



Guía docente para el desarrollo de habilidades socioemocionales en el tránsito de estudiantes del ciclo V a secundaria

Junio, 2025



MÓDULO:
**Manejo de emociones y
bienestar emocional dirigido
a docentes de primaria con
réplica en el aula**

Junio, 2025

por
Aldeas Infantiles SOS Perú

MÓDULO: “Manejo de emociones y bienestar emocional dirigido a docentes de primaria con réplica en el aula”

Editor:

Aldeas Infantiles SOS Perú

Dirección legal:

Calle Ricardo Angulo N° 744, Urb. Corpac
San Isidro - Lima – Perú

Revisado por:

Natalí Cardenas Gavilán
Yakelin Loi Caycho Tacza
Kathia Lucero Guerrero Garro
Kathia Noemi Vásquez Limo
Netty Merick Zevallos Centeno
Dayana Nicoll Flores Iparraguirre

Aprobado por:

Nancy Martinez Pacheco
Jhony Noa Baldeón

Fotografía de portada:

Alejandra Kaiser

Diseño, diagramación e ilustraciones:

Roger Román De la Cruz

Revisión de estilo:

Diego Carbajal Alarcón

Idioma original:

Español

Primera edición, junio 2025

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 202515491

La publicación de este material ha sido posible gracias al financiamiento de Think Human y Wood, en el marco del proyecto “Me siento bien, aprendo mejor”.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación por cualquier medio, ya sea electrónico, digital, mecánico, fotocopiado, microfilmación, registro u otros métodos, sin la autorización expresa de los responsables.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	6
1. 1. ¿Cuál es el propósito de la guía?	7
2. MARCO INTEGRADOR PARA EL TRABAJO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ESCUELA Y EL AULA	8
2. 1. Contexto para trabajar las habilidades socioemocionales en la escuela y aula	9
2. 1. 1. ¿Cuál es la situación sobre el bienestar socioemocional en niñas y niños del Perú?	9
2. 1. 2. ¿Cuál es el marco normativo de Perú para la enseñanza de habilidades socioemocionales?	10
2. 1. 3. ¿Cómo se relacionan las habilidades socioemocionales con las competencias del Currículo Nacional?	11
2. 2. Entendiendo las habilidades socioemocionales	13
2. 2. 1. ¿Qué son las habilidades socioemocionales?	13
2. 2. 2. ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales que se trabajan en la escuela?	13
2. 2. 3. ¿Qué habilidades socioemocionales trabajaremos en esta guía de docentes?	15
2. 2. 4. ¿Por qué es importante el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela?	16
2. 2. 5. ¿Cuáles son los factores que limitan y favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales?	18
2. 3. Enfoques y metodologías para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela y el aula	20
2. 3. 1. ¿Cuál es el rol docente en el desarrollo socioemocional de sus estudiantes?	20
2. 3. 2. ¿Por qué es importante el bienestar socioemocional de los docentes para el desarrollo de las habilidades socioemocionales de sus estudiantes?	21
2. 3. 3. ¿Cómo se aprenden y desarrollan las habilidades socioemocionales en la escuela?	22
2. 3. 4. ¿Qué modelos pedagógicos utilizaremos para el aprendizaje socioemocional?	23
2. 3. 5. ¿Cómo se evalúan las habilidades socioemocionales en el aula?	25
2. 3. 6. ¿Cuáles son los enfoques transversales que debemos considerar en todas las acciones pedagógicas para trabajar habilidades socioemocionales?	26
2. 3. 7. ¿Cómo se relacionan las habilidades socioemocionales en toda la trayectoria educativa de las niñas y niños?	28
3. SESIONES PARA TRABAJAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES CON NIÑAS Y NIÑOS DEL CICLO V	30
3. 1. ¿Cuáles son las pautas que tenemos que considerar para el desarrollo de las sesiones? (El "antes", "durante" y "después")	32
3. 2. Sesiones de aprendizaje	34
3. 3. Talleres participativos	59
4. BIBLIOGRAFÍA	64

