

PRIMARIA

2°

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

2°

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

Zoom con mis ojos	9
¡El gato Félix se siente ansioso!	10
Con el Semáforo Tranquilo, detengo los pensamientos que me asustan	11
Valentín: Valentía para actuar	12
DiNo y Coro	14
Tuga y Tija	17
Mariposa, la generosa	18
Detective en perspectiva	21

Actividad	Zoom con mis ojos
Objetivo	Oír con atención plena.



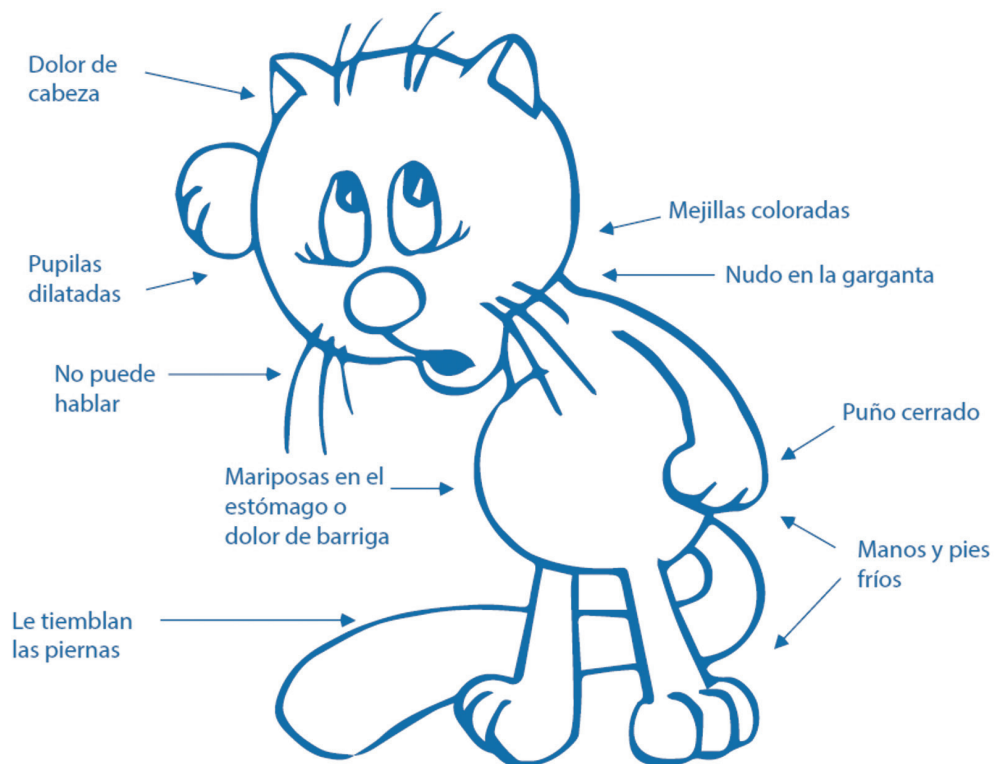
Actividad	¡El gato Félix se siente ansioso!
Objetivo	Darme cuenta cuando siento ansiedad.

¡Félix se siente ansioso!¹

¡Hola, soy Félix! Algunas veces me siento muy asustado y preocupado. ¿Saben cómo es? Es como cuando sienten que algo malo va a ocurrir y no pueden controlarlo. A esto le llaman “ansiedad” y es una emoción muy normal. No es peligrosa, ¡al contrario! Algunas veces me ayuda a mantenerme a salvo porque es como una “alarma” interna que me ayuda a ser cuidadoso. Por ejemplo, un día estábamos en la playa y quise ir al agua solo, pero mi alarma de ansiedad se encendió y no lo hice. ¡Qué bueno, porque no sé nadar!

Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Por ejemplo, antes de dar un examen me siento tan nervioso que me olvidé todas las respuestas, o cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir. ¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido así?

