pensamientos ayuda a desarrollar metacognición y autorregulación emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños completar:

Pensamientos positivos:

- cosas que piensan sobre sí mismos

Pensamientos negativos:

- pensamientos difíciles que a veces aparecen

Luego pedir identificar:

- ¿Qué emoción aparece con cada pensamiento?

Preguntas guía:

- ¿Cómo te hacen sentir los pensamientos positivos?
- ¿Cómo te hacen sentir los pensamientos negativos?
- ¿Qué pensamientos quisieras escuchar más dentro de ti?

Mensaje clave:

👉 “No todos los pensamientos que aparecen dicen la verdad.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Transformando pensamientos” (pág. 30–31)

🎯 Objetivo:

Aprender a transformar pensamientos negativos en afirmaciones positivas y compasivas.

🧠 Enfoque neuro:

La reformulación cognitiva fortalece circuitos neuronales asociados con resiliencia y pensamiento flexible.

👤 Cómo guiar:

Leer cada pensamiento negativo y pedir:

- identificar qué sentimiento genera
- transformarlo en una afirmación saludable

Ejemplo:

"No soy bueno en nada"

→ "Tengo talentos únicos que estoy descubriendo"

Preguntas guía:

- ¿Cómo cambia una frase cuando la dices con amabilidad?
- ¿Qué palabras podrías decirte cuando algo salga mal?
- ¿Qué frase te gustaría recordar todos los días?

Mensaje clave:

👉 "Hablarte con amor también es una forma de cuidarte."

● ACTIVIDAD 4: “Soy único, soy valioso” (pág. 32–34)

🎯 Objetivo:

Reconocer características personales valiosas y apreciar las diferencias de los demás.

🧠 Enfoque neuro:

Aceptar la individualidad disminuye comparaciones sociales y fortalece autoestima y empatía.

👤 Cómo guiar:

Pedir que dibujen:

- cinco características que los hacen únicos
- un amigo con características diferentes que admiren

Preguntas guía:

- ¿Qué te hace diferente?
- ¿Qué cualidades admiras en otros?
- ¿Por qué las diferencias pueden ser algo bueno?
- ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?

Mensaje clave:

👉 "Lo que te hace diferente también te hace especial."

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “El castillo de mi voz” (pág. 35–36)

Objetivo:

Valorar el impacto que tienen las palabras que nos decimos sobre nuestra autoestima.

Enfoque neuro:

Las palabras repetidas activan patrones neuronales que fortalecen o debilitan la autopercepción.

Cómo guiar:

Materiales:

-  Bloques brillantes
-  Bloques oscuros

Pedir a los niños escribir:

Bloques brillantes:

- frases que construyen

Bloques oscuros:

- frases que dañan

Construir dos torres y comparar:

- ¿Cuál se ve más fuerte?
- ¿Cuál te gustaría construir dentro de ti?

Reflexión guiada:

- ¿Qué pasa cuando me hablo con cariño?
- ¿Cómo me siento cuando me digo cosas duras?
- ¿Qué frase quiero recordar cuando me equivoque?

Mensaje clave:

 “Las palabras que me digo pueden ser alas o piedras.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autoestima
- ✓ Lenguaje interno positivo
- ✓ Reconocimiento emocional
- ✓ Expresión personal
- ✓ Valoración personal
- ✓ Respeto por la diversidad



NIVELES DE DESEMPEÑO

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Dificultad para reconocer aspectos positivos propios
 2. En proceso	Reconoce cualidades con apoyo
 3. Logrado	Identifica fortalezas personales
 4. Sobresaliente	Expresa seguridad y valoración de sí mismo

LENGUAJE INTERNO POSITIVO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Utiliza lenguaje negativo sobre sí mismo
 2. En proceso	Comienza a identificar pensamientos ne
 3. Logrado	Utiliza afirmaciones positivas con apoyo
 4. Sobresaliente	Integra lenguaje positivo naturalmente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para identificar emociones
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones y pensamientos relacionados
 4. Sobresaliente	Comprende cómo pensamientos y emociones se conectan

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO POR LA DIVERSIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para aceptar diferencias
 2. En proceso	Reconoce diferencias con apoyo
 3. Logrado	Respeta características individuales
 4. Sobresaliente	Valora y celebra las diferencias de otros



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

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

Marcar si observas:

- ☐ Usa lenguaje negativo sobre sí mismo
- ☐ Se compara constantemente con otros
- ☐ Tiene dificultad para reconocer cualidades personales
- ☐ Minimiza sus logros
- ☐ Evita compartir ideas personales
- ☐ Presenta inseguridad al expresarse

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

SÉ QUIÉN QUIERO SER



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 4: SE QUIÉN QUIERO SER

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Construcción de identidad personal
- Identificación y práctica de valores
- Desarrollo del criterio propio
- Toma de decisiones conscientes
- Autoconocimiento y reflexión interna
- Integridad personal
- Seguridad emocional frente a la presión social

Desde la neurociencia:

A los 10 años los niños comienzan a construir una identidad más sólida y a desarrollar mayor sensibilidad hacia la aceptación social. Durante esta etapa, las decisiones de grupo empiezan a influir significativamente en su comportamiento. Cuando los niños aprenden a identificar sus propios valores y a utilizarlos como guía para tomar decisiones, fortalecen conexiones neuronales relacionadas con el autocontrol, la toma de decisiones y la regulación emocional.

Aprender a actuar alineados con sus valores fortalece la seguridad interna y disminuye la necesidad de aprobación externa.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Identidad personal
- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Integridad
- Autocontrol
- Empatía

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Miguel y la brújula olvidada” (pág. 38–39)

🎯 Objetivo:

Comprender que nuestras decisiones construyen quiénes somos y que nuestros valores pueden guiarnos.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias generan identificación emocional y permiten construir aprendizaje seguro mediante simulación social.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La presión social
- La culpa de Miguel
- La conversación con la abuela
- El descubrimiento de la brújula interior
- La reparación del error

Realizar pausas en:

- “Sentía un nudo en la barriga”
- “Si no lo hago me dejarán de lado”
- “Todos tenemos una brújula dentro”

Preguntas guía:

- ¿Cómo se sentía Miguel?
- ¿Por qué hizo algo que no quería hacer?
- ¿Qué era la brújula interior?
- ¿Alguna vez has sentido algo parecido?
- ¿Qué te ayuda a decidir qué está bien?

Mensaje clave:

👉 “Las decisiones que tomas hoy ayudan a construir quién quieres ser.”

● ACTIVIDAD 2: “Mi brújula interior” (pág. 40–41)

🎯 Objetivo:

Identificar valores personales y relacionarlos con acciones concretas.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar valores y asociarlos con acciones fortalece la toma de decisiones consciente.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños:

Primera parte:

Escribir 4 valores importantes para ellos.

Ejemplos:

- Honestidad
- Respeto
- Empatía
- Responsabilidad
- Valentía
- Gratitude

Segunda parte:

Escribir decisiones o acciones asociadas.

Ejemplos:

Respeto: escuchar cuando otros hablan.
Honestidad: decir la verdad aunque sea difícil.

Preguntas guía:

- ¿Por qué elegiste esos valores?
- ¿Cuál es el más difícil de practicar?
- ¿Cómo te ayudan esos valores?

Mensaje clave:

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

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Mi mochila mágica” (pág. 42–44)

🎯 Objetivo:

Reconocer elementos que forman la identidad personal.