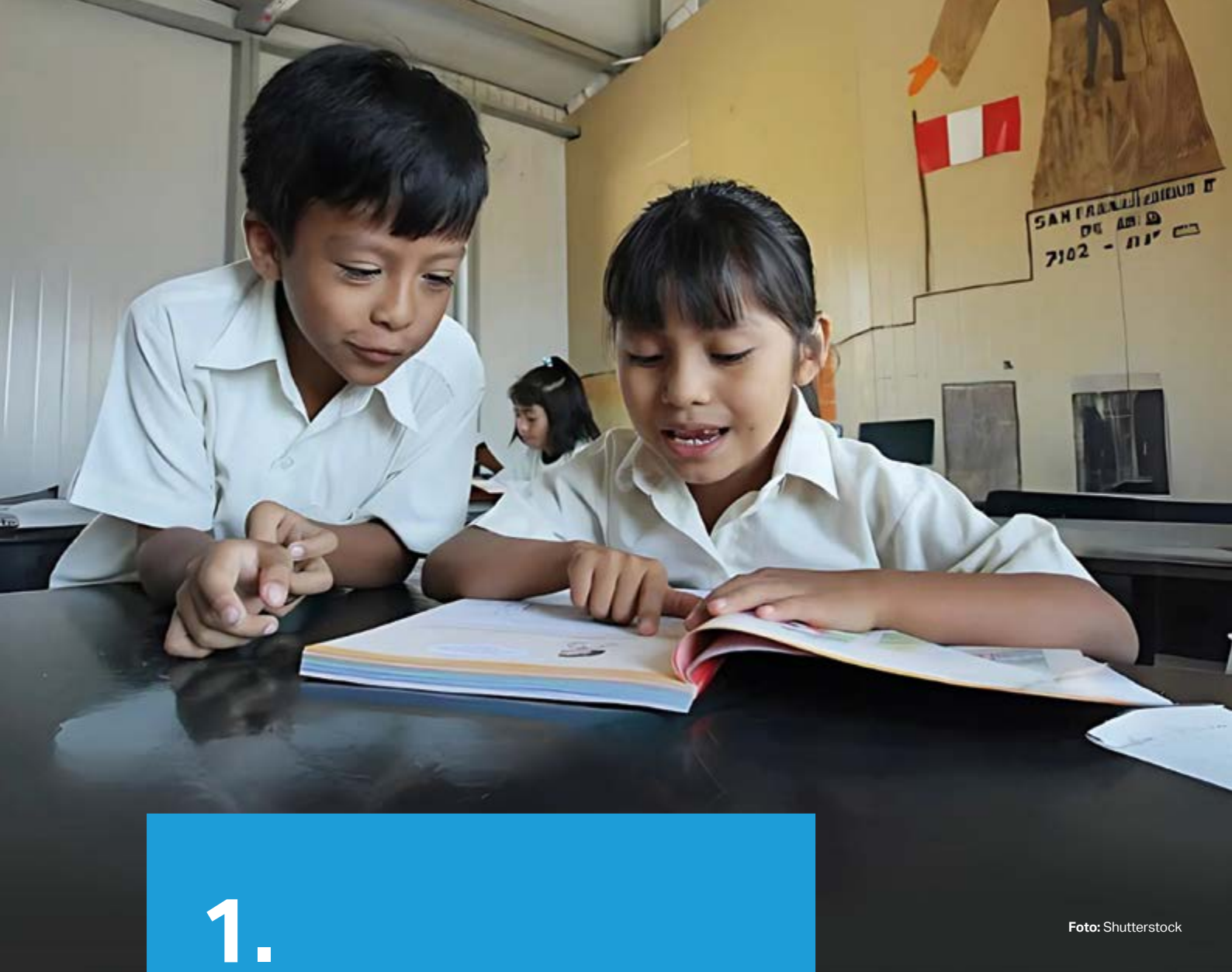


Foto: Shutterstock

1. INTRODUCCIÓN



1. 1. ¿Cuál es el propósito de la guía?

El sentido profundo de la educación radica en la formación de seres humanos capaces de convivir en sociedad con empatía, resiliencia y autoconciencia. Por lo tanto, Aldeas Infantiles SOS Perú, comprometida con la promoción de entornos seguros, afectivos e inclusivos para la niñez y adolescencia, impulsa esta guía con un propósito claro: **orientar a los docentes en su vocación de contribuir con el bienestar emocional de sus estudiantes durante uno de los cambios más significativos en la vida escolar: el paso de la primaria a la secundaria**. Un momento que, aunque lleno de oportunidades, también puede estar cargado de incertidumbre, miedos y otras emociones intensas.

Fundamentada en evidencia diversa y la comprensión de las necesidades socioemocionales de las niñas y niños, este recurso busca ser una herramienta que favorezca la buena convivencia escolar y el bienestar emocional de los estudiantes. Sabemos que, durante esta transición, no solo cambian las aulas y los horarios, sino también las dinámicas sociales, las expectativas académicas y, sobre todo, la manera en que las niñas y niños perciben el mundo y a sí mismos. Por tal motivo, se ofrecerán herramientas prácticas para convertir a las y los docentes en mediadores de un espacio seguro, donde los estudiantes puedan explorar, expresar y gestionar sus emociones.

Pero más allá de los fundamentos racionales, esta guía está impregnada de emocionalidad. La educación es una tarea intelectual y también un acto de amor y compromiso. Es una invitación a construir puentes entre la razón y el corazón¹, entre el conocimiento y la sensibilidad, para que las niñas y niños aprendan a resolver ecuaciones, afrontar sus propios conflictos internos y cultivar relaciones sanas y significativas con sus compañeros y compañeras.

En este material encontrarás estrategias para fomentar la autoconciencia, empatía, regulación emocional, resolución de problemas y la toma de decisiones responsables. Pero también encontrarás historias, reflexiones y ejemplos que te recordarán por qué elegiste ser docente: porque crees en el poder transformador de la educación y porque sabes que, más allá de las calificaciones, lo que realmente importa es el impacto que tienes en la vida de tus estudiantes.

La ruta, en esencia, busca sembrar semillas de bienestar emocional que florecerán a lo largo de toda la vida de los y las estudiantes. Como educadores, tenemos el poder de transformar esta transición en una oportunidad para crecer, sanar e inspirar. Esta guía es nuestro compromiso con ese propósito: cuidar el corazón de nuestros estudiantes, estamos construyendo un mundo más humano, más compasivo y más esperanzador.

Cabe destacar que la propuesta está alineada con los principales instrumentos de gestión educativa del país. Entre ellos, el Proyecto Educativo Nacional al 2036, que destaca la relevancia del bienestar socioemocional en la formación ciudadana; el Currículo Nacional de la Educación Básica, que integra competencias relacionadas con la identidad, la convivencia democrática y la autorregulación; y los Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica (RVM N.º 212-2020-MINEDU), que establecen las pautas para la implementación de estrategias de acompañamiento socioafectivo.

¹ En el corazón existen aproximadamente 40 000 neuronas que procesan información, toman decisiones y envían señales al cerebro y otras partes del cuerpo. El corazón no solo responde a las órdenes del cerebro, sino también influye en la actividad cerebral y el comportamiento emocional (HeartMath Institute).