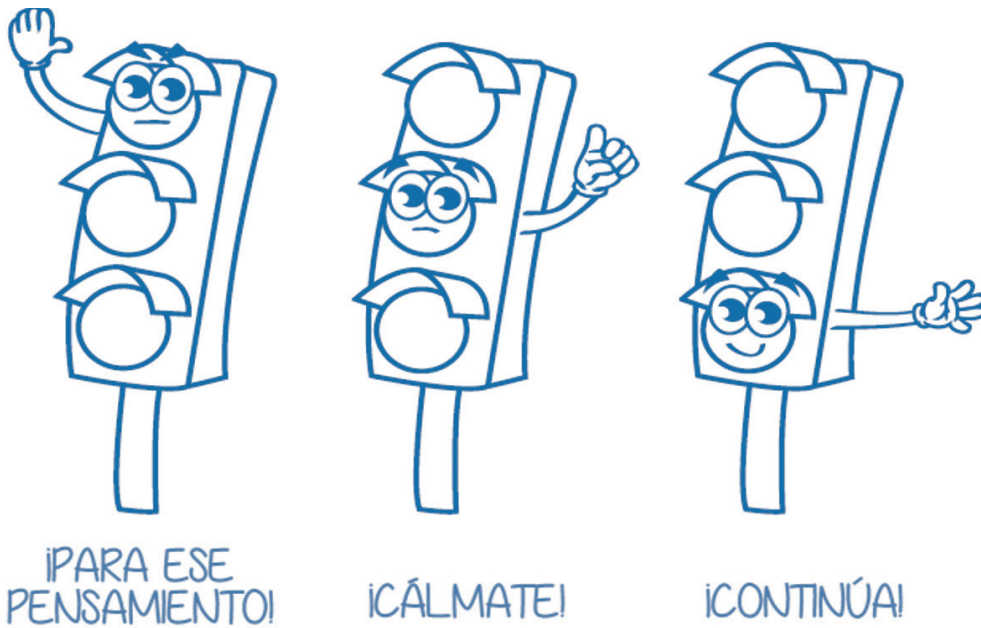
¿Cómo siente Félix la ansiedad en su cuerpo?



1 Adaptado de © AnxietyBC Canada. Recuperado de: <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>

Actividad	Con el Semáforo Tranquilo, detengo los pensamientos que me asustan
Objetivo	Detener mis pensamientos ansiosos.

Semáforo Tranquilo



Situación que asusta	Pensamiento que asusta	Pensamiento que ayuda	¡Acción!
Dar un examen difícil.	Voy a jalar el examen.	Daré lo mejor de mí y eso es lo que importa.	Resuelvo el examen lo mejor posible para aprobarlo sin problemas.

Actividad	Valentín: Valentía para actuar
Objetivo	Cambiar una situación frustrante si puedo hacerlo.

Sasha quiere salir al recreo



Sasha está tratando de copiar en su cuaderno lo que la profesora escribió en la pizarra. Es una frase larga. Falta muy poco para el recreo, pero los niños no pueden salir a jugar hasta que terminen de copiar la frase. Sasha está preocupada porque no sabe si alcanza a terminar y quiere salir rápido al recreo.

Pasan unos minutos. Algunos niños ya se preparan para salir al recreo, pero Sasha no logra completar la frase. Se equivoca escribiendo “actividad” y ahora está desesperada porque tiene que borrar la palabra. Se siente mal y le están dando ganas de llorar. Lo único que Sasha quiere es salir rápido al recreo.



Sasha quiere salir al recreo, pero no puede porque no ha terminado de escribir. Se pone a llorar y no sigue copiando la frase. Mientras tanto, varios compañeros del aula salen felices al patio a disfrutar del descanso. Sasha se siente muy mal y empieza a decirse a sí misma: “No voy a poder completar esta frase”.



Valentín,
ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar²

2 Ilustración tomada de Paz, A. y Paz, C. (2014). Otto en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.

Actividad	DiNo y Coro
Objetivo	Pedirle a quien maltrata a otro, que pare.

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro³

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro, tienen un problema con sus amigos Nano y Nina, que pelean por cualquier cosa todo el tiempo, empujándose, insultándose y hasta pegándose.

A DiNo y Coro no les gusta cuando ven que sus compañeros se hacen daño y se tratan mal. El otro día, por ejemplo, Nano, que estaba molesto, le gritó “¡fea!” a Nina, que simplemente pasaba por ahí.

