

PRIMARIA

4°

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

4<sup>o</sup>

**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](http://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

Capitán atento	9
Rocho, el oso rochoso	12
El tesoro de la positividad	13
Tammy afronta	15
Adivinanzas	18
Los superamigos	19
Parfrasear	23
“Yomesiento”	24
Osvaldo y león	26
Eva: Escucho, valido y animo	28
¡Alto! Mira bien	29



<b>Actividad</b>	Capitán atento
<b>Objetivo</b>	Escuchar con atención plena.

## Distraidín y el capitán Atento

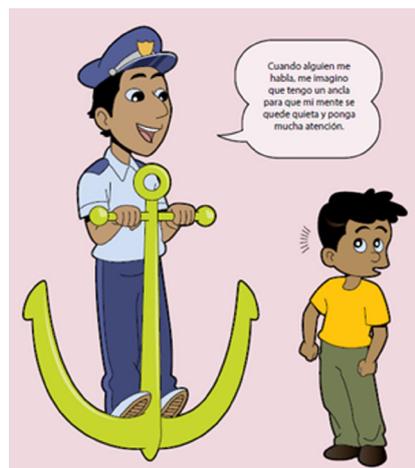
En otra escuela no muy lejos de acá, había un niño que se llamaba Distraidín. Lo que más le gustaba de la escuela era jugar con sus amigos y amigas durante el recreo.

Distraidín tenía muchos amigos y amigas, pero con la que más pasaba tiempo era con Helga. A ella le encantaba leer historias de miedo y a él le encantaba cuando Helga se las contaba.

En varias ocasiones, Distraidín empezó a notar que Helga prefería estar con otros compañeros durante el recreo y contarles a ellos sus historias de miedo favoritas. ¿Será que ella ya no quería ser su amiga?

Un día, Distraidín le pidió a Helga que le volviera a contar sus historias de miedo. Ella, muy emocionada, le preguntó: “¿De verdad quieres saber la historia?”. Él le contestó: “¡Claro que sí! ¡Me encantan tus historias de miedo!”. Helga se sentó al lado de Distraidín y empezó a contarle: “Bueno, pues imagínate que esta es la historia del conde Drácula. Él vivía solo en la punta de la montaña, lejos lejos de la ciudad, donde nadie pudiera verlo”.

Mientras escuchaba la historia, la mente de Distraidín empezó a pensar en otras cosas: recordó un paseo que hizo con sus abuelos a una montaña muy bonita que tenía árboles grandes... Recordó la historia que su abuelo le contó sobre un árbol que nació hace más de 100 años... ¡100 años! La mente de Distraidín volvió al presente cuando escuchó a Helga decir: “Y esa fue la historia del conde Drácula. ¿Qué te pareció?”. Él le contestó: “Ehm... pues... es que imagínate que me acordé que el otro día estaba con mi abuelo y ¡vi un árbol que nació hace más de 100 años!”. A ella le dio mucha cólera que Distraidín no haya puesto atención a nada de lo que le había contado, así que le dijo: “¿Ves, Distraidín? ¡Por eso no me gusta contarte nada! ¡No me pones atención!”. Y se fue a hablar con otros compañeros.