Foto: Programa Juliaca – Aldeas Infantiles SOS Perú

2. MARCO INTEGRADOR PARA EL TRABAJO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ESCUELA Y EL AULA



2.1. Contexto para trabajar las habilidades socioemocionales en la escuela y aula

2.1.1. ¿Cuál es la situación sobre el bienestar socioemocional en niñas y niños del Perú?

En el Perú, la violencia es una realidad alarmante que afecta a niños y niñas tanto en la escuela como en sus hogares. Según la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES, 2019), 7 de cada 10 niños de 9 a 11 años (66,2 %) sufren violencia psicológica o física en la escuela, así como 7 de cada 10 niños (68,9 %) la experimentan con su familia. Por otro lado, los casos de violencia entre estudiantes han aumentado en un 67,2 %. A esto se suma que los casos de violencia hacia estudiantes por parte del personal escolar han crecido en un 62,1 % (SISEVE, 2023).

Frente a esta situación, desarrollar habilidades socioemocionales (HSE) en estudiantes y en toda la comunidad educativa es clave para promover una convivencia escolar sana e inclusiva (UNESCO, 2024). Sin embargo, los datos muestran que aún hay desafíos:

- Solo 5 de cada 10 estudiantes de 2.º de secundaria (53,1 %) usan estrategias para resolver problemas.
- 46,5 % confían en sus capacidades para enfrentar problemas.
- 39,8 % siguen estrategias para tomar decisiones adecuadas.
- Apenas el 12,4 % pueden controlar sus emociones mientras resuelven problemas (MINEDU, 2024).

Por otro lado, el Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE) destaca que en el Perú:

- 55 % de los estudiantes de 6.º grado de primaria son empáticos con sus compañeros.
- 20 % no aceptan las diferencias y diversidad existentes entre sus compañeros.
- 20 % no siguen normas de clase y no piden ayuda a sus docentes.

Además, existen factores que influyen en el desarrollo de estas habilidades:



Factores positivos: situación socioeconómica de las familias, asistencia a educación inicial y un entorno escolar que priorice el bienestar emocional.



Factores negativos: violencia escolar y un clima de aula desordenado causado por dificultades de manejo docente (UNESCO, 2022).

Además, resulta crucial:

- La participación de las familias y tutores en el acompañamiento emocional.
- La formación de los docentes en HSE.
- El uso de metodologías grupales y estrategias intencionadas en el aula.
- Un liderazgo escolar que promueva el bienestar emocional (MINEDU, 2024).

Finalmente, es importante mencionar que el bienestar emocional de los estudiantes está ligado al de sus docentes. Sin embargo:

- 55,8 % de los docentes reportan sufrir estrés.
- 19,1 % indica tener depresión.
- 57,1 % tiene dificultad para atender problemas socioemocionales de sus estudiantes.
- 56,1 % desea recibir formación en HSE (ENDO, 2021).

Ante lo expuesto, trabajar HSE en las escuelas no solo mejora la convivencia y el rendimiento académico, sino que además protege a los estudiantes de la violencia y promueve su bienestar integral. Para lograrlo, es esencial fortalecer el apoyo a docentes y crear entornos escolares que prioricen el desarrollo emocional.

2.1.2. ¿Cuál es el marco normativo de Perú para la enseñanza de habilidades socioemocionales?

El desarrollo de las HSE en la educación peruana se fundamenta en un marco normativo que orienta su incorporación tanto en el currículo como en la gestión escolar. Este marco incluye leyes, políticas, programas y documentos estratégicos que reconocen su importancia para el bienestar y aprendizaje de los estudiantes.



Los principales componentes de este marco son:

1. **Proyecto Educativo Nacional al 2036:** resalta la relevancia de las HSE para el aprendizaje y la formación de ciudadanos desde el propósito del bienestar socioemocional.
2. **Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB):** incluye a las HSE como competencias clave en las áreas de Personal Social, Educación Física y Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.
3. **Marco del Buen Desempeño Docente:** define competencias docentes que fomentan la convivencia democrática y la formación de ciudadanos críticos e interculturales.
4. **Programas de Educación Socioemocional:** El Ministerio de Educación ha desarrollado guías y orientaciones para enseñar HSE en las aulas, especialmente después de la pandemia y en contextos de emergencia.

2.1.3. ¿Cómo se relacionan las habilidades socioemocionales con las competencias del Currículo Nacional?

El Currículo Nacional de Educación Básica en el Perú está diseñado para promover el desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos cognitivos, sociales y emocionales. En este marco, las HSE están integradas en diversas competencias, tanto transversales como específicas, asegurando su enseñanza en todas las áreas de aprendizaje. Asimismo, estas habilidades se desarrollan a través de experiencias de aprendizaje formales (MINEDU, 2022).

Las HSE están vinculadas a competencias que fomentan:

- La regulación emocional.
- La convivencia democrática.
- La toma de decisiones responsables.
- La construcción de la identidad personal y social.



A continuación, se presentan las principales competencias del CNEB relacionadas directamente con el aprendizaje socioemocional:

Área Curricular	Competencia del CNEB	HSE priorizadas por el MINEDU	Propuesta pedagógica
Personal Social	Construye su identidad	Autoconcepto, autoestima	Autoconciencia emocional: capacidad para identificar diferentes emociones, reconociéndolas como válidas
	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común	Conciencia social, comportamiento prosocial, resolución de conflictos, empatía	Empatía: capacidad para reconocer a los otros como seres dignos, así como validarlos y ser sensibles a sus emociones y experiencias
Educación Física	Asume una vida saludable	Autocuidado, regulación emocional	Autogestión de emociones y comportamientos: capacidad para aceptar, procesar y regular emociones desbordadas
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Autoeficacia, autorregulación	Autogestión de emociones y comportamientos: ser conscientes de las emociones y su impacto en el logro de metas
Comunicación	Se comunica oralmente en su lengua materna	Comunicación asertiva	Resolución de problemas: capacidad para buscar soluciones considerando la empatía y la gestión emocional
Matemática	Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre	Toma de decisiones responsables	Resolución de problemas: capacidad para actuar y tomar decisiones adecuadas para el bienestar propio y de los demás

Competencias transversales: Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

Enfoques transversales: enfoque de derechos, enfoque inclusivo de atención a la diversidad, enfoque intercultural, enfoque de igualdad de género y enfoque de orientación al bien común.

