

PRIMARIA

5°

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

5^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

Respirando con el capitán Atento	9
El colerómetro	12
Bajando la cólera	14
Piensa positivo	15
El regalo	16
¡Superamigos, esto es muy difícil!	17
El misterio	19
La mejor defensa	20
¿Qué se siente?	22
Hoja de vida	24
Construyamos un patio nuevo	25
Cera	27

Actividad	Respirando con el capitán Atento
Objetivo	Respirar con atención plena.

Distraidín y el capitán Atento

En otra escuela, no muy lejos de acá, había un niño que se llamaba Distraidín. A él le encantaba ir a estudiar y aprender muchas cosas nuevas. Su profesora Rita le enseñaba a multiplicar y dividir, a leer y escribir, y muchas otras cosas divertidas.

Distraidín llegaba todos los días a su casa con muchas ganas de hacer sus tareas. Abría su cuaderno y empezaba a trabajar: “25 dividido entre 5 es igual a... ¡Uy! ¡Me acordé del chiste del pollito que me contó Diana hoy! Qué risa me dio... Pero después, ella no quiso jugar conmigo... ¿Será que está enojada por algo que hice? Y ahora que me acuerdo del pollito... el otro día vi uno cuando iba caminando hacia la escuela... Ese día llevaba mis zapatos muy sucios. ¿Cómo estaban mis zapatos hoy? ¿Será que tengo que limpiarlos? Mmm... Creo que mejor voy a mirar si mis zapatos están sucios. ¿O le escribo una carta a Diana preguntándole si está enojada conmigo?”.

Y, así, Distraidín se preocupaba porque no había limpiado sus zapatos, porque Diana tal vez estaba enojada con él... En fin, dejaba a un lado las multiplicaciones y las divisiones, y se ponía a hacer otras cosas. Cuando se daba cuenta, ¡ya era hora de dormir y no había empezado sus tareas! ¡Qué angustia le daba a Distraidín no terminar sus tareas!

Esta situación se repetía todos los días y Distraidín se sentía frecuentemente angustiado y preocupado por cosas que pasaron el día anterior o por cosas que tenía que hacer para el día siguiente. Y lo peor de todo era que ¡no lograba concentrarse para hacer sus tareas! Ya incluso no le gustaba tanto ir a la escuela.

Un día, Distraidín iba caminando de regreso a su casa y 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. Muchas veces, cuando tenía algo que hacer, me ponía a pensar en muchas otras cosas: en lo que me había pasado ayer, en lo que tendría que hacer mañana... Me sentía preocupado y ansioso. 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 estoy haciendo en este momento’. Cuando quiero que eso pase, me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y se concentre en mi respiración. Cuando me concentro en mi respiración, mi mente se queda muy quieta y pongo atención solamente al presente. ¡Ahora me siento mucho más tranquilo!”.

ANCLO MI MENTE

Y ME CONCENTRO EN MI RESPIRACIÓN



Actividad	El colerómetro
Objetivo	Medir mi cólera.

¿Cuáles son mis activadores?

