

PRIMARIA

3°

CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

PRIMARIA

3^o

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA
PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO
CON FAMILIAS

CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

Vanessa Buitrón Buitrón
Marco Torres Ruiz
Javier Urbina Languasco
Elna Abad Bereche
Tania Revollar Ridoutt

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193, San Borja
Lima, Perú Teléfono: (511)615-5800
www.gob.pe/minedu

Primera edición

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

Los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo forman parte del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso del Banco Mundial©.

El programa Paso a Paso se encuentra disponible en español y en inglés en el siguiente enlace:
<https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

Tabla de contenido

La máquina del tiempo	9
Reloj de emociones	11
Los supergemelos y el dragón	12
Mi perfil de estrés	13
Todo tiene su tiempo	14
¡No me aceptan en el equipo!	15
Ema, la lechuza	17
El gato y el río	19
Alarma amarilla, alarma roja	21
Desde tu sitio	22
Para, respira y piensa	24

Actividad	La máquina del tiempo
Objetivo	Actuar con atención plena.

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

Actividad	Reloj de emociones ¹
Objetivo	Distinguir dos emociones que siento a la vez.

A veces, siento dos emociones a la vez



(Corta por las líneas punteadas y, luego, corta cada una de las agujas del reloj).

Aguja de la hora



Aguja de los minutos



¹ Adaptado de Programa Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.

Actividad

Los supergemelos y el dragón

Objetivo

Sentir mis emociones en la intensidad adecuada.

¿Sabes dónde está nuestro poder?



No está en nuestros puños ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarse a uno mismo no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos. Si tú también quieres lograrlo, intenta lo que aprendimos:

Respira profundamente

Toma mucho aire y suéltalo despacio,
al menos tres veces.

Distráete pensando

Piensa en algo que te guste.
Cuenta hacia atrás 10, 9, 8, 7, ...



Actividad	Mi perfil de estrés
Objetivo	Darme cuenta cuando estoy estresado.

¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de _____

Situaciones más estresantes



Situaciones menos estresantes



La situación que yo pensé

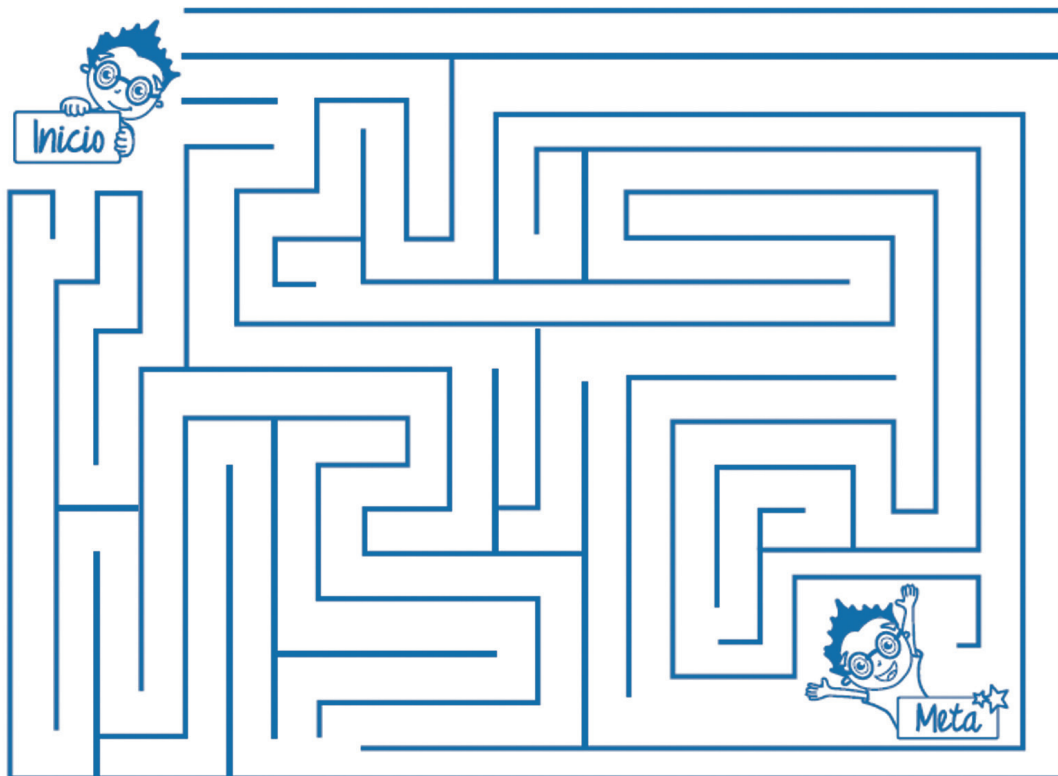


Lista de situaciones para clasificar

- 1 No tener grupo para un trabajo en clase.
- 2 Pedirle ayuda a un compañero con una tarea y no saber si querrá ayudarme.
- 3 Que estén comentando un chisme de mí que no es cierto.
- 4 Tener que presentar mi trabajo frente a toda la clase.
- 5 Que un amigo necesite mi ayuda en un curso y no saber cómo ayudarlo.
- 6 Salir a la pizarra y no saber la respuesta.

Actividad	Todo tiene su tiempo
Objetivo	Esperar el momento correcto para hacer lo que quiero.

Laberinto



Actividad	¡No me aceptan en el equipo!
Objetivo	Buscar otra forma de lograr lo que quiero cuando lo que intenté no funcionó.

El arquero

Rónal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Él siempre ha querido formar parte de ese equipo porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Rónal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina, espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y él no está en la lista.

Rónal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Rónal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, piensa: "Yo no sirvo para nada". Al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.



Sabina*

¿Qué puedo cambiar y qué no de la situación que me genera frustración?

Serena

Ayúdame a calmarme y aceptar.



Valentín

Ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar.

* Ilustraciones tomadas de Paz, A. y Paz, C. (2014). Otto en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.

Actividad	Ema, la lechuza
Objetivo	Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás.

La historia de Ema y Tito

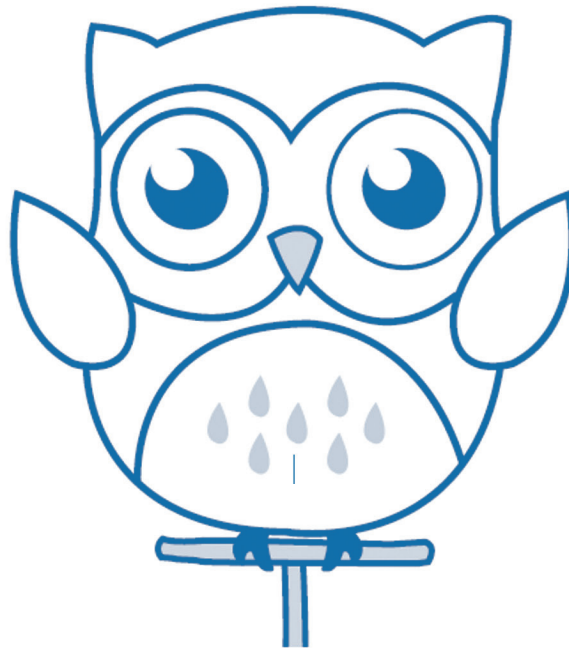
Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero a veces se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ella, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras él hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pasaje de su historia. Él se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema y le agradeció por escucharlo. Le dijo: “Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable”. Ema le dijo: “Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...”.

- ▶ **E** es de **Expresar** emociones con la cara. Estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien nos cuenta una historia divertida, trataremos de escucharlo y compartiremos una sonrisa). De esta manera, decimos “¡estamos conectados!”.
- ▶ **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo “¡tienes mi atención aquí y ahora!”.
- ▶ **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo “¡sí, te entiendo!”.

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema, y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensarán que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que él no quería escucharla y se iba; sin embargo, ahora, Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: E, expreso con mi cara; M, miro a los ojos; y A, asiento con mi cabeza.

Aprendo a escuchar activamente con Ema y Tito



- E:** Expreso con mi cara.
- M:** Miro a los ojos.
- A:** Asiento con mi cabeza.

Actividad	El gato y el río
Objetivo	Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo.

Historias desafortunadas

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. Un día, le dijo a Katty: “Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial”. Ella se puso muy contenta y recordó que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.

Conoce la historia de Lulú para que puedas comprenderla:

“Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos: ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho; era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, él me despertaba con sus sonidos “miau, miau, miau”. Mi papá lo dejaba entrar a mi cuarto, y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana; sin embargo, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir, pero no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: “Siéntate porque algo malo le pasó al gatito”. Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y que lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día. Mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Lo llevaron a un cementerio para gatos. A veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, él estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que solo es un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga relación con gatos: ni fotos, ni peluches, ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.