2.2. Entendiendo las habilidades socioemocionales

2.2.1. ¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Para entender mejor este concepto, revisaremos tres definiciones clave:



- Según CASEL (Proyecto Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), las HSE son competencias que ayudan a las personas a:
 - Comprender y manejar sus emociones.
 - Establecer y alcanzar metas positivas.
 - Mostrar empatía hacia los demás.
 - Mantener relaciones positivas.
 - Tomar decisiones responsables.



- Para UNESCO, en el marco de la evaluación ERCE del 2019, estas habilidades se desarrollan a lo largo de la vida del ser humano, permitiendo:
 - Conectar y comprender sus propias emociones, pensamientos y comportamientos.
 - Entender las emociones, pensamientos y comportamientos de los demás.
 - Adaptarse a diferentes contextos.



- Según el Ministerio de Educación del Perú, acorde a la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizajes de Estudiantes (ENLA) del 2023, las HSE son:
 - Capacidades personales que permiten afrontar desafíos de la vida cotidiana y las interacciones con otros.
 - Herramientas que promueven el bienestar emocional tanto propio como de quienes nos rodean.

2.2.2. ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales que se trabajan en la escuela?

Existen varias clasificaciones para las HSE. En este caso, nos centraremos en las más relevantes para el trabajo en aula y la escuela desde la propuesta del *Proyecto Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional* (CASEL, sf). Aquí se identifican cinco competencias clave:

- **Autoconciencia:** reconocer las propias emociones, valores, fortalezas y limitaciones.
- **Autogestión:** regular emociones, pensamientos y comportamientos en distintas situaciones como el manejo de estrés, control de impulsos y automotivación para alcanzar metas.
- **Conciencia social:** comprender las perspectivas de los demás, incluyendo las de diferentes culturas o contextos, mostrando empatía y compasión.
- **Habilidades de relación:** establecer y mantener relaciones saludables basadas en la cooperación, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. También implica trabajar en equipo y buscar apoyo cuando sea necesario.
- **Toma de decisiones responsable:** tomar decisiones constructivas y éticas considerando el bienestar personal y social, así como las consecuencias de las acciones propias.

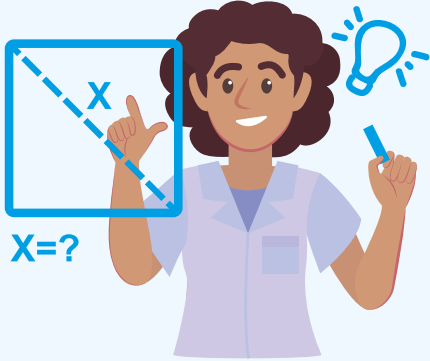
Para complementar esta clasificación, la UNESCO propone otras HSE en su evaluación ERCE del 2019 (siempre en conexión con las competencias CASEL de conciencia social y autogestión):

- **Empatía:** capacidad de comprender los sentimientos de los demás sin juzgarlos.
- **Apertura a la diversidad:** reconocer a los demás como personas dignas de ser tratadas con justicia.
- **Autorregulación escolar:** habilidad para regular emociones y conductas hacia objetivos de aprendizaje, gestionar conflictos y planificar el propio aprendizaje.

Por su parte, también vinculado a las competencias CASEL de autoconciencia, autogestión y conciencia social, el Ministerio de Educación del Perú prioriza, desde el 2021, trece HSE para trabajar en el aula:

- **Autoconcepto:** reconocer las propias características y fortalezas.
- **Autoestima:** valorar las propias características y fortalezas.
- **Conciencia emocional:** identificar y nombrar las propias emociones.
- **Autocuidado:** adoptar hábitos saludables.
- **Regulación emocional:** gestionar emociones para enfrentar situaciones de manera pacífica.
- **Comportamiento prosocial:** actuar en beneficio de los demás sin que lo soliciten.
- **Conciencia social:** comprender las perspectivas de personas de diferentes contextos.
- **Empatía:** reconocer y comprender las necesidades y puntos de vista de los demás.
- **Comunicación asertiva:** expresar pensamientos y sentimientos sin agredir a otros.
- **Resolución de conflictos:** afrontar y solucionar problemas de manera adaptativa.
- **Creatividad:** generar ideas y perspectivas novedosas y útiles.
- **Toma de decisiones:** desarrollar mecanismos para elegir de manera eficiente.
- **Trabajo en equipo:** colaborar de manera eficaz y equitativa.

Por otro lado, hay que considerar que el MINEDU propone otras habilidades evaluadas en la ENLA para 2.º de secundaria también relacionadas con las competencias CASEL de autoconciencia, autogestión y toma de decisiones:



- **Resolución de problemas:** enfrentar problemas con confianza, usando estrategias efectivas y gestionando emociones durante el proceso.



- **Toma de decisiones:** emplear estrategias para elegir alternativas ante situaciones problemáticas, analizando opciones y planificando acciones.

2.2.3. ¿Qué habilidades socioemocionales trabajaremos en esta guía de docentes?

