

PRIMARIA

6°

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

6<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

Me haces sentir	9
La cólera no nos gana	10
Malena y Melino	11
Resiste la tentación	12
Sombreros para pensar	13
Mi lupa	14
Defensores asertivos	16
Rudy Bridges	19
Obras de teatro	22
Una fiesta difícil de organizar	24
Gana, gana	29







<b>Actividad</b>	La cólera no nos gana
<b>Objetivo</b>	Reaccionar con calma ante la cólera de otros.

## Calmo a los demás

¿Cómo podemos ayudar a otro a calmarse?

---

---

---

---

---

**¿Qué podemos hacer?**

En las siguientes líneas, copia las ideas de la pizarra.

---

---

---

---

---

---

<b>Actividad</b>	Malena y Melino
<b>Objetivo</b>	Concentrarme en mis fortalezas para superar el pensamiento negativo.

**Malena** es una estudiante de sexto grado a quien generalmente le va bien en la mayoría de los cursos, sobre todo en Personal Social. Malena tiene dos muy buenas amigas con las que pasa la mayor parte del tiempo. Ellas dicen que Malena es muy chistosa, pero un poco callada. Una de las amigas de Malena tiene novio y está muy contenta.

A veces Malena se siente muy estresada, con los músculos tensos, y en ocasiones quiere salir corriendo. Esto le pasa en particular cuando piensa lo siguiente:

“Acaban de entregar la tarea de Personal Social que hice la semana pasada. Seguramente no me fue tan bien porque no sé escribir tan bonito como Amalio”.

“Todos siempre están escuchando y riéndose de las historias de Nikita. ¿Por qué tengo que ser tan tímida? Así no voy a tener más amigos”.

“Mi amiga ya tiene novio y yo estoy sola. ¿Será que voy a estar sola por mucho tiempo?”.

### Malena



**Melino** es un estudiante de sexto grado a quien le gusta cantar. Su mamá dice que es muy bueno para esto. A él le gusta mucho la clase de Matemática, pero no participa, aunque a veces quisiera hacerlo. A Melino no le gusta cuando sus amigos y amigas se burlan de otros estudiantes, pero no les ha dicho nada.

A veces se siente muy estresado, el corazón le palpita rápidamente, e incluso tiene ganas de salir corriendo, sobre todo cuando piensa:

“Me toca cantar en la presentación del colegio. Voy a sonar desafinado y todos van a decir que canto mal”.

“Creo que tengo la respuesta correcta que el profesor está pidiendo, pero si la digo dirán que soy un nerd o quizás esté mal”.

“Estoy cansado de que mi amigo se burle de Rosita, pero si le digo lo que pienso, después no va a volver a ser mi amigo”.

### Melino



<b>Actividad</b>	Resiste la tentación
<b>Objetivo</b>	Resistir la tentación de hacer trampa.

## ¡Juguemos a resolver misterios!

### Misterio 1

Una persona vive en el piso 12 de un edificio del centro de una ciudad. Cada vez que tiene que subir en ascensor pulsa el botón del piso 7, se baja en ese piso y termina de subir al piso 12 por las escaleras.

¿Por qué hace algo tan extraño?<sup>1</sup>

### Misterio 2

Un carro va andando muy rápido por una carretera desierta y con las luces apagadas. La luna en el cielo no brilla. Hay un hombre vestido completamente de negro cruzando la calle. El carro frena y lo deja pasar.