Actividad	Alarma amarilla, alarma roja
Objetivo	Incluir al que está solo.

ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Respondes sus preguntas.

ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle utilizando las estrategias que aprendiste.



ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Respondes sus preguntas.



ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

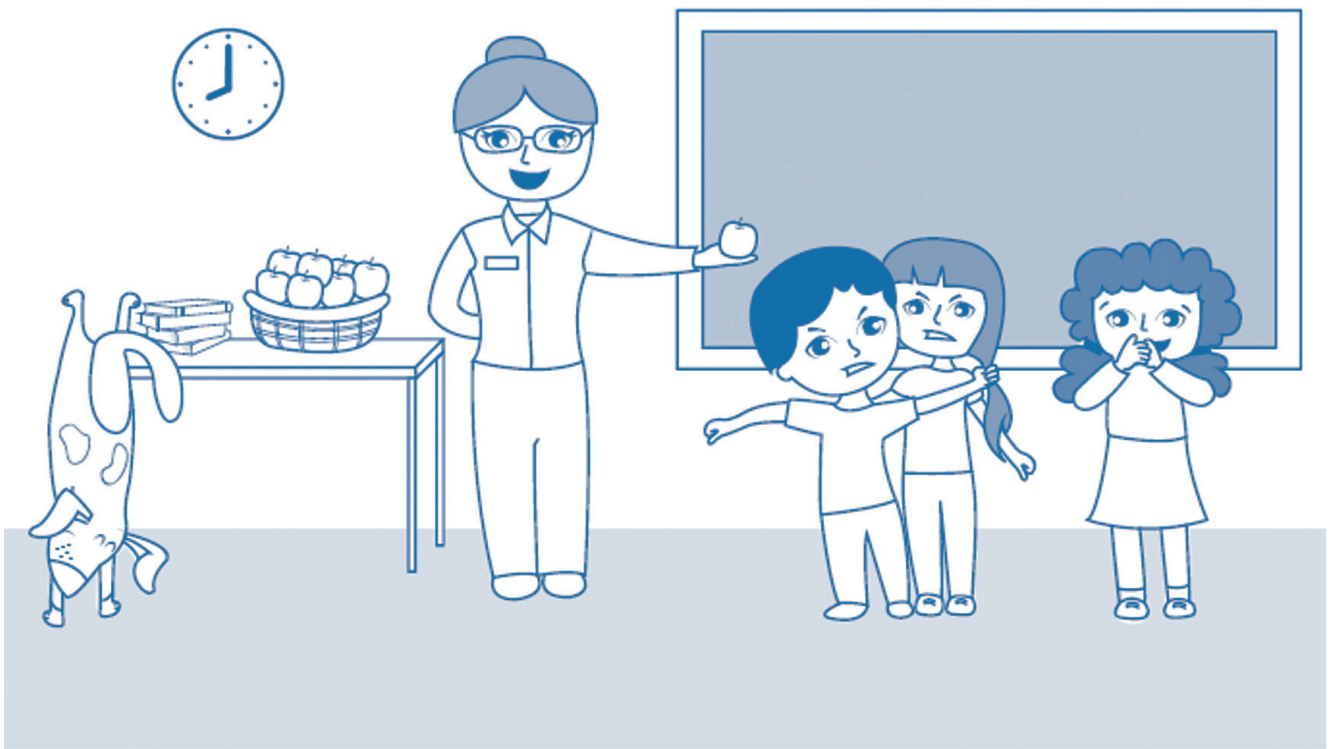
Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle utilizando las estrategias que aprendiste.

Actividad	Desde tu sitio
Objetivo	Entender lo que está detrás de las acciones de alguien.

Dibujos para pensar

La fila

Observa el dibujo con atención, mientras tu profesor o profesora te cuenta la historia de estos niños.



Ahora, lee la historia para saber qué en realidad sucedió.

La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila. A ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre. Si no come algo rápidamente, le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros"; sin embargo, en realidad, ella se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se ha parado de cabeza.

Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:

¿Qué piensa Luis?

¿Qué piensa Sandra?

¿Qué piensa Myriam?

Actividad	Para, respira y piensa
Objetivo	Pensar antes de actuar con cólera.

Cuatro pasos para manejar situaciones que me hacen sentir cólera

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.



Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: (511) 615-5800
www.gob.pe/minedu