Esta guía busca contribuir con los niños y niñas que transitan de primaria a secundaria a través del buen manejo de emociones y el desarrollo de su bienestar emocional. Su aplicación busca, además, que las habilidades seleccionadas contribuyan con la convivencia saludable en el aula y sean un elemento clave para la protección ante los factores de riesgo, los cuales empiezan a presentarse en edades entre los 10 a 12 años (por ejemplo: la exposición a sustancias psicoactivas, violencia de diferentes tipos en sus familias y la escuela, entornos comunitarios inseguros y la exposición prolongada a dispositivos tecnológicos, juegos digitales y redes sociales). Esta guía, vale recordar, trabaja en base a las HSE planteadas por el Ministerio de Educación del Perú en articulación con los modelos CASEL y UNESCO. Estas son:



Conciencia emocional: capacidad para identificar y reconocer las propias emociones, entendiendo que todas son válidas y no hay emociones "buenas" o "malas", sino que son reacciones internas naturales ante diversas situaciones. Aprender esta noción les permitirá identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, favoreciendo su desarrollo social, académico y personal. En ese rango de edad se enfrentan a cambios físicos, sociales y emocionales significativos. Por ende, reconocer sus propias emociones y las de los demás, ayudará a construir relaciones saludables, reducir conflictos, mejorar su autoestima y afrontar mejor el estrés o la frustración que implica, por ejemplo, el tránsito a la secundaria. Ante ello, es importante desarrollar esta habilidad en niñas y niños del 5.º y 6.º grado de primaria con el fin de sentar las bases para una adolescencia más equilibrada y una vida adulta emocionalmente regulada.



Empatía: capacidad para reconocer, comprender y valorar a los demás como personas únicas y dignas, siendo sensibles a sus emociones, sentimientos y experiencias. El desarrollo de la empatía es importante en niños y niñas de 5.º y 6.º grado porque les permite comprender y conectar con las emociones de los demás, fortaleciendo sus relaciones sociales y reduciendo los casos de acoso escolar. En esta etapa previa al tránsito al nivel secundario, los niños y niñas necesitan esta habilidad para adaptarse a nuevos entornos, trabajar en equipo y resolver conflictos pacíficamente, lo que facilita su integración en un contexto educativo más exigente y diverso. Además, la empatía fomenta la inclusión y el respeto, preparándolos para una convivencia más armoniosa en la adolescencia.



Regulación emocional: capacidad para aceptar, procesar y regular las emociones intensas con el fin de alcanzar metas y considerar el bienestar propio y el de los demás. La regulación emocional es esencial en niños y niñas de 5.º y 6.º grado porque les ayuda a manejar emociones intensas como la frustración, el enojo o la ansiedad, de manera constructiva, evitando reacciones impulsivas que puedan afectar su aprendizaje y relaciones sociales. Asimismo, en esta etapa de tránsito a la secundaria, donde se enfrentan mayores exigencias académicas, esta habilidad permite a niños y niñas adaptarse mejor a los cambios, mantener la concentración, resolver conflictos con madurez y afrontar el estrés de manera saludable, sentando las bases para su bienestar emocional a lo largo de la vida.



Resolución de conflictos: capacidad para buscar soluciones basadas en la empatía, la conciencia y la regulación emocional. Implica tomar decisiones adecuadas que promuevan el bienestar propio y el de los demás. La resolución de conflictos es clave en niños y niñas de 5.º y 6.º grado porque les enseña a abordar desacuerdos de manera pacífica y constructiva, fomentando la comunicación asertiva, el respeto mutuo y la cooperación. A esta edad, donde las dinámicas sociales se vuelven más complejas, especialmente al prepararse para la secundaria, esta habilidad les permite mantener relaciones saludables, reducir la agresividad y trabajar en equipo de forma efectiva. Además, les brinda herramientas para tomar decisiones y enfrentar desafíos con madurez, promoviendo un entorno escolar más armónico y de preparación para la vida.

Ante lo anteriormente descrito, la propuesta del módulo implica trabajar primero la conciencia emocional y la empatía para que los estudiantes se conecten consigo mismos y con sus compañeros. A partir de ahí, se fortalecerá la regulación de sus emociones, pensamientos y comportamientos, lo que servirá como base para la resolución de conflictos.

2.2.4. ¿Por qué es importante el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela?

Según el Ministerio de Educación del Perú, acorde a la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizajes de Estudiantes (ENLA) del 2023, las HSE son herramientas que ayudan a los estudiantes a:

- Entender y gestionar sus emociones.
- Relacionarse mejor con los demás.
- Prevenir situaciones que puedan afectar su bienestar.
- Alcanzar metas personales, académicas y profesionales.
- Mantener una buena salud mental y física.

Asimismo, acorde a UNESCO, en el marco de la evaluación ERCE del 2019, las HSE son importantes, porque:

- **Mejoran el rendimiento académico:** cuando las y los estudiantes tienen relaciones positivas con sus compañeros y maestros, se sienten más motivados y obtienen mejores calificaciones.
- **Fomentan el bienestar emocional:** los niños y niñas que saben manejar sus emociones y tener buenas relaciones sociales son más seguros de sí mismos y experimentan mayor felicidad.
- **Protegen contra la violencia:** estas habilidades ayudan a los estudiantes a ser mejores ciudadanos y evitar situaciones de riesgo (consumo de drogas, violencia, entre otros).
- **Mejoran el clima escolar:** cuando los maestros y estudiantes sostienen buenas relaciones basadas en el respeto y la confianza, promueven que el alumnado se sienta más conectado con la escuela e incrementa su desempeño académico.



2.2.5. ¿Cuáles son los factores que limitan y favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales?