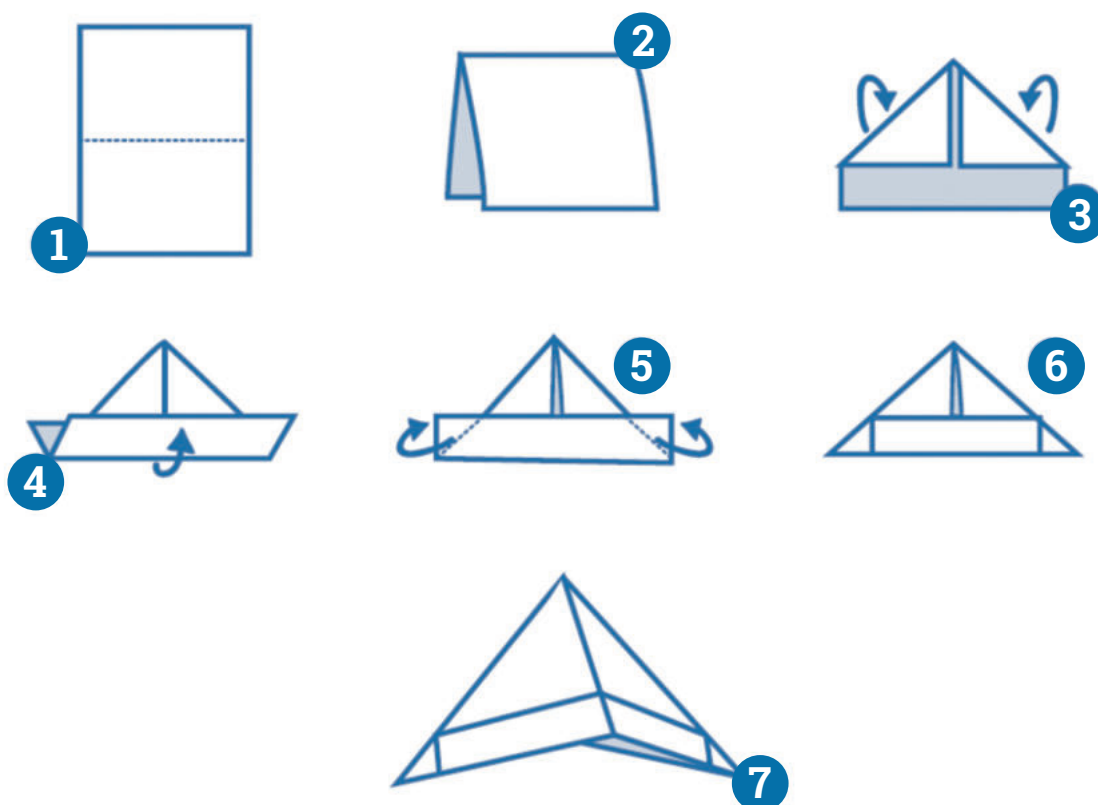
¿Cómo puede ser?<sup>2</sup>

1 Acertijo tomado de <http://adivinizascortas.net>

2 Acertijo tomado de <http://losacertijos.org>

<b>Actividad</b>	Sombreros para pensar <sup>3</sup>
<b>Objetivo</b>	Enfrentar la frustración enfocándose en lo que puedo hacer.

### ¿Cómo armar nuestros sombreros?



3 Adaptación de la idea original "Seis sombreros para pensar" desarrollada por Edward de Bono.

<b>Actividad</b>	Mi lupa
<b>Objetivo</b>	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.

### Caso para contarle al profesor

Normalmente disfrutas mucho ir al colegio, excepto cuando algún profesor pide que formen grupos para hacer algún trabajo. En cuanto esto sucede, todos tus compañeros y compañeras arman sus grupos rápidamente y te dejan de lado.

Cuando tratas de acercarte, siempre te dan alguna excusa o te dicen de frente que no quieren juntarse contigo, especialmente un grupito en particular. La última vez gritaron en frente de toda el aula: "Vete de aquí, que nadie quiere formar grupo contigo". Esto te dio mucha cólera y, al mismo tiempo, mucha tristeza y vergüenza.

Como sabes que a tu profesor no le gusta que interrumpen la clase, preferiste quedarte callado y hacer el trabajo solo. Te estás sintiendo muy mal. De repente, se acerca tu profesor y te comienza a hablar.

## Usando nuestra lupa de la curiosidad

<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>
<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>
<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>
<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>

<b>Actividad</b>	Defensores asertivos
<b>Objetivo</b>	Defender a mis compañeros sin hacer daño a otros.

### Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de sexto grado. Además, tiene muchos amigos y amigas, y sus compañeros y compañeras 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 él le ordenó.

Oswaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Oswaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo "Oswaldo, cabeza de petardo".

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.

Sara y Camilo son compañeros de León y Oswaldo. Cada vez que León se burla de Oswaldo, Sara y Camilo observan la situación y no saben qué hacer al respecto.



## Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de sexto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros y compañeras quieren estar con ella; sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del aula de clases.

Rosina sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: "Cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, le voy a decir a todos que quieres ser el enamorado de Lorena".