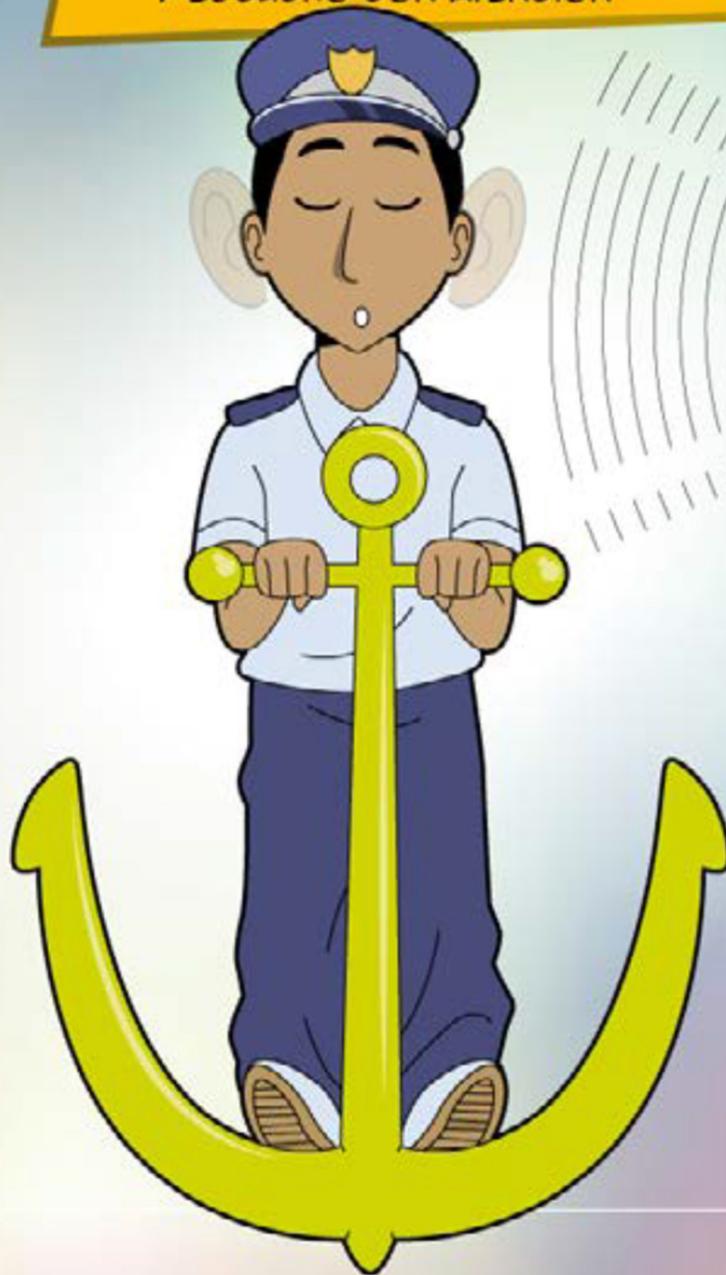
Distraidín estaba muy triste. Helga ya no quería contarle más sus historias de miedo y él no sabía qué hacer. Cuando iba caminando de regreso a su casa, un hombre con un aspecto muy divertido lo saludó: “Hola, soy el capitán Atento y vengo a enseñarte una táctica para que puedas sentirte mejor”.

Distraidín se puso muy contento. ¡Sí que necesitaba que alguien lo ayudara!

El capitán Atento le contó: “A mí también me pasaba algo parecido. Siempre andaba pensando en muchas cosas al mismo tiempo cuando alguien me hablaba. Pensaba, por ejemplo, en lo que me había pasado ayer o en lo que tendría que hacer mañana. Mi mente iba viajando como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: ‘Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que los demás me están diciendo en este momento’. Yo me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y esté atenta solo a lo que estoy escuchando. Me imagino que mis manos son el ancla y las pongo detrás de mis orejas para escuchar. ¡Ahora a mis amigos les encanta estar conmigo y contarme historias divertidas!”.

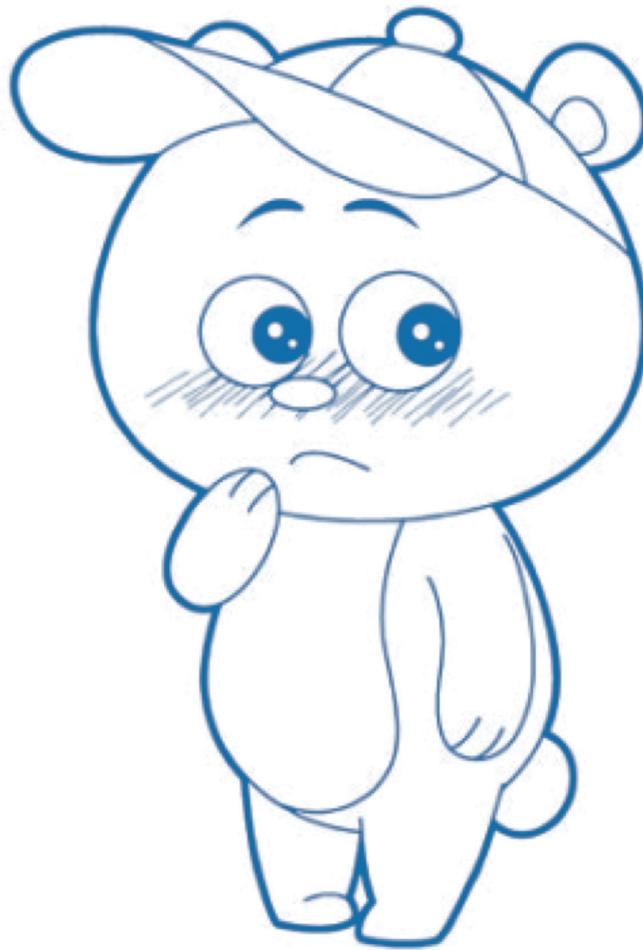
# ANCLO MI MENTE

Y ESCUCHO CON ATENCIÓN



<b>Actividad</b>	Rocho, el oso rochoso
<b>Objetivo</b>	Reconocer cuando siento vergüenza (“roche”).