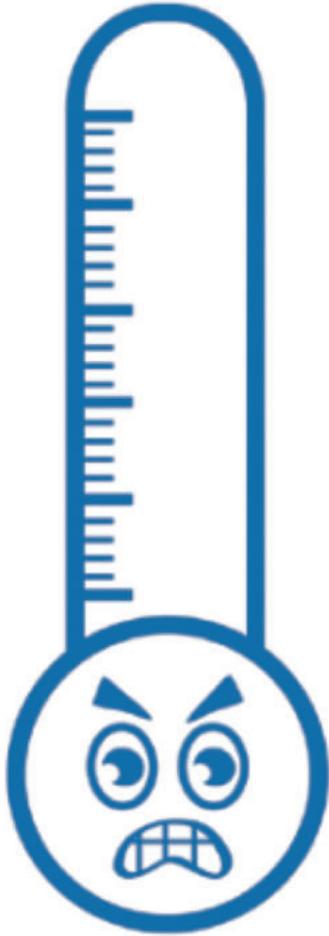


- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

Siento cólera con diferente intensidad



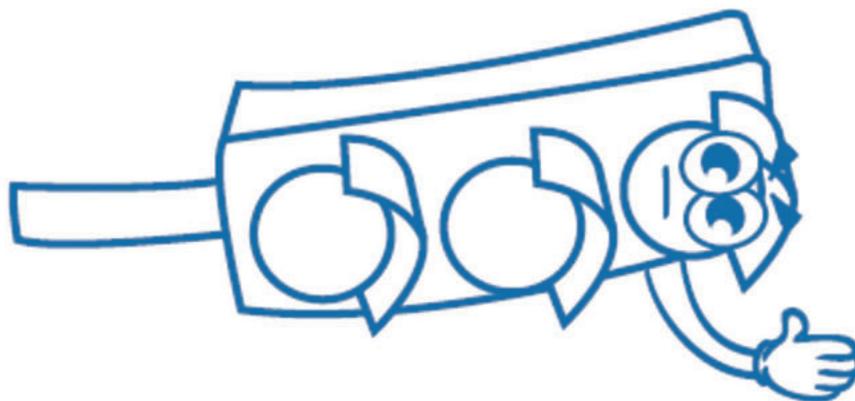
ALTA

MEDIA

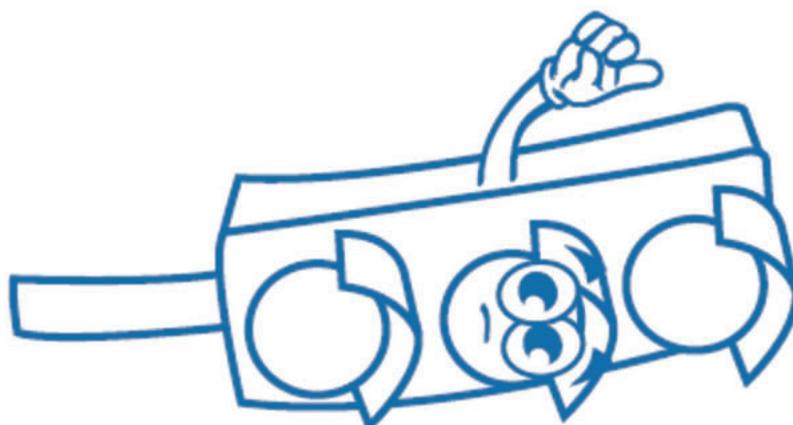
BAJA

Actividad	Bajando la cólera
Objetivo	Lidiar con mi cólera de manera sana.

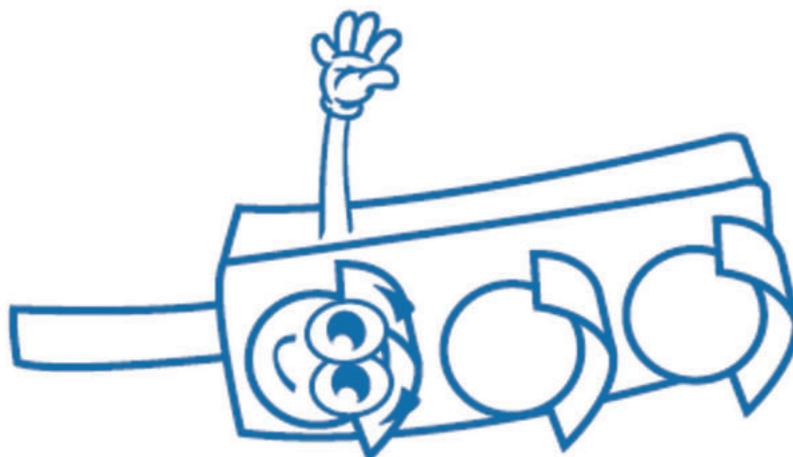
¡PARO!



ME CALMO



SIGO



Actividad	Piensa positivo
Objetivo	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.