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosina es muy popular, y que todos sus compañeros y compañeras hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

Ustedes son compañeros y compañeras de Pipe y Rosina, y han visto cómo Rosina se burla y hace sentir mal a Pipe con sus amenazas todos los días. Además, empiezan a notar que Pipe está agotado permanentemente, pues ha estado durmiendo muy poco por quedarse hasta muy tarde haciendo las tareas de Rosina. Ustedes están cansados de observar esta situación y se dan cuenta de que pueden ser los DEFENSORES de Pipe.

¿Qué pueden hacer ustedes, los DEFENSORES, para que Rosina deje de molestar a Pipe?  
*Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas posibles.*

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

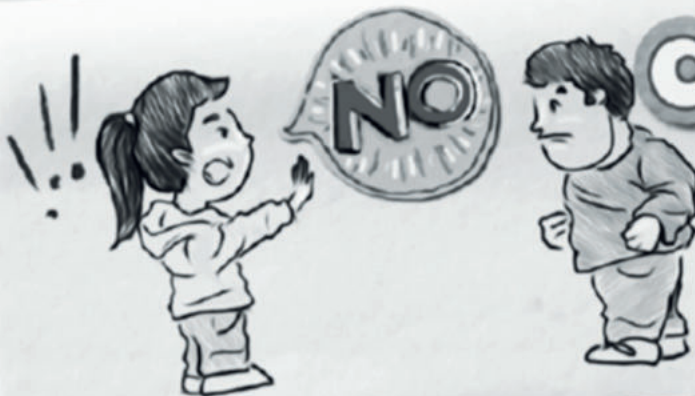
9.

---

10.

---

# Defensa asertiva



**Asertivo  
pero  
no  
agresivo**



EL BANCO MUNDIAL  
1893 - AS

Caja de Herramientas  
de Educación Socioemocional



PERÚ

Ministerio  
de Educación

<b>Actividad</b>	Rudy Bridges
<b>Objetivo</b>	Ponerme en el lugar de las personas que enfrentan discriminación en su vida cotidiana.

## Rudy Bridges<sup>4</sup> - Parte I

Rudy Bridges Hall nació el 8 de septiembre de 1954 en Tylertown Mississippi, Estados Unidos. Es recordada por ser la primera mujer afroamericana que asistió a una escuela a la cual solamente podían asistir niños blancos. Durante esa época, en varios lugares de Estados Unidos existía la segregación racial: había espacios y lugares para blancos, a los que no podían entrar personas negras.

A varias escuelas del Estado a donde se fueron a vivir Rudy y sus familiares solamente podían asistir niños blancos. A los niños negros se les negaba el derecho a asistir a las escuelas públicas, a menos que tomaran y aprobaran una prueba muy difícil.

En el año 1960, cuando empezaron las iniciativas para acabar con la segregación racial, Rudy tomó la prueba para ingresar a una escuela pública y obtuvo un puntaje suficiente para que la aceptaran. Los padres de Rudy estaban muy preocupados por ella. En palabras de Rudy: “Mi madre estaba de acuerdo; mi papá no. ‘Estamos buscando problemas’, decía. Él pensaba que nada iba a cambiar, y que los blancos y los negros nunca serían tratados como iguales”.

El 14 de noviembre de 1960, Rudy asistió por primera vez al colegio. Varios agentes de la policía tuvieron que acompañarla porque tenían por su seguridad. Mientras entraba al colegio con su madre, varias personas hacían protestas y se quejaban por su presencia en una escuela para blancos; lanzaban objetos y algunos incluso se llevaron a sus hijos a casa, negándose a que compartieran el aula de clases con una niña negra.

Durante sus primeras semanas de colegio, Rudy tuvo que permanecer aislada de sus demás compañeros. Recibía clases sola, y no podía ir a la cafetería ni jugar en el patio del recreo con los demás niños. Incluso, cuando iba al baño, los agentes de la policía tenían que acompañarla para que no corriera peligro. Al entrar al colegio en la mañana, tenía que escuchar las protestas de personas blancas que la amenazaban con envenenarla y ahorcarla.

Fueron días difíciles para Rudy. Ella no tenía amigos en el colegio y tenía que recibir clases sola en un aula, apartada de los demás. El rechazo del que fue víctima por su color de piel le causó mucho estrés y angustia.