Los **factores de riesgo** son condiciones, situaciones o entornos que aumentan la probabilidad de que niños y niñas sufran daños físicos, emocionales o sociales, limitando su bienestar. También, de acuerdo el Ministerio de Educación, son aquellas situaciones que exponen a los estudiantes a la desprotección.

En ese sentido, según el insumo "Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de HSE y factores de riesgo del ciclo V", realizado por parte del MINEDU, los factores de riesgo más comunes que afectan al estudiantado del 5.º y 6.º grado de primaria son:

Factores de riesgo individual (referente al estudiante)	<ul style="list-style-type: none">• Baja autoestima.• Poco desarrollo de HSE (baja empatía, dificultad para tomar decisiones y comunicarse, así como desafíos para reconocer sus emociones y regular aquellas que le generan dolor).• Bajo nivel de confianza con los integrantes de la familia.• Duelo por pérdida de un ser querido por separación o fallecimiento.• Trabajo infantil.• Discapacidad cognitiva, física o motora.• Bajo rendimiento académico.
Factores de riesgo familiar	<ul style="list-style-type: none">• Abuso de sustancias psicoactivas por los cuidadores.• Abuso físico y negligencia hacia la niñez.• Conflictos con la ley, situación de cárcel.• Abandono o pérdida de un ser querido.• Estilo de crianza autoritaria o permisiva.• Ingresos familiares inestables o pobreza.• Madres adolescentes sin redes de apoyo.• Salud mental deteriorada de los cuidadores.
Factores de riesgo en la escuela	<ul style="list-style-type: none">• Bajo nivel de compromiso de la escuela con el bienestar de estudiantes.• Bullying y situaciones de violencia.• Estereotipos sexistas.• Falta de protocolos y planes de atención y prevención de la violencia.• Falta de atención a la diversidad y al aprendizaje diferenciado.• Falta de coherencia en las normas de convivencia escolar.• Clima de aula desfavorable para el aprendizaje.
Factores de riesgo en la comunidad	<ul style="list-style-type: none">• Pobreza y desempleo.• Inseguridad alimentaria (limitado acceso a alimentos).• Desigualdades económicas, sociales y de género.• Limitado acceso a servicios básicos (agua, desagüe, luz, comunicaciones, internet, etc.).• Inseguridad (pandillas, robos, extorsiones).• Limitadas oportunidades educativas y laborales.• Pocas actividades comunitarias que involucran a la niñez.

Por otro lado, los **factores protectores** abarcan las condiciones, entornos, habilidades y recursos que reducen el riesgo de daño o vulnerabilidad en niños y niñas, promoviendo su desarrollo saludable y bienestar integral. Estos factores actúan como mecanismos de resiliencia, ayudándoles a enfrentar adversidades y crecer en entornos seguros y estimulantes. De esta manera, según las orientaciones de recojo de información del MINEDU, fomentar el desarrollo de HSE, relaciones positivas entre docentes y estudiantes, y una convivencia escolar saludable son **factores de protección** que ayudan a prevenir situaciones de riesgo en la niñez. De esta manera, se consideran como factores protectores:

<p>Factores de protección individual (referente a estudiantes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de HSE (conciencia y regulación de emociones, empatía, habilidades para relacionarse y resolver conflictos, toma de decisiones responsables, entre otros). • Desarrollo físico saludable y libre de enfermedades y lesiones. • Sentirse querido dentro y fuera de la familia. • Tener metas a corto plazo.
<p>Factores de protección en la familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vínculo afectivo positivo y basado en el respeto dentro de la familia. • Cercanía entre integrantes de la familia. • Comunicación permanente y sin violencia. • Crianza con enfoque de derechos. • Respeto a los valores, creencias, ideas y preferencias individuales. • Competencias parentales fortalecidas.
<p>Factores de protección en la escuela</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Altas expectativas académicas de los docentes hacia los estudiantes. • Compromiso escolar con el bienestar de la niñez. • Gestión eficaz del aula. • Vínculos saludables entre pares. • Oportunidades para el involucramiento prosocial. • Políticas y prácticas escolares para evitar situaciones de violencia. • Convivencia escolar saludable. • Acompañamiento socioafectivo permanente a estudiantes.
<p>Factores de protección en la comunidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso igualitario a servicios de salud y justicia. • Presencia de programas para la prevención de la violencia. • Redes de apoyo comunitario. • Oportunidades laborales con políticas favorables y seguras. • Participación ciudadana. • Seguridad física y protección.

2.3. Enfoques y metodologías para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela y el aula

2.3.1. ¿Cuál es el rol docente en el desarrollo socioemocional de sus estudiantes?

Con miras a formar ciudadanos críticos e interculturales, el rol de maestras y maestros se articula directamente con el **Marco del Buen Desempeño Docente**, en particular con la **Competencia 3**, que invita a crear un clima propicio para el aprendizaje, la convivencia democrática y la vivencia de la diversidad. Asimismo, se vincula con la **Competencia 9**, que orienta el ejercicio de la docencia desde el respeto a los derechos fundamentales, la justicia, la responsabilidad y el compromiso con el bienestar de niñas, niños y adolescentes (NNA). Desde esta mirada, el acompañamiento socioemocional no solo es una práctica pedagógica, sino también una **responsabilidad ética y profesional**.