### Mi carta para Rocho



Querido Rocho:

---

---

---

---

---



## El cofre de la positividad

En el cofre que ves abajo, escribe palabras o frases, o haz dibujos que te recuerden las experiencias positivas que has vivido. ¡Todo aquello que te haga sentir emociones positivas es bienvenido!



<b>Actividad</b>	Tammy afronta
<b>Objetivo</b>	Identificar mis estresores y lidiar con ellos.

## La historia de Tammy

### Parte 1

Tammy tiene 9 años y está en cuarto de primaria. Últimamente no le alcanza el tiempo en clase para terminar sus actividades. Tammy tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones del profesor y, en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si lo vuelve a explicar. En consecuencia, Tammy termina llevándose muchas tareas a la casa y acostándose más tarde. A veces, incluso llega a la escuela muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente.

Unos compañeros que se sientan delante de Tammy hablan mucho y no la dejan escuchar la clase, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de ella y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Tammy se sienta estresada, y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases.

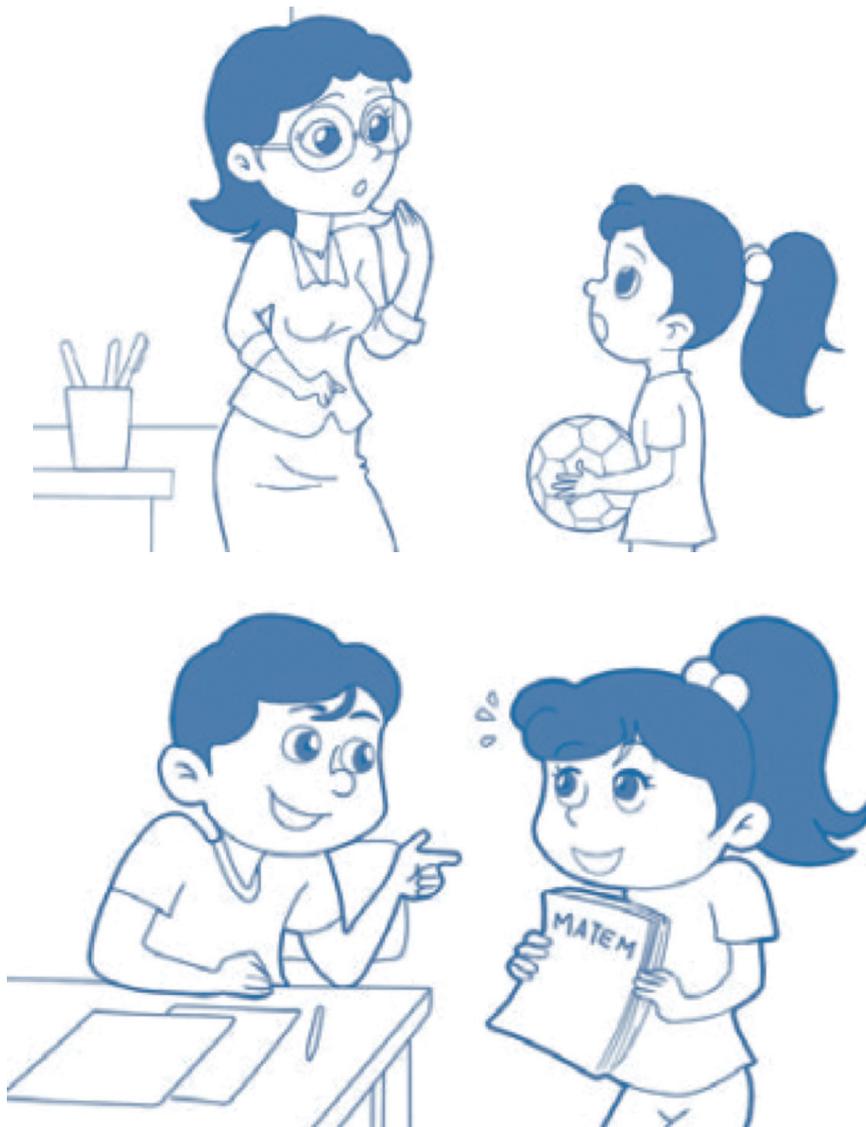
Se acerca un examen muy importante, pero Tammy no ha podido estudiar muy bien. Hace poco se puso a llorar y la profesora no entendía bien lo que le ocurría. Ella no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Tammy ha dejado de escuchar y bailar su música favorita, actividad que ella disfrutaba muchísimo.



