

## GUÍA DE TRABAJO N° 6: METACOGNICIÓN, RESILIENCIA Y EL SALTO AL FUTURO

Estimados apoderados de octavo básico:

¡Llegamos a la última guía de este año y al gran cierre de la enseñanza básica! A los 13 o 14 años, sus hijos están a un paso de comenzar la enseñanza media, y su cerebro se está preparando para este gran salto. En esta etapa, los jóvenes desarrollan una habilidad cognitiva fascinante llamada "metacognición", que es la capacidad de pensar sobre sus propios pensamientos, evaluar cómo aprenden y planificar su futuro.

A nivel biológico, su corteza prefrontal (la zona del cerebro encargada de la lógica y la planificación) sigue madurando para tomar el control por sobre la impulsividad. Al mismo tiempo, una de las funciones más importantes que se consolidan en esta etapa gracias a un vínculo familiar fuerte es la **autorregulación emocional**. Un adolescente que cuenta con un apego seguro, que es escuchado y contenido en casa, aprende a calmarse frente a la frustración y a perseverar en tareas complejas, desarrollando lo que llamamos resiliencia.

En el cierre de octavo básico, la escuela les exige ser pensadores autónomos: deben ser capaces de gestionar su propio aprendizaje, comprender y calcular variaciones porcentuales complejas en matemáticas, y analizar hechos históricos profundamente transformadores, como la Ilustración y la formación de las repúblicas, donde el ser humano exigió que se respetaran sus derechos y libertades mediante el uso de la razón.

Para fortalecer esta metacognición, validar su creciente madurez y prepararlos emocionalmente para el futuro, les proponemos estas **dos últimas actividades** del año:

**Actividad 1: Planificadores de sueños (El presupuesto de la independencia)** *(Esta actividad apoya el eje de Números en Matemáticas —cálculo de porcentajes e interés— y la asignatura de Orientación, al fomentar la gestión autónoma de metas).*

**Objetivo:** Ejercitar las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal (planificación y proyección) a través de un desafío matemático real.

**Para qué es bueno este ejercicio:** El cerebro adolescente se motiva inmensamente cuando siente que lo tratan como a un adulto y cuando el aprendizaje tiene un impacto real en su vida. Al pedirles que calculen presupuestos y porcentajes para una meta propia, las matemáticas dejan de ser números abstractos en una pizarra y se convierten en una herramienta de independencia. Esto fortalece su metacognición, ya que deben evaluar qué pasos necesitan dar hoy para lograr un objetivo mañana.

**Cómo hacerlo:**

1. Conversen con su hijo sobre alguna meta que le gustaría alcanzar en el futuro cercano (comprar un artículo tecnológico, un instrumento musical, o ahorrar para un viaje).
2. Nómbralo el "Gerente Financiero" de su propio proyecto y pídanle que averigüe el costo total.



3. Desafíenlo usando las matemáticas: *"Si pudieras ahorrar el 15% de tu mesada o de los regalos de cumpleaños cada mes, ¿en cuánto tiempo lograrías la meta? Si el precio aumenta un 10% el próximo año, ¿cuánto dinero extra necesitarías?"*.
4. Anímenlo a diseñar una tabla de ahorros en un papel. Felicítenlo por su capacidad de planificar su futuro de forma responsable y lógica.

**Actividad 2: "Mi manifiesto personal"** (*Esta actividad apoya el área de Historia —comprensión de las ideas de la Ilustración y los Derechos del Hombre— y Lenguaje, en la producción de textos con finalidad argumentativa*).

**Objetivo:** Desarrollar el pensamiento crítico, la autorregulación emocional y fortalecer la identidad personal mediante la expresión escrita y oral.

**Para qué es bueno este ejercicio:** Durante la adolescencia media, los jóvenes están definiendo sus valores y su visión del mundo. Invitar a su hijo a escribir y defender sus creencias fomenta enormemente su autoestima y fortalece las conexiones neuronales del lenguaje lógico. Además, cuando los padres leen o escuchan las ideas de sus hijos con respeto profundo y sin imponer su visión, les brindan la seguridad emocional (apego seguro) necesaria para que enfrenten la vida con confianza.

**Cómo hacerlo:**

1. Conversen sobre la época de la *Ilustración* que estudiaron en Historia, cuando pensadores y filósofos escribieron grandes textos o "manifiestos" defendiendo la libertad, la igualdad y el uso de la razón.
2. Inviten a su hijo a escribir su propio "Manifiesto Personal" de una página. Puede elegir un tema que le apasione (por ejemplo: el cuidado del medioambiente, el respeto a la diversidad, o cómo debería ser la educación del futuro).
3. Pídanle que en ese texto exponga su opinión y la defienda con al menos dos argumentos lógicos o evidencias, no solo con emociones.
4. Organicen una pequeña "cumbre" en el living de la casa, donde él lea su texto en voz alta.
5. Escúchenlo con toda su atención. Háganle preguntas para profundizar y terminen este ejercicio diciéndole: *"Estoy muy orgulloso/a de la forma en que piensas y defiendes tus ideales. Estás más que preparado para esta nueva etapa escolar"*.

Acompañar a sus hijos a cruzar el puente de la educación básica hacia la educación media con paciencia, diálogo y amor incondicional, es el mayor regalo que pueden hacerle a su cerebro y a su corazón.

¡Felicitaciones por todo el compromiso demostrado en este ciclo!

# ¡HASTA LA PRÓXIMA!