🧠 Enfoque neuro:

Reconocer experiencias, gustos y fortalezas fortalece la construcción del autoconcepto.

👤 Cómo guiar:

Pedir incluir:

- Valores
- Gustos
- Talentos
- Personas importantes
- Sueños
- Recuerdos significativos

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué descubriste sobre ti?
- ¿Qué personas han influido en quién eres?
- ¿Qué cosas te hacen único?

Mensaje clave:

👉 “Tu identidad se construye con cada experiencia y cada elección.”

● ACTIVIDAD 4: “La historia que quiero contar” (pág. 45)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre decisiones alineadas con valores.

🧠 Enfoque neuro:

Imaginar y representar situaciones fortalece la anticipación y la toma de decisiones futuras.

👤 Cómo guiar:

Pedir crear una viñeta o cómic donde:

- Tuvieron que tomar una decisión difícil
- Eligieron hacer lo correcto
- Expresen emociones y consecuencias

Preguntas guía:

- ¿Qué hizo difícil la decisión?
- ¿Cómo te sentiste después?
- ¿Qué valor utilizaste?

Mensaje clave:

👉 “Cada elección escribe una parte de tu historia.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “Escucho mi brújula” (pág. 46–47)

Objetivo:

Desarrollar conciencia sobre cómo los valores guían decisiones y acciones.

Enfoque neuro:

La representación activa fortalece habilidades sociales, empatía y regulación emocional.

Cómo guiar:

Inicio emocional:

Pedir cerrar los ojos:

“Piensa en una decisión que te hizo sentir orgulloso.”

Preguntar:

- ¿Qué sentiste?
- ¿Dónde lo sentiste?

Desarrollo:

Dividir grupos.

Leer dilemas:

- Tus amigos hacen un chiste pesado a otro compañero.
- Tienes oportunidad de copiar en un examen.

- Alguien nuevo llega a la clase.
- Encuentras una moneda en el pasillo.
- Ves a alguien solo en recreo.

Cada grupo responde:

 ¿Qué dice mi brújula interior?

 ¿Qué haría una persona respetuosa, honesta o valiente?

Reflexión guiada:

- ¿Fue fácil decidir?
- ¿Qué valores aparecieron más?
- ¿Cómo sabemos qué es correcto?

Mensaje clave:

 “La verdadera victoria ocurre cuando escuchas tu brújula interior.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 4

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identidad personal
- ✓ Reconocimiento de valores
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Integridad
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ 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

IDENTIDAD PERSONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para identificar aspectos que lo representan
 2. En proceso	Reconoce algunos elementos personales
 3. Logrado	Identifica gustos, cualidades y características propias
 4. Sobresaliente	Reconoce y expresa su identidad con seguridad y autenticidad

RECONOCIMIENTO DE VALORES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer valores personales
 2. En proceso	Identifica algunos valores con ayuda
 3. Logrado	Reconoce valores que desea practicar
 4. Sobresaliente	Integra valores personales y los relaciona con su vida cotidiana

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para identificar emociones
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones y pensamientos relacionados
 4. Sobresaliente	Comprende cómo pensamientos y emociones se conectan

TOMA DE DECISIONES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reflexionar antes de actuar
 2. En proceso	Considera consecuencias con apoyo
 3. Logrado	Toma decisiones considerando valores y consecuencias
 4. Sobresaliente	Toma decisiones autónomas alineadas con sus valores

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRIDAD PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para actuar de acuerdo con lo que considera correcto
 2. En proceso	Intenta actuar correctamente con apoyo
 3. Logrado	Actúa de forma coherente con sus valores
 4. Sobresaliente	Mantiene coherencia entre pensamientos, valores y acciones

AUTOCONOCIMIENTO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para hablar sobre sí mismo
 2. En proceso	Reconoce algunas características personales con ayuda
 3. Logrado	Identifica fortalezas, gustos y metas personales
 4. Sobresaliente	Reflexiona profundamente sobre quién es y quién desea ser

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

SEGURIDAD EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Busca aprobación constante de otros
 2. En proceso	Expresa opiniones con apoyo
 3. Logrado	Expresa pensamientos y decisiones con confianza
 4. Sobresaliente	Mantiene seguridad personal aun ante la presión externa



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identidad personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento de valores	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integridad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoconocimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Seguridad emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Busca aprobación constantemente
- ☐ Tiene dificultad para identificar valores personales
- ☐ Se deja influenciar fácilmente por otros
- ☐ Presenta dificultad para tomar decisiones
- ☐ Tiene dificultad para admitir errores
- ☐ Presenta inseguridad al expresar opiniones

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

AMISTADES



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: AMISTADES

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Identificación de amistades saludables
- Reconocimiento de límites personales
- Desarrollo de relaciones basadas en el respeto
- Comunicación asertiva
- Empatía y escucha activa
- Seguridad emocional en las relaciones
- Toma de decisiones saludables

Desde la neurociencia:

A los 10 años, las amistades adquieren una gran importancia en la construcción de la identidad y autoestima. Los niños comienzan a buscar pertenencia y aprobación social con más intensidad.

Aprender a identificar relaciones saludables y expresar límites fortalece circuitos neuronales relacionados con:

- regulación emocional
- seguridad interpersonal
- empatía
- toma de decisiones sociales

Los vínculos positivos ayudan a desarrollar bienestar emocional y resiliencia.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Comunicación asertiva
- Autocuidado emocional
- Relaciones saludables
- Reconocimiento de límites
- Pensamiento crítico social
- Expresión emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La historia de Valentina y su amigo invisible” (pág. 49–50)

🎯 Objetivo:

Identificar características de amistades saludables y relaciones que afectan el bienestar emocional.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias permiten desarrollar identificación emocional y simulación social segura.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- pensamientos de Sombras
- emociones de Valentina
- seguridad de Luna
- descubrimiento final

Hacer pausas en:

- inseguridad
- necesidad de aprobación
- miedo a quedarse solo
- descubrimiento de una amistad sana

Preguntas guía:

- ¿Qué hacía Sombras sentir a Valentina?
- ¿Por qué Valentina permanecía en relaciones que la hacían sentir mal?
- ¿Qué hizo diferente Luna?
- ¿Cómo sabes si alguien te hace sentir bien?
- ¿Qué significa sentirte seguro con un amigo?

Mensaje clave:

👉 “Una verdadera amistad te hace sentir seguro, respetado y valorado.”

● ACTIVIDAD 2: “¿Quién es quién?” y “¿Qué harías tú?” (pág. 51–52)

🎯 Objetivo:

Fortalecer la toma de decisiones sociales y el análisis de relaciones.

🧠 Enfoque neuro:

Pensar en escenarios activa funciones ejecutivas relacionadas con juicio y toma de decisiones.

👤 Cómo guiar:

Pedir que completen los ejercicios individualmente y luego compartir.

Preguntas guía:

- ¿Qué señales muestran una amistad sana?
- ¿Qué cosas podrían hacerte sentir incómodo?
- ¿Qué harías si alguien se burlara de otro?
- ¿Cómo puedes incluir a alguien nuevo?

Mensaje clave:

👉 “Puedo elegir amistades que me hagan crecer.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Dibujo de mi amistad ideal” (pág. 53)

🎯 **Objetivo:**
Identificar valores y necesidades emocionales dentro de una amistad.