DiNo nos cuenta: “Yo me di cuenta de que a Nina no le había gustado lo que Nano había hecho, pero no dijo nada por miedo. Y fue así como entendí que cuando alguien hace algo a otra persona, puedo decirles clara y calmadamente: ‘No hagas eso, que a nadie le gusta que lo traten así’”.

Al día siguiente, Nano fue donde Nina y empezó a jalnearla para quitarle su cuento, y Nina lo empujó de cólera. Nano, molesto, le jaló el pelo y empezaron a pelear.

Coro nos cuenta: “Yo me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba, así que pensé: ‘Debo decirles amablemente que paren de pelear’. Y fue así como se me ocurrió que podía ser buena idea llamar a otros compañeros para decir todos en grupo ‘¡paren!’”.

³ Cuento adaptado del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

LA TÁCTICA DE DINO EL DINOSAURIO

PRIMERO
DI "NO"
DE MANERA
AMABLE.

LUEGO,
DI LO QUE
ESTÁS
SINTIENDO.



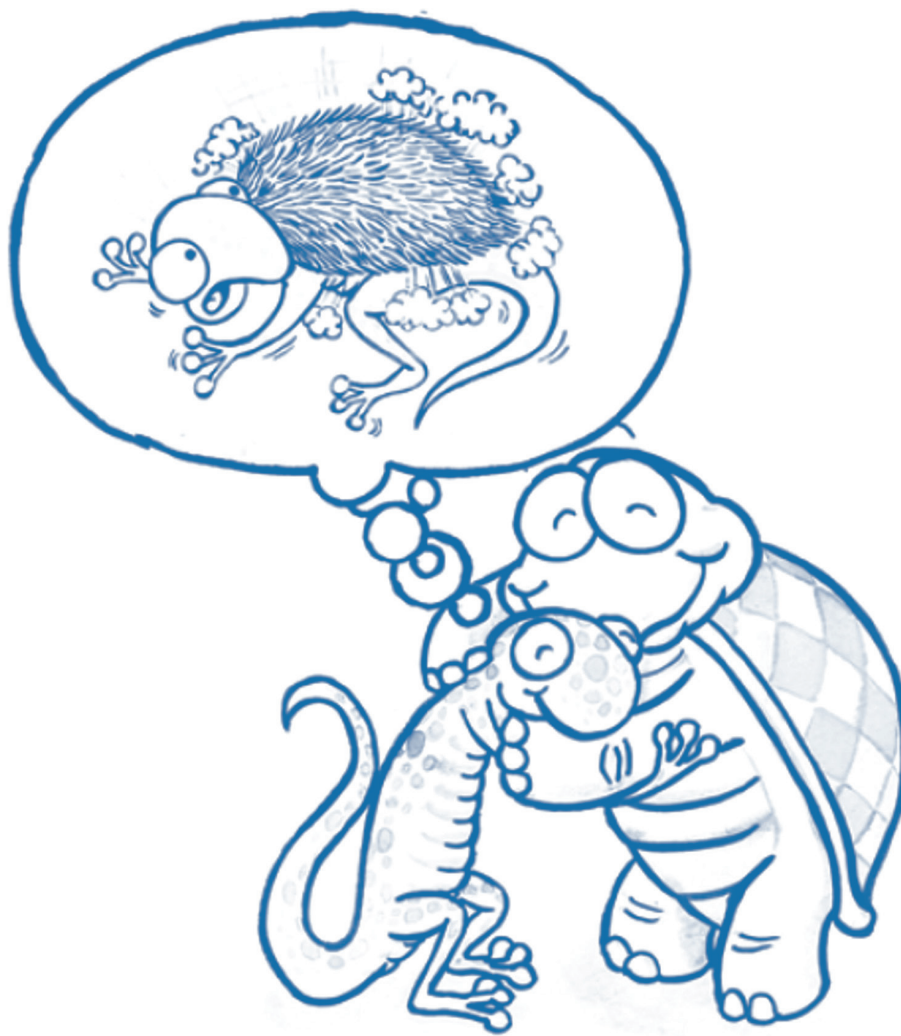
LA TÁCTICA DE CORO EL LORO

EN CORO
DIGAMOS
"¡PAREN!".