## Parte 2

Ha pasado un mes y Tammy se ha empezado a sentir mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio y que la ubique más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, para las demás clases Tammy pregunta de nuevo cuando no entiende, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido y a veces logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpen la lección de clase.

Aunque disminuyeron esas situaciones, Tammy sigue teniendo tareas para la casa que a veces la hacen traspasar; sin embargo, para relajarse, pone música mientras estudia y a veces se toma un descansito para bailar. Tammy se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



## Mis factores de estrés

**1. Estrés** en mis relaciones y actividades en la escuela

**2. ¿Cómo es mi estrés?** (cuerpo, emociones, acciones)



**3. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?**

**4. ¿Qué soluciones o actividades me pueden ayudar a relajarme?**

<b>Actividad</b>	Adivinanzas
<b>Objetivo</b>	Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero.

## Adivina, adivinador

Es pequeño como una pera, pero alumbra la casa entera. ¿Qué es? Respuesta: _____	
No es león y tiene garra; no es pato y tiene pata. ¿Qué es? Respuesta: _____	
Cuanto más lavo, más sucia soy. ¿Quién soy? Respuesta: _____	
¿Cuál es el animal que siempre llega al final? Respuesta: _____	
Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es? Respuesta: _____	
Aunque tiene dientes y la casa guarda, ni muerde ni ladra. ¿Qué es? Respuesta: _____	
Mientras más grande, menos se ve. ¿Qué es? Respuesta: _____	

<b>Actividad</b>	Los superamigos
<b>Objetivo</b>	Reconocer si puedo o no hacer algo para cambiar lo que me causa frustración.

## Catalina y los superamigos

Catalina está en cuarto de primaria. Siempre ha sido una niña muy alegre y le encanta reír. Es nueva en su clase y se ha dado cuenta de que hay un grupo de niñas muy populares a quienes todos conocen y aprecian. Catalina quiere hacerse amiga de ellas, pero las niñas le dijeron que no hay sitio en el grupo para una niña nueva.

Ella se siente muy triste, pues desea mucho formar parte de ese grupo de amigas. Insiste, pero recibe la misma respuesta, un NO contundente: “No puedes entrar a nuestro grupo, Catalina”.

Ella se siente peor. Ahora está enojada porque siente que ha pasado una vergüenza muy grande. Piensa: “Nadie va a querer ser mi amigo en el aula”, “voy a estar aburrida”, “yo quería ser amiga de ellas y, si no son ellas, no lo será nadie más”. Catalina se va a un lugar alejado y se pone a llorar.

Al escuchar su llanto, del cielo llegan volando unas personas pequeñas que se parecen a las hadas madrinas de los cuentos, pero estas no son hadas madrinas, sino los superamigos Sabina, Serena y Valentín. Los superamigos le preguntan a Catalina qué le sucede y ella les dice llorando: “Nadie va a querer ser mi amigo en el aula”, “Yo quería ser amiga de ellas y, si no son ellas, no lo será nadie más”.

Entonces, Sabina, que trae un sombrero hermoso, se lo pone a Catalina y le dice: “Catalina, ahora tú te sientes muy mal y eso hace que tu mente se inunde de esos pensamientos tan tristes. Ponte mi sombrero y pregúntate de nuevo: “¿Podrías hacer algo para tener amigos en tu aula?”. Catalina se pone el sombrero y piensa con claridad, dándose cuenta de que no puede obligar a nadie a ser su amigo si no quiere, y que esas niñas no son las únicas de la clase, sino que hay otros niños que pueden ser amigos y que no son de ese grupo.

Pero ¿cómo tener el valor de pedirle a alguien más ser su amigo si se siente tan feo que te digan que no? Entonces, Catalina decide llamar a Valentín: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”, le dice.