🧠 **Enfoque neuro:**
Visualizar relaciones positivas fortalece seguridad emocional y expectativas sociales saludables.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir que dibujen un amigo ideal y alrededor escriban palabras como:

- respeto
- confianza
- alegría
- apoyo
- libertad
- escucha

Preguntas guía:

- ¿Cómo quieres sentirte con un amigo?
- ¿Qué cosas valoras más?
- ¿Qué clase de amigo quieres ser tú?

Mensaje clave:
👉 “Las amistades bonitas nos ayudan a sentirnos libres para ser quienes somos.”

● ACTIVIDAD 4: “Ana y el cosquilleo en la panza” y “Checklist del enamoramiento” (pág. 54–56)

🎯 **Objetivo:**
Comprender emociones asociadas al afecto y aprender a cuidarse emocionalmente.

🧠 **Enfoque neuro:**
Nombrar emociones disminuye incertidumbre y favorece autorregulación.

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

- curiosidad
- nervios
- confusión
- seguridad emocional

Luego completar checklist.

Preguntas guía:

- ¿Qué sintió Ana?
- ¿Es normal sentir cosas nuevas?
- ¿Por qué es importante no cambiar para agradar a otros?
- ¿Cómo puedo cuidar mi corazón y el de otros?

Mensaje clave:
👉 “Sentir es natural; cuidarme y respetarme también.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 5: “¡Eso no me gusta!” (pág. 57–58)

🎯 **Objetivo:**
Practicar lenguaje asertivo y expresión de límites saludables.

🧠 **Enfoque neuro:**
Poner límites fortalece sensación de seguridad y autoestima.

👤 **Cómo guiar:**
Practicar frases como:

- “Prefiero que...”
- “No me gusta cuando...”
- “Te agradecería si...”

Luego realizar dramatizaciones.

Preguntas guía:

- ¿Fue fácil expresar el límite?
- ¿Cómo te sentirías al decirlo?
- ¿Por qué es importante decir lo que sentimos?

Mensaje clave:
👉 “Poner límites también es una forma de cuidarme.”

🎮 NEUROJUEGO: “Mapa de una amistad verdadera” (pág. 59–66)

🎯 **Objetivo:**
Fortalecer empatía, comunicación y reconocimiento de valores saludables en las relaciones.

🧠 **Enfoque neuro:**
El juego social fortalece aprendizaje emocional, memoria y conexiones interpersonales positivas.

👤 **Cómo guiar:**

1. Formar grupos de 4 estudiantes.
2. Explicar tablero y tarjetas.
3. Lanzar dado y avanzar.
4. Al caer en tarjetas:
 - explicar valor
 - compartir experiencia
 - crear frase

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué valor apareció más veces?
- ¿Cuál valor es más importante para ti?
- ¿Qué aprendiste sobre ser amigo?

Mensaje clave:
👉 “Las amistades saludables se construyen con pequeños actos de respeto y cariño.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Relaciones saludables
- ✓ Empatía
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Reconocimiento de límites
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Respeto interpersonal



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

RELACIONES SALUDABLES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para identificar amistades positivas.
 2. En proceso	Reconoce algunas características con ayuda.
 3. Logrado	Identifica amistades saludables.
 4. Sobresaliente	Diferencia y promueve relaciones positivas.

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para comprender emociones ajenas.
 2. En proceso	Reconoce emociones con apoyo.
 3. Logrado	Comprende emociones de otros.
 4. Sobresaliente	Muestra empatía activa y apoyo.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN ASERTIVA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Le cuesta expresar necesidades.
 2. En proceso	Expresa ideas con apoyo.
 3. Logrado	Comunica sentimientos respetuosamente.
 4. Sobresaliente	Utiliza lenguaje asertivo naturalmente.

RECONOCIMIENTO DE LÍMITES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer incomodidad.
 2. En proceso	Identifica límites con apoyo.
 3. Logrado	Reconoce y expresa límites.
 4. Sobresaliente	Expresa límites con seguridad y respeto.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL

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

RESPECTO INTERPERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para respetar diferencias.
 2. En proceso	Respeto con apoyo.
 3. Logrado	Mantiene relaciones respetuosas.
 4. Sobresaliente	Promueve respeto y buen trato.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Relaciones Saludables	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento de límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto interpersonal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Dificultad para expresar límites
- ☐ Busca aprobación constante
- ☐ Tolera conductas que le incomodan
- ☐ Presenta dificultad para expresar desacuerdo
- ☐ Se aísla socialmente
- ☐ Tiene dificultad para reconocer amistades saludables
- ☐ Presenta inseguridad social
- ☐ Dificultad para expresar emociones

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

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

Sugerencias:

Capítulo 6

¿QUÉ SIGNIFICA TENER EMPATÍA?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: ¿QUÉ SIGNIFICA TENER EMPATÍA?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Desarrollo de la empatía emocional y cognitiva
- Reconocimiento de emociones en otras personas
- Escucha activa
- Comprensión y respeto por las experiencias de los demás
- Conductas prosociales y de ayuda
- Sensibilidad emocional y compasión

Desde la neurociencia:

A los 10 años los niños desarrollan una mayor capacidad para comprender perspectivas diferentes a las propias. El cerebro fortalece áreas relacionadas con la percepción social y la regulación emocional.

La empatía activa circuitos neuronales vinculados con las neuronas espejo, las cuales ayudan a comprender emociones ajenas y facilitan conexiones sociales saludables.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Inteligencia emocional
- Escucha activa
- Relaciones saludables
- Resolución de conflictos
- Compasión
- Respeto y convivencia

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué significa tener empatía?” (pág. 61)

🎯 Objetivo:

Comprender qué es la empatía y reconocer su importancia en las relaciones humanas.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias y ejemplos cotidianos ayudan a activar procesos de identificación emocional y fortalecen conexiones relacionadas con la comprensión social.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto pausadamente.

Realizar pausas en:

- “Ponerse en los zapatos del otro”
- “Escuchar de verdad”
- “No juzgar”
- “Ayudar”

Después del video, preguntar:

Preguntas guía:

- ¿Qué significa ponerse en los zapatos de otra persona?
- ¿Alguna vez alguien fue empático contigo?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Por qué crees que la empatía es importante?

Mensaje clave:

👉 “La empatía es el puente que conecta nuestro corazón con el de los demás.”

● ACTIVIDAD 2: “Reflexionemos” (pág. 62)

🎯 Objetivo:

Reflexionar sobre cómo la empatía transforma la convivencia y asumir responsabilidad personal.

🧠 Enfoque neuro:

La reflexión escrita fortalece procesos de autorregulación y pensamiento crítico-emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir que escriban un pequeño ensayo:

- ¿Cómo sería el mundo con más empatía?
- ¿Qué puedo hacer para sembrar empatía?

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Cómo cambiaría tu escuela?
- ¿Cómo cambiaría tu familia?
- ¿Qué pequeñas acciones puedes hacer?

Clave docente:

Algunos estudiantes pueden mencionar acciones muy grandes; ayúdalos a reconocer pequeñas acciones cotidianas.

Mensaje clave:

👉 “La empatía comienza con pequeñas acciones.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Cuando ayudo, brillo” (pág. 63)

🎯 **Objetivo:**
Reconocer experiencias personales relacionadas con la empatía.

🧠 **Enfoque neuro:**
Recordar experiencias positivas fortalece emociones agradables y conexiones sociales seguras.

👤 **Cómo guiar:**
Solicitar que dibujen:

- Un momento donde alguien fue empático con ellos
- Un momento donde ellos fueron empáticos con alguien

Luego compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué pasó?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué aprendiste?