4 Basado en “My Story” ([www.rudybridges.com](http://www.rudybridges.com)).

## Rudy Bridges<sup>5</sup>- Parte II

A pesar de que los días de colegio de Rudy eran difíciles, ella nunca estuvo sola. Varias personas que se enteraron de su historia empezaron a ayudarla de una u otra forma. Una de las más importantes y significativas fue su primera maestra, la señora Henry. Varios profesores se negaban a darle clases a una niña de piel negra, pero la maestra Henry, una mujer de piel blanca, quiso ser su profesora y empezó a darle clases a la nueva estudiante. Rudy recuerda que lo primero que le enseñó fueron las letras del alfabeto.

La maestra Henry tuvo el valor de encargarse de la educación de una niña que era rechazada por casi todas las personas del colegio, y fue ella quien no solamente le enseñó los primeros contenidos de su grado, sino que también le dio ánimos para que siguiera adelante. Rudy recuerda que la maestra le explicaba por qué algunas personas estaban en contra, y le decía: “Cuando la gente se ha acostumbrado a vivir de cierta manera, es difícil para ellos cambiar. Algunos de ellos no saben cómo enfrentarlo y están asustados, pero no todos son así”. Rudy dice que la señora Henry fue como una segunda madre para ella. Ahora son grandes amigas.

Luego de terminar el primer año, Rudy regresó a la escuela para empezar el siguiente grado. Lo describe como una mejor experiencia que la que tuvo el año anterior: “Cuando volví a la escuela en septiembre, todo era diferente. No había agentes ni protestas. Había otros estudiantes en mi clase de segundo grado, incluso estudiantes negros”.

Rudy terminó el colegio con éxito, y años más tarde estudió Viajes y Turismo. Durante 15 años trabajó como agente de viajes. Luego se casó y ahora tiene cuatro hijos. Desde entonces, Rudy se ha convertido en un símbolo de la lucha contra el racismo y la discriminación. Actualmente, se dedica a contar su historia por todo el país. En sus propias palabras:

*“Les hablo a grupos en todo el país, y cuando hago esas visitas, la señora Henry casi siempre me acompaña. Les contamos a los niños nuestra historia y hablamos sobre esas lecciones del pasado y cómo podemos aprender de ellas hoy, especialmente sobre el hecho de que cada niño es un ser humano único [...]. Les digo que otra cosa muy importante que aprendí en primer grado es que las escuelas pueden ser lugares para acercar a las personas, a los niños de todas las razas y orígenes [...]”.*

5 Basado en “My Story” ([www.rudybridges.com](http://www.rudybridges.com)).

## El problema con el que todos vivimos



Norman Rockwell (1964). "The Problem We All Live With"  
(En español: "El problema con el que todos vivimos")

<b>Actividad</b>	Obras de teatro
<b>Objetivo</b>	Incluyo a los que se sienten excluidos.

## Nuestra obra de teatro

**Título de la obra:**

**Nombre del actor y el papel que representa** *(al menos un integrante debe representar cada uno de los siguientes roles: el excluido, el excluyente, el que consuela y el que incluye):*

---

---

---

---

---

**Escena 1.** Breve descripción de la situación de exclusión

**Escena 2.** Estrategias de consuelo que se van a usar

**Escena 3.** Estrategias de inclusión que se van a usar

## Tips para consolar e incluir

### Tips para consolar

Es fácil recordar estos tres pasos como **EVA**: **E**scucho, **V**alido y **A**nimo.

- 1) **E**scuchar de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió.
- 2) **V**alidar sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así.
- 3) **A**nimar a la persona ofreciéndole participar de una actividad que le guste, como contarle un chiste, ir a comer algo que le guste o practicar algún deporte.

---

### Tips para incluir

- Tratar de pensar cómo se está sintiendo esa persona y cómo nos sentiríamos en su lugar.
- Ofrecer a esa persona la oportunidad de ser parte de nuestro grupo de trabajo o de juego.
- Parar respetuosamente a quienes excluyen a esa persona.
- Hacer preguntas sobre la persona para conocerla mejor.
- Invitarla a hacer algo divertido.
- Contarle algunas cosas sobre uno mismo.