Por lo mismo, el rol docente en el desarrollo socioemocional de sus estudiantes es fundamental, ya que las y los maestros no solo se desempeñan como transmisores de conocimientos académicos, sino también como guías y modelos que influyen en la formación integral. De esta manera, el docente amplía su accionar como:

- **Facilitador de un ambiente seguro y de confianza:** docentes crean un clima escolar donde las y los estudiantes se sientan seguros, respetados y valorados. Un ambiente positivo promueve la expresión de emociones y facilita el desarrollo de HSE.
- **Modelo de HSE:** docentes actúan como referentes al demostrar habilidades como la empatía, la regulación emocional y la resolución de conflictos. Su comportamiento influye en cómo los estudiantes gestionan sus propias emociones y relaciones.
- **Promotor de la autorregulación emocional:** ayudan a estudiantes a identificar, comprender y manejar sus emociones a través de estrategias prácticas. Educan con técnicas específicas como respiración consciente, reflexión y toma de perspectiva.
- **Guía en la resolución de conflictos:** docentes fomentan el diálogo y la empatía para resolver conflictos de manera pacífica. Además, enseñan a comunicarse asertivamente y buscar soluciones colaborativas.
- **Facilitador de la empatía y las relaciones positivas:** promueven actividades que fortalecen la empatía, el respeto y la colaboración entre estudiantes. Ayudan a estudiantes a comprender y valorar las diferencias individuales.
- **Detector de necesidades emocionales:** identifican señales de dificultades emocionales o sociales en sus estudiantes. Ante ello, brindan apoyo o derivan a especialistas cuando es necesario.
- **Integrador de las HSE en el currículo:** incorporan actividades y dinámicas que desarrollan HSE dentro de las clases. Utilizan metodologías activas como el trabajo en equipo y la reflexión grupal.
- **Colaborador con las familias y la comunidad:** trabajan en conjunto con las familias para apoyar el desarrollo socioemocional de estudiantes. Además, fomentan la participación de madres y padres en el proceso educativo.
- **Promotor de la confianza:** refuerzan las fortalezas de estudiantes y celebran sus logros, lo que contribuye a su motivación. Brindan retroalimentación positiva y constructiva.
- **Cuidador de su propio bienestar emocional:** gestionan su propio bienestar emocional para ser modelos efectivos. Un docente emocionalmente saludable puede responder mejor a las necesidades de sus estudiantes.

2.3.2. ¿Por qué es importante el bienestar socioemocional de los docentes para el desarrollo de las habilidades socioemocionales de sus estudiantes?

De acuerdo al docente e investigador Edgar Torres-Hernández, la evidencia muestra que el desarrollo de HSE en los docentes tiene un impacto positivo en su salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento laboral (Torres-Hernández, 2025). Además, según la UNESCO, cuando los docentes fortalecen estas habilidades, no solo mejoran su bienestar personal, sino que también contribuyen al desarrollo socioemocional de sus estudiantes y promueven un buen clima escolar.

Algunos hallazgos clave sobre cómo el autocuidado docente basado en el desarrollo de HSE beneficia a los educadores, incluyen:



- **Mayor confianza en sí mismos** y una mejor autopercepción de sus HSE (Al-Jbouri et al., 2023 en Torres-Hernández, 2025).



- **Mejor manejo de las emociones**, mayor capacidad de reflexión, control de la respiración y apropiación del espacio personal (Beltman y Poulton, 2019 en Torres-Hernández, 2025).



- **Mayor sensibilidad emocional** y responsabilidad hacia su entorno (Bruno et al., 2023 en Torres-Hernández, 2025).



- **Mejora de la inteligencia emocional** junto con el fortalecimiento de la compasión y la aceptación (Cheng et al., 2022 en Torres-Hernández, 2025).

Estas premisas nos llevaron a componer la presente guía sobre acciones orientadas al **autocuidado docente**, tomando en cuenta la profunda necesidad de fortalecer sus propias HSE para apoyar efectivamente el desarrollo emocional de sus estudiantes.

2.3.3. ¿Cómo se aprenden y desarrollan las habilidades socioemocionales en la escuela?

Según lo mencionado por la especialista Laura Valencia, las HSE se desarrollan a través de las interacciones que los niños y niñas tienen con su entorno familiar, escolar y comunitario, considerando sus particularidades individuales (Valencia, 2012). Por ello, su aprendizaje debe ser social y vivencial, no basado en la simple transferencia de conocimientos (Vygotsky, 1978; Wertsch, 1998 en CASEL). A razón de ello, presentamos las siguientes recomendaciones para trabajar HSE en la escuela y el aula:



Integrar las HSE en la cultura escolar

Las acciones exitosas requieren que las HSE sean parte integral de la escuela, incluyéndose en planes de bienestar, competencias y áreas académicas. Es esencial identificar las necesidades y diferencias entre los estudiantes para diseñar estrategias efectivas (McCombs, 2004; Greenberg, Kusché y Riggs, 2015 en UNESCO, 2021).



Liderazgo escolar comprometido

Los directores deben gestionar condiciones adecuadas para promover el bienestar socioemocional, fomentando una cultura escolar que priorice la convivencia y el desarrollo emocional (MINEDU, 2024).



Autocuidado y formación docente

Docentes y directores deben trabajar en su propio bienestar emocional y desarrollo socioemocional para construir relaciones cercanas, respetuosas y empáticas con los estudiantes (CASEL, sf). Esta misma lógica debe extenderse a las familias, involucrándolas en el proceso.



Promover un clima escolar solidario e inclusivo

Crear un ambiente que valore la diversidad de capacidades, culturas y otras diferencias, fomentando relaciones afectivas y un sentido de comunidad. Un docente comprometido es clave para generar confianza, seguridad y sentido de pertenencia entre los estudiantes (BELE, 2020).



Establecer rutinas para el aprendizaje socioemocional

Implementar rutinas explícitas como sesiones de tutoría, asambleas de aula o ejercicios de conciencia emocional para practicar las HSE de manera continua. Estas rutinas deben basarse en la reflexión, colaboración y gestión de liderazgo (Darling-Hammond y Cook-Harvey, 2018 en CASEL).