Actividad	Tuga y Tija
Objetivo	Ponerme en el lugar del otro para entender cómo se siente.

Tuga y Tija⁴

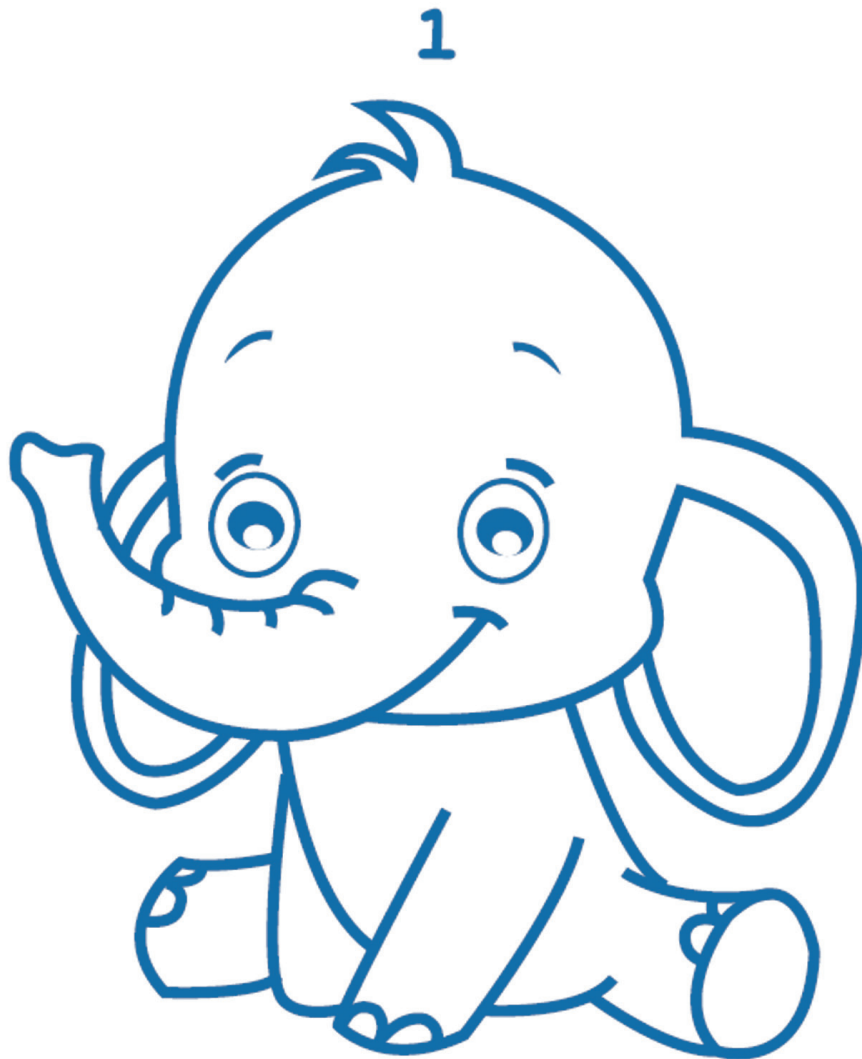


4 Ilustración tomada de Paz, A. y Paz, C. (2014). *Tuga, la tortuga* en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.

Actividad	Mariposa, la generosa
Objetivo	Compartir lo que tengo.