De carga negativa a carga positiva

Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Un amigo no quiso hablarme hoy.	<ul style="list-style-type: none"> • Seguramente me lo merezco. • Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo. • Nunca volverá a hablarme. • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede estar teniendo un mal día. • Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre. • _____
Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.		
Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.		
Mi propio ejemplo: _____ _____ _____		

Actividad	El regalo
Objetivo	Controlar el impulso de hacer lo que me da la gana.

El mensaje secreto

Mi mensaje secreto para ti es que...

Te quiero invitar a...

Te felicito...

Te doy las gracias por...

Actividad	¡Superamigos, esto es muy difícil!
Objetivo	Mantener la calma cuando no hay nada que pueda hacer para solucionar algo.

Juego de roles

(Corta por las líneas punteadas.)

 <p>Rol 1</p> <p>Tú representas a SABINA: PIENSO Y RESPONDO LA PREGUNTA “¿QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO CAMBIAR EN ESTA SITUACIÓN?”.</p>	<p>Rol 2</p> <p>Tú representas a SERENA: ME CALMO Y ACEPTO AQUELLO QUE NO PUEDO CAMBIAR.</p>	<p>Rol 3</p> <p>Tú representas a VALENTÍN: ME ARMO DE VALOR PARA CAMBIAR ALGO QUE NO ME GUSTA.</p>
<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a pensar qué puede o no cambiar de esa situación. Para eso, puedes hacerle preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podrías cambiar en esta situación? • ¿Qué no podrías cambiar? 	<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo, y la situación no tiene solución. Tu rol es ayudarlo a calmarse y a aceptarlo. Para eso puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sugerirle maneras de calmarse. • Ayudarlo a encontrar formas de aceptar la situación tal como es y aprovecharla. • Ayudarlo a enfocarse en ser paciente frente a aquello que no podemos cambiar ahora, pues quizás podría cambiar en el futuro. 	<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a concentrarse en su meta y motivarlo a pensar en maneras de actuar para resolver la situación. Para eso puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntarle si ha pensado en lograr lo que quiere de otra forma y animarlo para que lo haga. • Darle ideas sobre cómo puede solucionar la situación y ánimos para que actúe.

 El frustrado Situación 1	El frustrado Situación 2	El frustrado Situación 3
<p>Quieres salir a jugar al recreo, pero primero debes terminar varios ejercicios de matemáticas. Todos tus amigos terminan los ejercicios y salen a jugar, pero tú no puedes salir porque no los has terminado. Te sientes muy enojado porque a ti te gusta mucho salir a jugar al recreo y piensas que no podrás volver a hacerlo. En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia. • Mostrarte enojado y desesperado porque no lograste lo que querías. • Decir: “Ahora no volveré a salir al recreo”. 	<p>Tu sueño es formar parte del grupo de baile del colegio. Practicas por mucho tiempo, pero cuando escogen a los integrantes, tú no quedas seleccionado. Te sientes muy mal y piensas que perdiste el tiempo practicando los pasos porque, al final, no te escogieron. El próximo semestre se abre una nueva convocatoria. En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia. • Mostrarte triste y aburrido porque no quedaste seleccionado. • Decir: “Yo quería entrar al grupo de baile con todas mis fuerzas”. 	<p>Tus amigos del barrio te invitan a salir, pero no puedes porque debes ayudar a tu mamá con las labores de la casa y, aunque te esforzaste mucho por terminarlas a tiempo, no lo lograste. En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia. • Mostrarte enojado porque no lograste terminar a tiempo y ahora no puedes salir. • Decir: “Qué roche que fui el único que no pudo salir”. 

Actividad	El misterio
Objetivo	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.

El misterio¹

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarle que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte al parque de diversiones, pero, por la demora de su sueldo, esto no es posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decides no decir nada, aunque te sigues sintiendo muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y le cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para toda el aula y trata de mostrarte triste.

Ayer tuve un problema en casa, y estoy triste y preocupado.

OJO: Cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo responde la información por la que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas. ¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!

1 Caso y actividad adaptada de Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.

Actividad	La mejor defensa
Objetivo	Defenderme sin hacer daño a otros.

Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y compañeros que 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 siempre se burla 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.

Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros quieren estar con ella; sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Específicamente, 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 todos sus compañeros hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

¿Qué podría hacer Pipe para que Rosina deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas que puedan, es decir, NO agresivas.*

1.

2.

3.

4.

5.

¿Qué podríamos hacer para defender a Pipe y que Rosina deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas que puedan, es decir, NO agresivas.*

1.

2.

3.

4.

5.

Actividad	¿Qué se siente?
Objetivo	Ponerme en el lugar de las personas que viven con discapacidades.

Edwin Béjar

Edwin Béjar es un joven peruano que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000, se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado “fiscal adjunto” en Cusco. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. No obstante, el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que era ciego. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo decidió negarle la participación a Edwin por su condición de discapacitado.

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo de Perú, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, al ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto; sin embargo, juntos lograron que el Consejo Nacional de la Magistratura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha quedado claro que, a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.

Mi carta para Edwin Béjar

Escríbele una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: _____

Estimado Edwin Béjar:

En la clase hicimos un ejercicio con el cual aprendí que, al no tener la posibilidad de ver...
(Escribe lo que aprendiste del ejercicio inicial sobre la vista).

Mientras no podía ver, me sentí... (Escribe las emociones que sentiste cuando no podías ver).

Luego, escuchamos tu historia sobre el concurso de fiscal en Cusco y yo me sentí...
(Escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Edwin).

Finalmente, quiero felicitarte por... (Escríbele un mensaje de felicitación por haber ganado el concurso).

Atentamente,

Actividad	Hoja de vida
Objetivo	Ayudar en lo que soy bueno.

Mi hoja de vida: mis fortalezas y cualidades para ayudar

✂

(Mi foto)

Mi nombre

1. Soy bueno para _____ y puedo ofrecer mi ayuda en esto si me necesitan.
2. Me gusta compartir esto: _____ y cuando lo hago me siento _____.
3. Una situación que recuerdo en la que ayudé o compartí fue _____
4. Yo a veces necesito ayuda, en especial para _____

Por favor, no duden en buscarme si les interesa mi hoja de vida.

Firma _____

✂

Actividad	Construyamos un patio nuevo
Objetivo	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.

¡Construyamos un patio nuevo!

1. Tú serás el director

El colegio del cual eres director recibió una donación de dinero y los niños de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo; sin embargo, como director del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación se debería gastar en artículos deportivos para que los estudiantes puedan jugar con ellos durante el recreo.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que el dinero disponible no debe usarse para construir el patio nuevo, sino para comprar diversos objetos.

2. Tú serás el encargado de la limpieza

En el colegio donde trabajas quieren construir un nuevo patio. Tú no estás de acuerdo con esa decisión porque sabes que los niños siempre dejan basura y desordenan y, si construyen un patio nuevo, tú y tus compañeros de trabajo que hacen la limpieza tendrán que trabajar el doble.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que no es una buena idea construir el patio nuevo porque ustedes no quieren trabajar el doble.

3. Tú serás un estudiante de quinto grado

Tu colegio acaba de recibir una donación de dinero y tú y tus compañeros quieren proponer que con eso se construya un patio nuevo en el colegio. Tú piensas que en el patio actual los estudiantes mayores no pueden correr rápido porque, como hay estudiantes pequeños, los pueden tumbar. Tú y tus compañeros ya están aburridos de eso y quieren proponer que se haga un nuevo patio en un lugar que hay disponible junto a la escuela. Allí solo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo!

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que los niños de quinto grado necesitan un nuevo patio para poder correr y jugar libremente.

4. Tú serás un profesor

En el colegio donde trabajas se recibió una donación de dinero. Tus alumnos van a proponer que se use para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y chicos puedan jugar cómodamente. Tú piensas que es una buena idea, porque si hacen un patio nuevo no tendrás que andar detrás de los niños de quinto durante todo el recreo pidiéndoles que tengan cuidado con los más pequeños cuando corren.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que es una buena idea construir el patio nuevo porque, así, tú no tendrás que gastar tu tiempo de descanso pendiente de que los más grandes no lastimen a los menores.

Actividad	Cera
Objetivo	Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.

Ante un conflicto...

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