Mensaje clave:
👉 “Cuando ayudamos a otros, también fortalecemos nuestro corazón.”

● ACTIVIDAD 4: “¿Qué harías tú si sintieras lo mismo?” (pág. 64–65)

🎯 **Objetivo:**
Practicar respuestas empáticas frente a situaciones cotidianas.

🧠 **Enfoque neuro:**
Imaginar perspectivas diferentes fortalece flexibilidad cognitiva y habilidades sociales.

👤 **Cómo guiar:**
Leer cada situación.
Invitar a responder:

1. ¿Cómo se siente esa persona?
2. ¿Qué podrías decir?
3. ¿Qué podrías hacer?

Permitir discusión grupal.
Preguntas guía:

- ¿Cómo te sentirías en esa situación?
- ¿Qué palabras ayudan?
- ¿Qué acciones ayudan más?

Mensaje clave:
👉 “Primero comprendemos, luego actuamos.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🎮 NEUROJUEGO: “Detective de emociones” (pág. 66–67)

🎯 Objetivo:

Desarrollar empatía mediante el reconocimiento de emociones y respuestas compasivas.

🧠 Enfoque neuro:

Observar expresiones faciales activa sistemas neuronales asociados con reconocimiento emocional y empatía.

👤 Cómo guiar:

1. Formar parejas

Cada niño tendrá:

- Actor emocional 🧑
- Detective emocional 🔍

2. Representar emociones

Sin palabras:

- 😞 Tristeza
- 😱 Miedo
- 😊 Alegría
- 😡 Enojo
- 😬 Vergüenza
- 😲 Sorpresa
- 😫 Cansancio
- 😬 Nervios

3. El detective responde

Debe identificar:

- La emoción
- Posible situación
- Una frase empática

Ejemplos:

- “Parece que estás triste. ¿Quieres hablar?”
- “Debe sentirse difícil.”
- “Estoy aquí contigo.”

4. Cambio de roles

5. Círculo reflexivo

Preguntas:

- ¿Qué emoción fue más difícil?
- ¿Qué frase te hizo sentir mejor?
- ¿Por qué es importante reconocer emociones?

Mensaje clave:

👉 “Cuando aprendemos a ver lo que sienten los demás, nuestro corazón se vuelve más grande.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 6

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Empatía
- ✓ Reconocimiento emocional
- ✓ Escucha activa
- ✓ Conductas de ayuda
- ✓ Compasión
- ✓ Relaciones positivas



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	Dificultad para comprender emociones ajenas
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Comprende cómo pueden sentirse otros
 4. Sobresaliente	Demuestra sensibilidad y comprensión profunda

RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar emociones
 2. En proceso	Identifica emociones simples con apoyo
 3. Logrado	Reconoce emociones en diferentes situaciones
 4. Sobresaliente	Interpreta emociones complejas adecuadamente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ESCUCHA ACTIVA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se distrae o interrumpe frecuentemente
 2. En proceso	Escucha con apoyo.
 3. Logrado	Escucha con atención y respeto
 4. Sobresaliente	Escucha activamente y responde adecuadamente.

CONDUCTAS DE AYUDA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Rara vez ofrece ayuda
 2. En proceso	Ayuda cuando se le solicita
 3. Logrado	Muestra disposición para ayudar
 4. Sobresaliente	Ayuda espontáneamente y con sensibilidad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMPASIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para responder emocionalmente
 2. En proceso	Reconoce necesidades ajenas con ayuda
 3. Logrado	Responde con amabilidad
 4. Sobresaliente	Actúa con sensibilidad y comprensión constante

RELACIONES POSITIVAS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para relacionarse
 2. En proceso	Se relaciona con apoyo
 3. Logrado	Mantiene relaciones positivas
 4. Sobresaliente	Fortalece vínculos y promueve inclusión



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Escucha activa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conductas de ayuda	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Compasión	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Relaciones positivas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Tiene dificultad para reconocer emociones ajenas
- ☐ Interrumpe constantemente
- ☐ Le cuesta escuchar a otros
- ☐ Presenta poca sensibilidad emocional
- ☐ Tiene dificultad para expresar apoyo
- ☐ Evita participar
- ☐ Muestra dificultades en relaciones sociales
- ☐ Tiene poca disposición a ayudar

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

LA MAGIA DE AYUDAR A OTROS



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: LA MAGIA DE AYUDAR A OTROS

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión del propósito personal
- Empatía y sensibilidad hacia los demás
- Conductas prosociales y solidaridad
- Identificación de talentos personales
- Sentido de utilidad y contribución
- Desarrollo de la bondad y el servicio
- Motivación para generar impacto positivo

Desde la neurociencia:

A los 10 años los niños comienzan a desarrollar una comprensión más profunda sobre su papel dentro de los grupos y comunidades. Las experiencias de ayuda y cooperación activan circuitos neuronales relacionados con la recompensa, la empatía y el bienestar emocional.

Cuando un niño comprende que puede usar sus talentos para beneficiar a otros, fortalece conexiones asociadas con autoestima saludable, propósito y regulación emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Conducta prosocial
- Identificación de fortalezas personales
- Sentido de propósito
- Responsabilidad social
- Gratitud
- Expresión emocional
- Trabajo colaborativo

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué es un propósito?” (pág. 69–70)

🎯 Objetivo:

Comprender el concepto de propósito como una razón que da sentido a nuestras acciones.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias significativas ayudan a construir conexiones emocionales y fortalecen la comprensión de valores personales.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia de Viktor Frankl haciendo pausas en:

- Los momentos difíciles
- La esperanza
- El significado de propósito
- Las decisiones diarias
- La idea de ayudar a otros

Preguntas guía:

- ¿Qué descubrió Viktor sobre la vida?
- ¿Qué significa tener propósito?
- ¿Crees que los niños también pueden tener propósito?
- ¿Qué cosas haces que ayudan a otros?
- ¿Por qué ayudar puede hacer sentir bien a las personas?

Mensaje clave:

👉 “Tu propósito puede comenzar con pequeñas acciones que nacen del corazón.”

● ACTIVIDAD 2: “Mi día con sentido” (pág. 71)

🎯 Objetivo:

Reconocer experiencias cotidianas que generan bienestar y significado.

🧠 Enfoque neuro:

Recordar experiencias positivas fortalece redes neuronales asociadas con gratitud y bienestar emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños identificar:

- Un momento en que ayudaron a alguien
- Un momento difícil que lograron superar
- Un momento que les hizo sonreír

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas clave:

- ¿Cuál momento te hizo sentir más feliz?
- ¿Qué aprendiste de ti?
- ¿Cómo te sentiste ayudando?
- ¿Qué hace valioso un día?

Mensaje clave:

👉 “Cada día tiene momentos pequeños que pueden dar sentido a nuestra vida.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Identificando mi talento” (pág.72)

🎯 **Objetivo:**
Identificar fortalezas y talentos personales.

🧠 **Enfoque neuro:**
Reconocer fortalezas activa circuitos relacionados con autoestima y motivación.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir a los niños identificar talentos que sienten que poseen:

- Creativo
- Empático
- Paciente
- Buen oyente
- Líder
- Curioso
- Persistente
- Observador
- Comunicador

Luego preguntar:

Preguntas guía:

- ¿Qué talento te representa más?
- ¿Qué disfrutas hacer?
- ¿Qué cosas haces fácilmente?
- ¿Qué talento quisieras desarrollar?