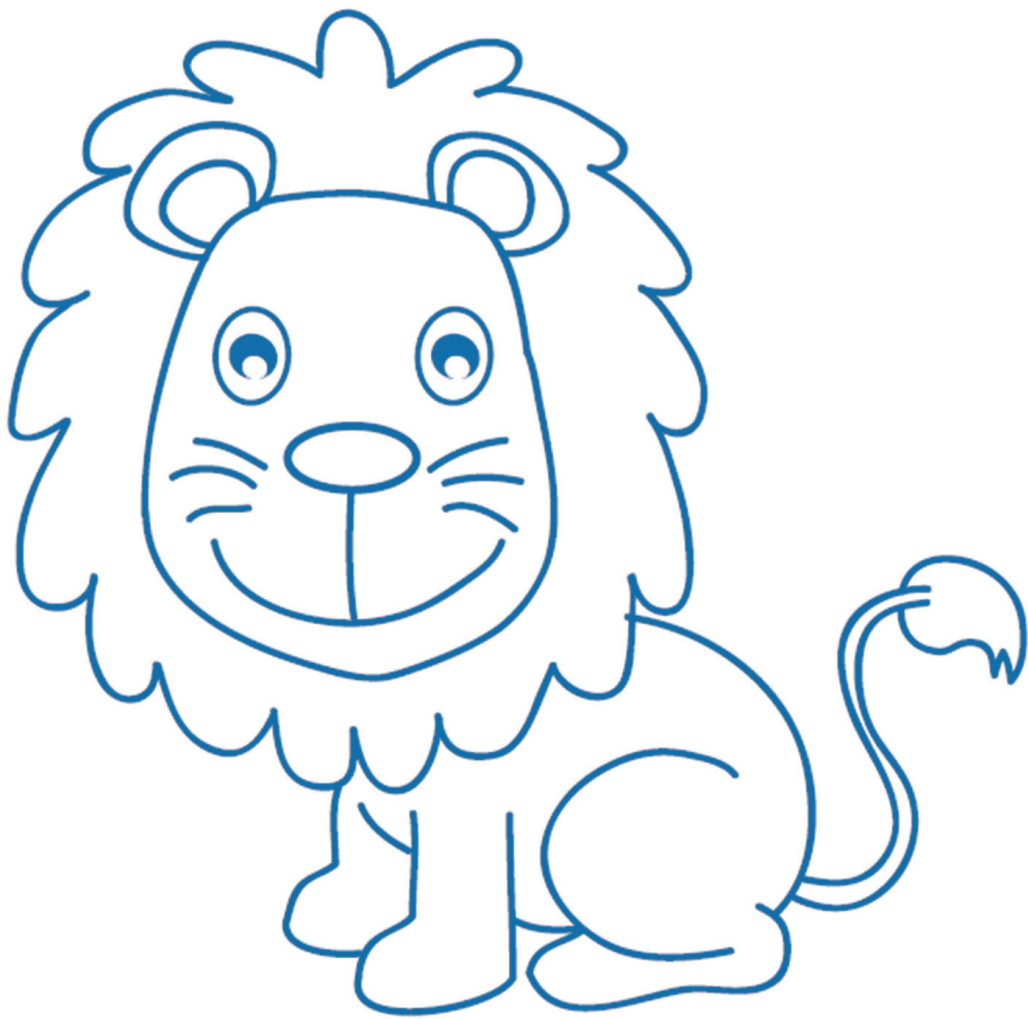
¡A pintar!

Escucha las instrucciones para saber cómo pintar cada uno de los animales.