Valentín le responde: “Catalina, yo estoy aquí para que encuentres el valor para buscar nuevos amigos. Respira hondo y repite conmigo: ‘Yo puedo hacer algo, solo necesito calmarme y tener valor’”. Ella se arma de valor y decide ir a preguntarle a otros niños que le caen bien si quieren ser sus amigos, y ellos le dicen que sí.

Una vez que Catalina ya tiene buenos amigos y está contenta, vuelve a pensar en ese grupo de niñas que no quisieron ser sus amigas. “¿Qué hacer?”, le pregunta a Sabina, quien le presta su sombrero. Así, Catalina se da cuenta de que igual le sigue doliendo que le hayan dicho que no, pero sabe que no podrá hacerlas cambiar de opinión porque ellas son así. Entonces, llama a Serena para que la ayude a aceptar esa situación.

Serena le dice: “Catalina, en el mundo hay personas que son así, y algunas veces va a ser muy difícil que las hagas cambiar de opinión, aun cuando estén equivocadas. Así que respira hondo y repite conmigo: ‘Lo tengo que aceptar, ahora quiero calmarme, necesito respirar’”. Cuando Catalina termina de respirar profundamente, se siente mucho mejor. Entonces, Serena le dice: “Ahora que ya aceptaste que esas niñas no quisieron ser tus amigas, puedes ir a jugar, divertirte con tus verdaderos amigos y ser una buena amiga para ellos”.

## Mis superamigos<sup>1</sup>



### 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.



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

## Situaciones que generan frustración

<p><b>Carolina</b> quiere ser amiga de unas compañeras del aula que son mayores que ella. Ellas no la aceptan en su grupo y Carolina siente envidia, rabia y ganas de llorar. Está pensando: "Nunca voy a poder tener amigas". Ella necesita calmarse.</p>	
<p>¿Qué puede cambiar Carolina?</p>	<p>¿Qué NO puede cambiar Carolina?</p>
<p>¿Cómo puede ayudar Valentín?</p>	<p>¿Cómo puede ayudar Serena?</p>
<p><b>Simón</b> no pudo formar parte del coro de la escuela y esto lo hace sentir muy frustrado, pero no quiere abandonar su sueño de cantar algún día y no sabe qué hacer para lograrlo.</p>	
<p>¿Qué puede cambiar Simón?</p>	<p>¿Qué NO puede cambiar Simón?</p>
<p>¿Cómo puede ayudar Valentín?</p>	<p>¿Cómo puede ayudar Serena?</p>

<b>Actividad</b>	Parafrasear <sup>2</sup>
<b>Objetivo</b>	Verificar que entiendo lo que me quieren decir.

## Lo digo con mis propias palabras

### Equipo "Mis Propias Palabras"

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

#### CASO 1: Luigi



Tengo un primo que, cada vez que va a mi casa, se la pasa diciéndome que los dibujos que pinto son muy feos y que yo debería hacer dibujos nuevos. A mí me parece que mis dibujos son bonitos y que él no tiene por qué decirme eso si yo nunca le he dicho nada feo sobre sus cosas.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Luigi fue...

---



---



---

#### CASO 2: Marina

Ayer, mi mamá se enojó muchísimo conmigo porque me había preparado sopa de lentejas para el almuerzo y yo no quise comer.



Con mis propias palabras, lo que le pasó a Marina fue...

---



---



---

<sup>2</sup> Adaptado de Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)), sesiones de aulas de 3.º y 5.º

<b>Actividad</b>	“Yomesiento”
<b>Objetivo</b>	Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.

## Aprendiendo a responder asertivamente

### PARTE 1

Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros, nuestros amigos) hacen o dicen algo que no nos gusta y que nos hace sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento, qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación.

Descríbela a continuación:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aprendiendo a responder asertivamente

### LA TÉCNICA “YOMESIENTO”<sup>3</sup>

1. *Yo me siento ...*
2. *Cuando ...*
3. *Y quisiera que ...*

### PARTE 2

Ahora que conoces la técnica “Yomesiento”, sabes que hay maneras de expresar lo que sientes y lo que quieres de forma clara, calmada y firme, y sin agredir a las demás personas. A continuación, escribe lo que hubieras podido responder a la persona de la situación en la que pensaste en la parte 1 de este ejercicio utilizando la técnica Yomesiento.

---

Yo me siento (escribe lo que sentiste)

---

---

Cuando (escribe la situación que te hizo sentir así)

---

---

Y quisiera que (escribe lo que quisieras que cambiara)

---

---

3 Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

<b>Actividad</b>	Oswaldo y León
<b>Objetivo</b>	Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.