Mensaje clave:

👉 “Todos tenemos talentos diferentes que pueden ayudar a otros.”

● ACTIVIDAD 4: “Mi talento al servicio de otros” (pág.73)

🎯 **Objetivo:**
Comprender cómo las habilidades personales pueden beneficiar a otras personas.

🧠 **Enfoque neuro:**
Relacionar talentos con acciones prosociales fortalece sentido de propósito y motivación interna.

👤 **Cómo guiar:**
Pedir que realicen un dibujo mostrando:

- Su talento
- Cómo podrían usarlo
- A quién ayudarían
- Cómo se sentirían

Preguntas clave:

- ¿Cómo puedes ayudar usando tus talentos?
- ¿Cómo crees que se sentiría otra persona?
- ¿Cómo te sentirías tú?

Mensaje clave:

👉 “Tus talentos pueden convertirse en regalos para el mundo.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “Historias con propósito” (pág.74)

Objetivo:

Fomentar empatía, cooperación y ayuda hacia los demás.

Enfoque neuro:

Representar situaciones sociales fortalece empatía, imaginación y aprendizaje emocional.

Cómo guiar:

1. Presentación del juego

El maestro dice:

"Hoy vamos a imaginar situaciones donde alguien necesita ayuda y descubriremos cómo pequeñas acciones pueden hacer grandes cambios."

2. Formación de grupos

Cada grupo crea una escena breve.

Ejemplos:

- Ayudar a un compañero triste
- Explicar una tarea
- Ayudar a alguien que se cayó
- Compartir materiales
- Escuchar a un amigo

3. Representación

Después de cada escena preguntar:

 ¿Qué hizo el personaje?

 ¿Cómo ayudó?

 ¿Cómo se sintió quien recibió ayuda?

 ¿Cómo se sintió quien ayudó?

4. Cierre

El maestro finaliza:

"Cada acción buena es como una pequeña chispa que puede iluminar la vida de alguien más."

Mensaje clave:

 "Todos tenemos el poder de hacer el bien."

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 7

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conducta prosocial
- ✓ Identificación de talentos
- ✓ Sentido de propósito
- ✓ Responsabilidad social
- ✓ Trabajo colaborativo



NIVELES DE DESEMPEÑO

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONDUCTA PROSOCIAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para ayudar o colaborar
 2. En proceso	Ayuda a otros cuando recibe orientación
 3. Logrado	Realiza acciones de ayuda de manera espontánea
 4. Sobresaliente	Integra conductas de ayuda y solidaridad constantemente

IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reconocer fortalezas personales
 2. En proceso	Identifica algunos talentos con apoyo
 3. Logrado	Reconoce habilidades y fortalezas personales
 4. Sobresaliente	Identifica talentos y comprende cómo utilizarlos positivamente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

SENTIDO DE PROPÓSITO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para encontrar significado en sus acciones
 2. En proceso	Comienza a reconocer acciones valiosas con apoyo
 3. Logrado	Comprende que sus acciones pueden tener impacto.
 4. Sobresaliente	Relaciona acciones cotidianas con un propósito personal

RESPONSABILIDAD SOCIAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para asumir responsabilidad hacia otros
 2. En proceso	Participa cuando recibe orientación
 3. Logrado	Muestra compromiso y cuidado hacia otros
 4. Sobresaliente	Actúa con iniciativa y compromiso social

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TRABAJO COLABORATIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para participar en grupo
 2. En proceso	Colabora con apoyo
 3. Logrado	Participa y coopera adecuadamente
 4. Sobresaliente	Promueve colaboración y apoyo entre compañeros



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conducta prosocial	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de talentos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Sentido de propósito	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Responsabilidad social	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Trabajo colaborativo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Presenta dificultad para ayudar a otros espontáneamente
- ☐ Tiene dificultad para reconocer talentos propios
- ☐ Muestra poco interés por las necesidades de otros
- ☐ Evita participar en actividades grupales
- ☐ Tiene dificultad para reconocer el impacto de sus acciones

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

¿CÓMO CUIDO MI BIENESTAR?



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: ¿CÓMO CUIDO MI BIENESTAR?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión integral del bienestar físico, emocional y mental
- Desarrollo de hábitos saludables
- Conciencia emocional y autocuidado
- Toma de decisiones saludables
- Identificación de situaciones que afectan el bienestar
- Capacidad para reconocer presión social y manipulación
- Fortalecimiento de la autonomía y límites personales

Desde la neurociencia:

A los 10 años los niños comienzan a desarrollar una mayor capacidad para relacionar pensamientos, emociones y comportamientos con consecuencias en su bienestar.

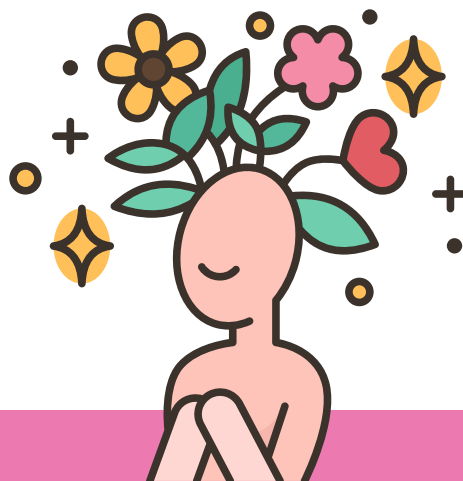
Cuando aprenden a identificar señales internas y a tomar decisiones alineadas con su bienestar, fortalecen conexiones neuronales asociadas con la autorregulación, la autonomía y la seguridad emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autoconocimiento
- Autocuidado
- Autorregulación emocional
- Toma de decisiones
- Pensamiento crítico
- Seguridad emocional
- Autonomía
- Comunicación asertiva

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “¿Qué es el bienestar físico, emocional y mental?” (pág. 76–79)

🎯 Objetivo:

Comprender que el bienestar involucra el cuidado del cuerpo, las emociones y los pensamientos.

🧠 Enfoque neuro:

Comprender la relación entre cuerpo, emociones y mente fortalece la integración cerebral y mejora la conciencia personal.

👤 Cómo guiar:

Leer el texto realizando pausas para explicar:

- Bienestar físico
- Bienestar emocional
- Bienestar mental

Luego pedir a los niños completar:

Mi bienestar

- ¿Qué hago para cuidar mi cuerpo?
- ¿Qué hago para cuidar mis emociones?
- ¿Qué hago para cuidar mis pensamientos?

Permitir compartir voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué significa bienestar?
- ¿Qué cosas haces para cuidar tu cuerpo?
- ¿Cómo cuidas tus emociones?
- ¿Qué pensamientos ayudan a tu bienestar?

Mensaje clave:

👉 “Cuidar tu cuerpo, tu mente y tu corazón te ayuda a crecer fuerte y feliz.”

● ACTIVIDAD 2: “¿Cuida o no cuida mi bienestar?” (pág. 80)

🎯 Objetivo:

Identificar acciones que favorecen o perjudican el bienestar.

🧠 Enfoque neuro:

Clasificar conductas fortalece procesos ejecutivos como análisis, juicio y toma de decisiones.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los estudiantes leer cada situación y marcar:

✅ Cuida mi bienestar

❌ No cuida mi bienestar

Luego discutir algunos ejemplos.

Preguntas guía:

- ¿Qué acciones ayudan a sentirnos mejor?
- ¿Qué acciones pueden dañarnos?
- ¿Por qué algunas cosas parecen divertidas pero no ayudan a nuestro bienestar?