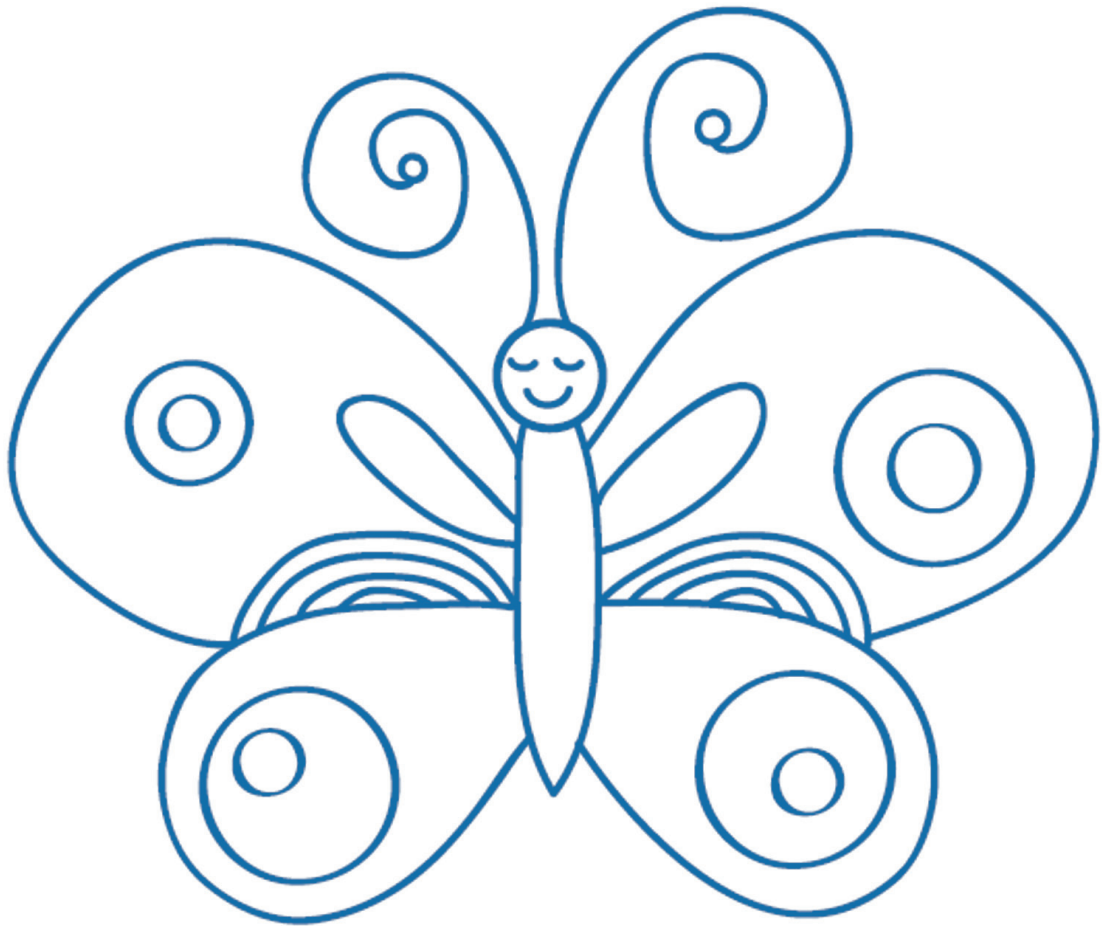
Elefante, el que no comparte

2



León, el de la condición

3



Mariposa, la generosa

Actividad	Detective en perspectiva
Objetivo	Observar desde el punto de vista del otro para entender lo que ve.

La lupa para entenderte mejor⁵

Observa con atención los siguientes dibujos; cada uno de ellos representa una situación particular.

Dibujo 1: La vendedora

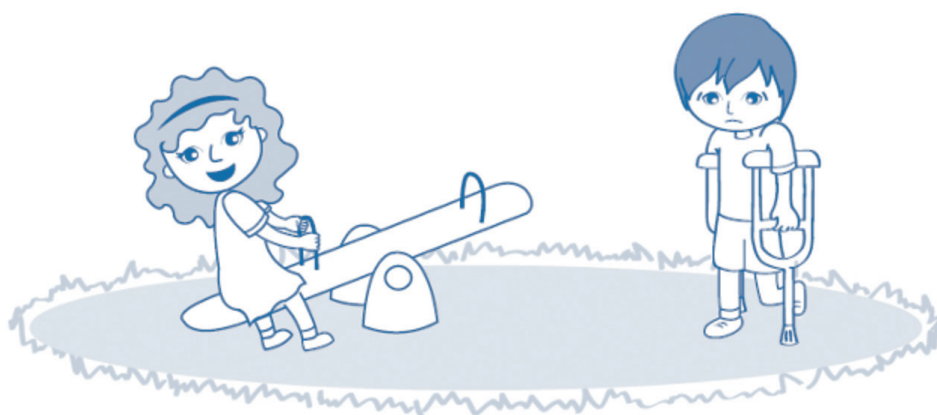


Dibujo 2: Vamos a jugar



5 Adaptada de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) y de Feshbach, N.; Feshbach, S.; Favre, M. y Ballard, M. (1983). Learning to care: Classroom activities for social and affective development. Scott, Foresman and Company: U.S.A.

Dibujo 3: Súbete al sube y baja



Dibujo 4: Un solo refresco





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