### La historia de Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de cuarto grado. Además, tiene muchos amigos y sus compañeros hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Oswaldo a comprarle comida en el quiosco de la escuela. Oswaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó; sin embargo, a Oswaldo no le gustó mucho esa situación.

Oswaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo. Oswaldo quisiera tener más amigos, pero no sabe cómo acercarse a ellos porque le da miedo que se porten como León, que siempre está molestandolo en el recreo.

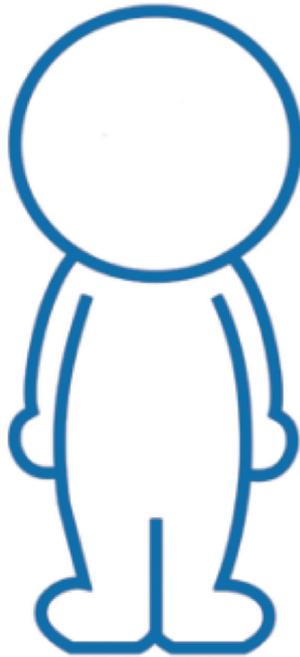
A León le parece muy gracioso el aspecto de Oswaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo "Oswaldo, cabeza de petardo". A algunos compañeros les da risa esa situación y también se burlan de Oswaldo, lo que le hace sentirse peor.

Oswaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible. Oswaldo quisiera que León lo dejara de molestar, pero le da miedo decirle algo o responderle porque eso podría incluso empeorar la situación.

## Me pongo en el lugar de Osvaldo

### PARTE 1

Usa diferentes colores para expresar cómo te hace sentir la historia de Osvaldo.  
"Al leer la historia de Osvaldo, me siento...".



### PARTE 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

---

---

---

---

<b>Actividad</b>	Eva: Escucho, valido y animo
<b>Objetivo</b>	Reconfortar a los demás.

## Practicando los tres pasos EVA

### ROL 1

Tienes un problema en clase. Aunque te gusta mucho ir al colegio porque te puedes encontrar con tus amigos y divertirse en los recreos, en clase no la estás pasando bien. Un compañero que se sienta en la silla de atrás te dice cosas horribles todo el tiempo. Inventa apodosos desagradables para hacerte sentir mal y critica todo lo que haces.

Un día, cuando el profesor te hace una pregunta, tu compañero comienza a molestarte. Te dice cosas como “¡buu, no sabes, no sabes!” o “ya, di que no sabes, que eres bruto”. Tú le pides que se calle, pero él no te hace caso. Con tanta distracción, no puedes contestar bien y tu profesor queda muy desilusionado. Estás sintiendo mucha cólera y, además, te da “roche” no haber podido contestarle al profesor. Te sientes muy mal.

### ROL 2

Cada día te dan menos ganas de ir al colegio. Al principio te gustaba, pero ahora dos compañeros han comenzado a molestarte. Primero, te quitan tu lonchera y te amenazan con pegarte si no se las das. Luego, comienzan a pedirte plata. Si no les das, te pellizcan, te empujan o te jalan el pelo.

Ahora, cada vez que llegas al aula, cogen tu maleta y comienzan a jugar con ella y a tirar tus cosas al piso. Tú no le quieres decir a nadie porque ellos te han amenazado con que, si lo haces, te darán una paliza terrible. Como son más grandes que tú, te da miedo que te hagan daño. Sientes mucho miedo y tristeza. Ya no aguantas más la situación. Te estás sintiendo muy mal.

<b>Actividad</b>	¡Alto! Mira bien
<b>Objetivo</b>	Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.

### ¿Qué ves tú?

Observa las imágenes mostradas a continuación y responde las preguntas.

**Figura 1**



¿Qué ves en esta imagen?

---



---



---



---

**Figura 2**



¿Qué ves en esta imagen?

---



---



---



---

**Figura 3**



¿Qué ves en esta imagen?

---



---



---



---

## Roles

Tu personaje es Camilo

Tú quieres correr la carrera con Laura y Jéssica, pero, apenas empiezas a correr, te da un dolor de estómago insostenible. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más porque te duele mucho el estómago y te da cólera que Laura te jale del brazo.

Ahora, explícales a Laura y a Jéssica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es Laura

Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así, tal vez, se anima. Como Camilo no quiere correr rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.

Ahora, explícales a Camilo y a Jéssica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es Jéssica

Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo porque se quedaron atrás y decides mejor irte a jugar a otro lado sola.

Ahora, explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.





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