Mensaje clave:

👉 “Las pequeñas decisiones que tomamos cada día construyen nuestro bienestar.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “¿Es presión o es mi elección?” (pág. 81–84)

🎯 Objetivo:

Aprender a diferenciar decisiones libres de situaciones de presión o manipulación.

🧠 Enfoque neuro:

Identificar presión social fortalece el autocontrol y disminuye respuestas impulsivas.

👤 Cómo guiar:

Leer situaciones haciendo pausas:

- Amenazas
- Manipulación
- Culpa
- Decisiones libres

Pedir que clasifiquen:

✅ Elección

❌ Presión

Preguntas guía:

- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando algo no está bien?
- ¿Cómo sabemos si alguien nos está presionando?
- ¿Por qué decir “no” puede protegernos?

Clave docente:

Algunos niños podrían compartir experiencias personales. Mantener escucha segura y respetuosa.

Mensaje clave:

👉 “Tienes derecho a elegir lo que te hace bien.”

● ACTIVIDAD 4: “Mi escudo de decisión” (pág. 85)

🎯 Objetivo:

Fortalecer habilidades de protección personal y comunicación asertiva.

🧠 Enfoque neuro:

Practicar respuestas fortalece redes neuronales asociadas con seguridad y regulación emocional.

👤 Cómo guiar:

Pedir dibujar un escudo y escribir frases protectoras como:

- “No me siento cómodo con eso.”
- “Necesito pensarlo.”
- “Eso no está bien para mí.”
- “Si me quieres, me respetas.”

Permitir decorar el escudo.

Preguntas guía:

- ¿Qué frase usarías si alguien te presiona?
- ¿Cómo te sentiste creando tu escudo?
- ¿Por qué proteger tus decisiones es importante?

Mensaje clave:

👉 “Poner límites también es una forma de cuidarte.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “¡Salta por tu bienestar!” (pág. 86–87)

Objetivo:

Reconocer acciones y situaciones que fortalecen o afectan el bienestar.

Enfoque neuro:

El movimiento combinado con la reflexión fortalece aprendizaje emocional y memoria significativa.

Cómo guiar:

Preparación:

Crear:

 Zona verde → Cuida mi bienestar

 Zona roja → No cuida mi bienestar

Leer tarjetas del libro.

Ejemplos:

- “Me felicité por intentarlo.”
- “Me obligaron a hacer algo que no quería.”
- “Respiré profundamente.”
- “Pasé muchas horas viendo el celular.”
- Los estudiantes deben saltar a la zona correspondiente.

Reflexión guiada:

- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Cómo puedes saber si algo no te hace bien?
- ¿Qué puedes hacer cuando alguien te presiona?

Mensaje final grupal:

 “Mi cuerpo, mi mente y mi corazón merecen cuidado. Yo puedo elegir lo que me hace bien.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autocuidado
- ✓ Bienestar emocional
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Identificación de presión social
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Autonomía y límites personales



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	Presenta dificultad para identificar hábitos de autocuidado
 2. En proceso	Reconoce hábitos saludables con apoyo
 3. Logrado	Identifica y practica hábitos que favorecen su bienestar
 4. Sobresaliente	Integra hábitos saludables y comprende su importancia

BIENESTAR EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reconocer acciones que afectan su bienestar emocional
 2. En proceso	Identifica emociones y necesidades con apoyo
 3. Logrado	Reconoce acciones que fortalecen su bienestar emocional
 4. Sobresaliente	Aplica estrategias para cuidar sus emociones de forma autónoma

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TOMA DE DECISIONES	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para identificar decisiones beneficiosas
 2. En proceso	Identifica decisiones saludables con apoyo
 3. Logrado	Toma decisiones considerando su bienestar
 4. Sobresaliente	Evalúa consecuencias y toma decisiones seguras y responsables

IDENTIFICACIÓN DE PRESIÓN SOCIAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para reconocer situaciones de presión
 2. En proceso	Identifica algunas situaciones con ayuda
 3. Logrado	Diferencia presión y elección en diversas situaciones
 4. Sobresaliente	Reconoce señales de presión y propone estrategias de protección

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para expresar necesidades o desacuerdos
 2. En proceso	Expresa ideas con apoyo
 3. Logrado	Comunica pensamientos y emociones con respeto
 4. Sobresaliente	Se expresa con seguridad y utiliza lenguaje respetuoso y protector

AUTONOMÍA Y LÍMITES PERSONALES

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para establecer límites personales
 2. En proceso	Reconoce algunos límites con ayuda
 3. Logrado	Establece límites saludables en situaciones cotidianas
 4. Sobresaliente	Defiende sus decisiones y límites con seguridad y respeto



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autocuidado	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Bienestar emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Toma de decisiones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de presión social	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comunicación asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autonomía y límites personales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Presenta dificultad para ayudar a otros espontáneamente
- ☐ Tiene dificultad para reconocer talentos propios
- ☐ Muestra poco interés por las necesidades de otros
- ☐ Evita participar en actividades grupales
- ☐ Tiene dificultad para reconocer el impacto de sus acciones

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

ME ACEPTO, TE ACEPTO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: ME ACEPTO, TE ACEPTO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Empatía profunda
- Inclusión y aceptación de la diversidad
- Autoaceptación
- Respeto por las diferencias individuales
- Sensibilidad emocional hacia otros
- Seguridad emocional y sentido de pertenencia
- Capacidad de mirar más allá de las apariencias

Desde la neurociencia:

A los 10 años, los niños desarrollan una mayor capacidad de comprensión social y empatía cognitiva. Comienzan a reconocer que las personas viven experiencias distintas a las propias y que cada individuo necesita comprensión, respeto y aceptación.

Las experiencias de inclusión fortalecen conexiones neuronales relacionadas con la empatía, la cooperación y la regulación emocional. Cuando los niños aprenden a aceptar sus diferencias y las de otros, disminuyen conductas de exclusión y aumenta el sentido de pertenencia social.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Inclusión social
- Autoaceptación
- Respeto por la diversidad
- Sensibilidad emocional
- Trabajo en equipo
- Escucha emocional
- Compasión
- Convivencia positiva

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “La carrera más especial” (pág. 89–90)

🎯 Objetivo:

Comprender la importancia de incluir a todos y valorar las diferencias individuales.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias desarrollan empatía emocional y permiten que el cerebro practique la comprensión social desde experiencias simbólicas.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- La tristeza de Luis
- El momento en que se siente excluido
- La actitud de la maestra Clara
- El trabajo en equipo
- El momento final de inclusión

Hacer pausas reflexivas durante la lectura.

Preguntas guía:

- ¿Cómo se sentía Luis al quedarse fuera?
- ¿Por qué a veces algunas personas pueden sentirse excluidas?
- ¿Qué hizo diferente la maestra Clara?
- ¿Qué significa incluir con el corazón?
- ¿Qué cualidades tenía Luis además de usar silla de ruedas?

Clave docente:

Evitar que la conversación se enfoque únicamente en la discapacidad. El objetivo es ampliar la mirada hacia todas las diferencias humanas.

Mensaje clave:

👉 “La verdadera inclusión sucede cuando todos se sienten parte.”

● ACTIVIDAD 2: “Reflexionando” (pág. 91–92)

🎯 Objetivo:

Desarrollar conciencia emocional sobre la exclusión, la empatía y el trabajo en equipo.