<b>Actividad</b>	Una fiesta difícil de organizar
<b>Objetivo</b>	Tomar en cuenta el punto de vista de todas las personas que se ven afectadas por mis decisiones.

## Carta 1

**De:** Padres de familia

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

Estimados hijos:

Nos alegra mucho que el sexto grado haya ganado el concurso de ortografía. Estamos muy felices y orgullosos de ustedes. Supimos hace varios días que la promoción ha decidido organizar una fiesta para celebrar este triunfo. Mediante esta carta, queremos expresarles nuestros pensamientos al respecto. Queremos pedirles que cancelen la fiesta por varias razones:

1. Nos preocupa que se haga una fiesta solamente de estudiantes en la cual no asista al menos un adulto.
2. Pensamos que, si se hace, la fiesta debe ser un fin de semana y no durante la semana (de lunes a jueves) porque, de ser así, podría interferir con sus estudios.
3. No nos gusta la música que ustedes escuchan y consideramos que puede ser molesta.
4. Pensamos que pueden celebrar de otra manera.

Atentamente,

Padres de familia de sexto grado



## Carta 2

---

**De:** Vecinos del barrio

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

---

Estimados estudiantes:

Nos enteramos de que ustedes están organizando una fiesta a la cual van a invitar a muchas personas. Nosotros, los vecinos de este barrio, no estamos de acuerdo con que se lleven a cabo reuniones con tantas personas al mismo tiempo cerca a nuestras casas. Los jóvenes que han organizado fiestas en años anteriores nos han traído problemas porque, además de poner el volumen de la música muy alto, empiezan a jugar cerca al salón comunal y no dejan pasar a los vecinos que van caminando. Consideramos que deberían cancelar la fiesta para bien de toda la comunidad o, de lo contrario, hacerla en otra parte.

Atentamente,

Vecinos del barrio

---

### Carta 3

---

**De:** Compañero de sexto grado

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

---

Estimados amigos:

Dado que estos días no he podido asistir al colegio, me enteré por una amiga que la promoción está organizando una fiesta. Al no haber recibido una invitación, imagino que no quieren invitarme, pero no quería dejar pasar la oportunidad de decirles que, de todas maneras, no tengo ganas de ir. Hace poco falleció mi mascota y me siento muy triste. Además, quería compartir con ustedes que me pone más triste aún que no hayan contado conmigo para este tipo de eventos, a pesar de que yo también participé en el concurso. No entiendo por qué no quisieron invitarme.

Atentamente,

Compañero de sexto grado

---

## Carta 4

---

**De:** Estudiantes de tercero de secundaria

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

---

Estimados compañeros de sexto grado:

Queremos pedirles que cancelen la fiesta que están organizando, pues ese mismo día se va a llevar a cabo un bazar en el colegio para recaudar fondos para el equipo de fútbol de nuestra promoción. Nos da la impresión de que quieren arruinar nuestro evento organizando una fiesta el mismo día, por lo cual les pedimos que la cancelen. Nosotros ya tenemos todo organizado y no queremos competir con otro evento el mismo día. En todo caso, por favor, consideren la posibilidad de hacer la fiesta otro día.

Atentamente,

Estudiantes de tercero de secundaria

---

## Entiendo tu punto de vista

**Carta que me tocó leer:** \_\_\_\_\_

Piensa por un momento lo que estas personas opinan de acuerdo a lo que escribieron en la carta que le tocó a tu grupo. Ahora, escríbeles una respuesta siguiendo la guía presentada a continuación:

-----

De: \_\_\_\_\_

Dirigida a: \_\_\_\_\_

Recibimos la carta que nos enviaron y entendemos que ustedes no están de acuerdo con la fiesta porque...

*(Escribe con tus palabras lo que entendiste de la carta).*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Frente a eso, nosotros queremos decirles que...

*(Escribe una respuesta teniendo en cuenta lo que decían estas personas en su carta).*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Atentamente,

\_\_\_\_\_

-----

<b>Actividad</b>	Gana, gana
<b>Objetivo</b>	Encontrar soluciones gana-gana para resolver un conflicto con alguien.

### Encontremos alternativas gana-gana con la estrategia CERA

1. **Cálmate**, sobre todo si tienes cólera. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
2. **Evalúa**. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
3. **Resuelve**. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
4. **Actúa**. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.



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