🧠 Enfoque neuro:

La reflexión guiada fortalece conexiones relacionadas con la autorregulación emocional y la comprensión social.

👤 Cómo guiar:

Pedir que respondan las preguntas del libro de forma individual y luego compartir voluntariamente. Motivar a hablar desde experiencias reales.

Preguntas clave:

- ¿Alguna vez te has sentido fuera de lugar?
- ¿Cómo te hubiera gustado que actuaran contigo?
- ¿Qué cosas hacemos sin darnos cuenta que excluyen?
- ¿Cómo podemos incluir más a otros?

Mensaje clave:

👉 “Todos necesitamos sentir que pertenecemos.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Un día de inclusión” (pág. 93)

🎯 Objetivo:

Promover acciones concretas de inclusión y amabilidad.

🧠 Enfoque neuro:

Imaginar conductas prosociales fortalece circuitos relacionados con la empatía activa y la cooperación.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños crear un dibujo sobre:

- Cómo ayudarían a alguien nuevo
- Cómo incluirían a alguien en un juego
- Cómo acompañarían a alguien que se siente solo
- Cómo harían sentir importante a otra persona

Luego permitir compartir sus ideas.

Preguntas guía:

- ¿Qué pequeños actos pueden hacer sentir incluido a alguien?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te toma en cuenta?
- ¿Qué puedes hacer esta semana para incluir a otros?

Mensaje clave:

👉 “Pequeños actos pueden hacer que alguien se sienta amado y aceptado.”

● ACTIVIDAD 4: “Me acepto como soy” (pág. 94–95)

🎯 Objetivo:

Fortalecer la autoaceptación y el agradecimiento hacia uno mismo.

🧠 Enfoque neuro:

La autoaceptación fortalece autoestima saludable y disminuye pensamientos negativos asociados a la comparación.

👤 Cómo guiar:

Pedir escribir una carta personal agradeciendo:

- Sus cualidades
- Sus esfuerzos
- Su forma de ser
- Personas importantes en su vida
- Cosas que aman de sí mismos

Leer la frase:

“Soy suficiente tal como soy.”

Invitar a repetirla en voz alta.

Preguntas clave:

- ¿Qué cosas valoras de ti?
- ¿Por qué es importante aceptarte?
- ¿Qué palabras bonitas necesitas decirte más seguido?

Mensaje clave:

👉 “No necesitas ser como otros para tener valor.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“Caminando en tus zapatos” (pág. 97–98)

Objetivo:

Desarrollar empatía poniéndose en el lugar del otro.

Enfoque neuro:

El juego simbólico activa redes neuronales relacionadas con la empatía, la perspectiva social y la compasión.

Cómo guiar:

Organizar parejas.

Cada pareja representará una mini historia donde uno vive una experiencia difícil, por ejemplo:

- Ser nuevo en la escuela
- No tener amigos
- Tener una discapacidad
- Ser tímido
- Ser juzgado
- Hablar diferente
- Sentirse solo

Luego intercambian roles.

Reflexión guiada:

- ¿Qué sentiste al vivir esa experiencia?
- ¿Qué aprendiste sobre otros?
- ¿Cómo podemos ayudar más?
- ¿Qué necesita una persona para sentirse aceptada?

Cierre simbólico:

Cada niño dibuja una huella y escribe una frase de empatía.

Frase final del neurojuego:

👉 “Cuando camino en tus zapatos, mi corazón aprende a mirar como el tuyo.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Empatía
- ✓ Inclusión social
- ✓ Autoaceptación
- ✓ Respeto por la diversidad
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Trabajo en equipo



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 reconocer emociones o necesidades de otros
 2. En proceso	Identifica emociones ajenas con ayuda
 3. Logrado	Comprende cómo pueden sentirse otras personas
 4. Sobresaliente	Actúa con sensibilidad y empatía de manera natural

INCLUSIÓN SOCIAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para incluir a otros
 2. En proceso	Incluye a otros con orientación
 3. Logrado	Participa de manera inclusiva en actividades grupales
 4. Sobresaliente	Promueve activamente que todos se sientan parte

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOACEPTACIÓN	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para reconocer aspectos positivos de sí mismo
 2. En proceso	Reconoce cualidades personales con apoyo
 3. Logrado	Se acepta y valora características propias
 4. Sobresaliente	Expresa seguridad y aceptación personal de forma auténtica

RESPECTO POR LA DIVERSIDAD	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para aceptar diferencias
 2. En proceso	Reconoce diferencias con apoyo
 3. Logrado	Respeto características y necesidades diferentes
 4. Sobresaliente	Valora activamente la diversidad y promueve el respeto

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para expresar emociones y experiencias
 2. En proceso	Expresa emociones con apoyo
 3. Logrado	Comunica emociones y pensamientos personales
 4. Sobresaliente	Expresa emociones con seguridad, empatía y autenticidad

TRABAJO EN EQUIPO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para colaborar con otros
 2. En proceso	Coopera con ayuda y orientación
 3. Logrado	Participa positivamente en actividades grupales
 4. Sobresaliente	Colabora, escucha e integra a otros activamente



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Inclusión social	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoaceptación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto por la diversidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Trabajo en equipo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Evita incluir a otros en actividades
- ☐ Presenta dificultad para aceptar diferencias
- ☐ Se muestra inseguro al hablar de sí mismo
- ☐ Tiene dificultad para expresar empatía
- ☐ Excluye o ignora compañeros sin darse cuenta
- ☐ Presenta dificultad para trabajar en equipo
- ☐ Se compara negativamente con otros

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

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

Sugerencias:

Capítulo 10

ESTOY CONSTRUYENDO MI FUTURO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: ESTOY CONSTRUYENDO MI FUTURO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Construcción de visión personal
- Motivación interna
- Perseverancia frente a desafíos
- Mentalidad de crecimiento
- Capacidad de soñar con propósito
- Esperanza y proyección positiva del futuro
- Resiliencia emocional
- Trabajo en equipo y creatividad

Desde la neurociencia:

A los 10 años, los niños comienzan a desarrollar una mayor capacidad para imaginar escenarios futuros y conectar sus acciones presentes con metas a largo plazo.

Cuando el niño visualiza metas, sueños y proyectos personales, se activan áreas cerebrales relacionadas con la motivación, la planificación, la toma de decisiones y la perseverancia.

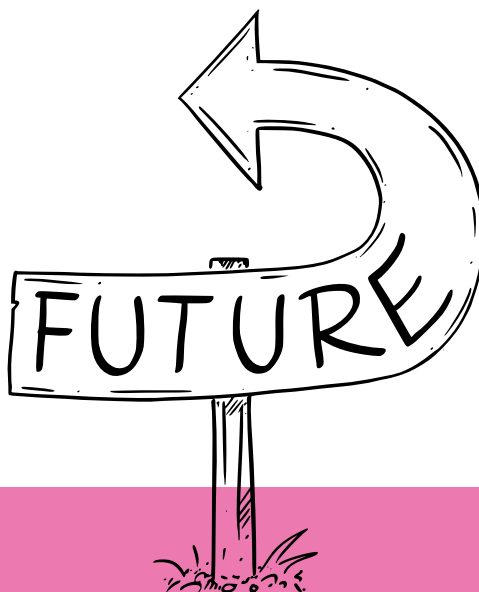
Además, aprender que los errores forman parte del crecimiento fortalece conexiones neuronales asociadas a la resiliencia y la autorregulación emocional.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Visión personal
- Motivación interna
- Resiliencia
- Perseverancia
- Creatividad
- Trabajo en equipo
- Expresión emocional
- Mentalidad de crecimiento

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Walt Disney: El soñador que convirtió los dibujos en mundos mágicos” (pág. 100–103)

🎯 Objetivo:

Comprender la importancia de tener visión, perseverancia y motivación para construir el futuro.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias inspiradoras ayudan a activar procesos de identificación emocional y fortalecen la creencia de autoeficacia.

👤 Cómo guiar:

Leer la historia dramatizando:

- Los sueños de Walt
- Los rechazos y dificultades
- Sus emociones frente al fracaso
- Su perseverancia
- La creación de Mickey Mouse
- La construcción de Disneyland

Hacer pausas reflexivas en:

- Cuando otros le dijeron que era imposible
- Cuando perdió personajes y dinero
- Cuando decidió seguir intentando

Preguntas guía:

- ¿Qué hacía especial a Walt Disney?
- ¿Por qué no se rindió?
- ¿Qué significa tener una visión?
- ¿Qué haces tú cuando algo no sale bien?
- ¿Alguna vez alguien dudó de tus sueños?
- ¿Qué sueño importante tienes para tu futuro?

Mensaje clave:

👉 “Los grandes sueños comienzan cuando decides creer en ti y seguir intentando.”

● ACTIVIDAD 2: “Todo empieza con una visión” (pág. 104)

🎯 Objetivo:

Ayudar al niño a imaginar un futuro positivo y significativo.

🧠 Enfoque neuro:

La visualización fortalece circuitos relacionados con motivación, enfoque y construcción de metas.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los niños dibujar:

- Cómo imaginan su futuro
- Qué les gustaría hacer
- Cómo quieren sentirse
- Qué personas los acompañan
- Qué valores quieren tener

Luego permitir compartir voluntariamente.

Preguntas clave:

- ¿Qué te gustaría construir en tu vida?
- ¿Cómo te sentiste imaginando tu futuro?
- ¿Qué cosas necesitas aprender para lograrlo?
- ¿Qué emociones te produce pensar en tus sueños?

Mensaje clave:

👉 “Todo gran logro comienza primero en tu imaginación.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Investiga” (pág. 105)

🎯 Objetivo:

Reconocer que todas las personas exitosas enfrentan desafíos antes de alcanzar sus metas.

🧠 Enfoque neuro:

Observar modelos de perseverancia fortalece la motivación y la mentalidad de crecimiento.

👤 Cómo guiar:

Pedir a los estudiantes investigar alguien que admiren:

- Su visión
- Sus desafíos
- Qué lo motivaba
- Cómo enfrentó dificultades

Puede ser:

- Atleta
- Empresario
- Científico
- Artista
- Líder
- Inventor

Preguntas guía:

- ¿Qué aprendiste de esa persona?
- ¿Qué dificultades tuvo?
- ¿Qué hizo para no rendirse?
- ¿Qué cualidad te gustaría desarrollar tú?

● ACTIVIDAD 4: “Cuando me caigo, puedo volver a intentar” (pág. 106)

🎯 Objetivo:

Desarrollar resiliencia emocional y capacidad para enfrentar desafíos.

🧠 Enfoque neuro:

Reflexionar sobre errores y recuperación fortalece la regulación emocional y la tolerancia a la frustración.

👤 Cómo guiar:

Invitar a escribir un poema sobre:

- Sueños importantes
- Obstáculos que podrían aparecer
- Emociones difíciles
- Formas de levantarse nuevamente

Luego permitir compartir fragmentos voluntariamente.

Preguntas guía:

- ¿Qué haces cuando algo sale mal?
- ¿Qué te ayuda a levantarte?
- ¿Por qué es importante seguir intentando?
- ¿Qué aprendemos de los errores?

Clave docente:

- Validar emociones difíciles sin romantizar el sufrimiento.

Mensaje clave:

- 🙌 “Caer no significa terminar; también puedes levantarte.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO:

“Mi canción del futuro” (pág. 107–108)

Objetivo:

Fortalecer visión personal, creatividad, trabajo en equipo y motivación.

Enfoque neuro:

La música, el ritmo y la creación grupal fortalecen conexiones emocionales, memoria y cooperación social.

Cómo guiar:

1. Formar equipos de 4 estudiantes.
2. Entregar palabras clave.
3. Explicar que deben crear una canción sobre construir el futuro.
4. Dar tiempo para practicar.
5. Permitir presentación libre:
 - cantada
 - hablada
 - rapeada

Palabras clave:

- Sueño
- Futuro
- Visión
- Intentar
- Meta
- Esperanza
- Creatividad
- Nunca rendirse
- Camino
- Equipo

Reflexión guiada:

- ¿Qué aprendieron creando juntos?
- ¿Cómo se sintieron trabajando en equipo?
- ¿Qué parte de la canción se parece a su vida?
- ¿Qué significa construir el futuro?

Clave docente:

Priorizar expresión, cooperación y creatividad sobre perfección musical.

Mensaje clave:

👉 “Tu futuro se construye con pequeños pasos, esfuerzo y esperanza.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Visión personal
- ✓ Perseverancia
- ✓ Resiliencia emocional
- ✓ Motivación interna
- ✓ Creatividad
- ✓ Trabajo en equipo



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

VISIÓN PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para imaginar metas o sueños personales
 2. En proceso	Expresa ideas sobre su futuro con ayuda
 3. Logrado	Describe metas y sueños de manera clara
 4. Sobresaliente	Visualiza su futuro con motivación y propósito

PERSEVERANCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Se frustra fácilmente ante las dificultades
 2. En proceso	Intenta continuar con apoyo
 3. Logrado	Persevera frente a pequeños desafíos
 4. Sobresaliente	Mantiene esfuerzo y constancia aun en situaciones difíciles

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESILIENCIA EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Tiene dificultad para recuperarse emocionalmente
 2. En proceso	Comienza a reconocer formas de manejar la frustración
 3. Logrado	Maneja emociones difíciles y vuelve a intentarlo
 4. Sobresaliente	Transforma errores y desafíos en oportunidades de aprendizaje

MOTIVACIÓN INTERNA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Necesita motivación constante para participar
 2. En proceso	Participa cuando recibe apoyo o reconocimiento
 3. Logrado	Muestra interés y esfuerzo propio
 4. Sobresaliente	Mantiene entusiasmo y motivación de manera autónoma

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CREATIVIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para expresar ideas creativas
 2. En proceso	Expresa ideas con apoyo
 3. Logrado	Utiliza creatividad en actividades y reflexiones
 4. Sobresaliente	Integra imaginación, originalidad y expresión personal

TRABAJO EN EQUIPO

Nivel	Descripción
 1. Inicio	Presenta dificultad para colaborar con otros
 2. En proceso	Coopera con ayuda y orientación
 3. Logrado	Participa positivamente en actividades grupales
 4. Sobresaliente	Colabora, escucha e integra a otros activamente



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Visión personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Perseverancia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resiliencia emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Motivación interna	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Creatividad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Trabajo en equipo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Miedo constante al fracaso
- ☐ Se rinde rápidamente
- ☐ Presenta inseguridad sobre sus capacidades
- ☐ Evita participar por temor a equivocarse
- ☐ Tiene dificultad para imaginar metas futuras
- ☐ Necesita aprobación constante
- ☐ Presenta frustración intensa ante er

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 🧡