Usar metodologías activas y participativas

Las actividades deben incluir juegos, diálogos y trabajo colaborativo, ya que los estudiantes aprenden mejor cuando se sienten alegres, emocionalmente cómodos y socialmente comprometidos (Willis, 2007 en CASEL).

2.3.4. ¿Qué modelos pedagógicos utilizaremos para el aprendizaje socioemocional?

Se utilizarán diversos modelos pedagógicos con metodologías que brindan herramientas efectivas a los docentes para el trabajo en aula. Estos modelos se aplicarán en acciones concretas a través de la guía.



Aprendizaje socioemocional SEL de CASEL

El modelo SEL de CASEL propone desarrollar cinco habilidades: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades relacionales y toma de decisiones responsables. Para trabajarlas, se sugieren estrategias como:

- **Actividades de reflexión:** diarios emocionales (cuaderno de trabajo), círculos de conversación y asambleas.
- **Role playing:** simulación de situaciones sociales para practicar respuestas emocionales.
- **Mindfulness:** ejercicios de atención plena para mejorar la autorregulación emocional.

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)

El ABP es una metodología activa centrada en los y las estudiantes con el fin de construir nuevos conocimientos a partir de lo que ya saben. Fomenta la reflexión, la colaboración y la resolución de problemas. Estas estrategias incluyen:

- Identificar y definir un problema relacionado con el bienestar socioemocional.
- Planificar acciones y recursos para resolverlo.
- Investigar sobre el problema y sus posibles soluciones.
- Trabajar en equipo para crear productos (carteles, maquetas, campañas, entre otros).
- Presentar y difundir los resultados fomentando la confianza.
- Reflexionar sobre lo aprendido durante el proyecto.





Círculos restaurativos

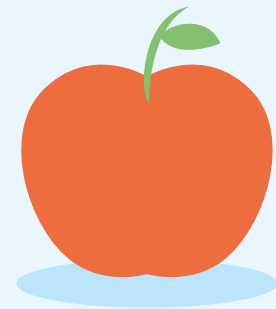
Este enfoque busca construir vínculos fuertes y resolver conflictos de manera pacífica. Las estrategias son:

- **Reuniones en círculo:** espacios seguros para compartir emociones, sentimientos y resolver conflictos.
- **Prácticas restaurativas:** técnicas para reparar daños y restaurar relaciones.

Tutoría y mentoría

Los estudiantes reciben apoyo individual o grupal de un tutor para su desarrollo emocional y social. También puede darse entre pares, donde un estudiante apoya a otro. Las estrategias incluyen:

- **Sesiones grupales:** trabajar temas como el autocuidado y el cuidado de los demás.
- **Sesiones individuales:** reuniones regulares para discutir metas y desafíos.
- **Modelado de roles:** docentes y estudiantes actúan como modelos de comportamientos socioemocionales saludables.



Metodología lúdica

Utiliza el juego como herramienta central para el aprendizaje y el desarrollo de HSE. El juego permite explorar, experimentar y reflexionar en un ambiente relajado. Algunas estrategias son:

- **Juegos cooperativos:** trabajo en equipo para lograr objetivos comunes, sin competencia.
- **Role playing y dramatizaciones:** representación de situaciones para explorar perspectivas y emociones.
- **Juegos de expresión emocional:** se identifican, expresan y gestionan emociones.
- **Juegos creativos:** creación de poemas, historias, uso de pinturas, barro, entre otros.
- **Juegos físicos y deportivos:** actividades que minimizan la competencia y fomentan la inclusión, considerando diferencias físicas o discapacidades.



2.3.5. ¿Cómo se evalúan las habilidades socioemocionales en el aula?

Para evaluar las HSE es necesario observar los procesos de interacción y formación que niñas, niños y adolescentes experimentan en el aula y la escuela. Ante ello, se recomienda usar la **evaluación formativa**, la cual permite a los docentes obtener información sobre sus estudiantes para implementar prácticas pedagógicas que les inviten a la participación activa y estén adaptadas a sus necesidades (UNESCO, 2024).

La **evaluación formativa**, como mencionan los especialistas Edward Muñoz y Beymar Solís, no solo se enfoca en los resultados. También fomenta la comprensión, reflexión y desempeño de los estudiantes, permitiéndoles ser conscientes de sus logros a través de tareas y actividades dentro y fuera del aula. A ello se le complementa que la evaluación formativa sea de carácter cualitativo y busque identificar las necesidades de aprendizaje de las y los estudiantes. Finalmente, el objetivo es que invite a los docentes a analizar su práctica y tomar decisiones más acertadas (Muñoz y Solís, 2021).

Según la UNESCO, las estrategias sugeridas para aplicar la evaluación formativa en el aprendizaje socioemocional son:

- **Autoevaluación:** los estudiantes evalúan sus propios aprendizajes socioemocionales y dialogan en clase sobre sus logros y dificultades.
- **Diarios de aprendizaje:** herramienta que promueve la metacognición e invita a que cada estudiante tenga un diario en el que responde preguntas al final de las sesiones, reflexionando sobre las HSE trabajadas (sin responder preguntas teóricas).
- **Evaluación entre pares:** los estudiantes reciben retroalimentación de sus compañeros, lo que les ayuda a tomar conciencia de cómo los demás perciben sus actitudes y comportamientos. El objetivo es mejorar, no criticar.
- **Observación:** los docentes usan listas de cotejo para observar las interacciones entre estudiantes, como su forma de comunicarse, colaborar, gestionar emociones, cuidar de los demás y resolver problemas.
- **Portafolios:** se recopilan los trabajos de los estudiantes relacionados a HSE. Con ese recurso, estudiantes y docentes pueden reflexionar sobre los cambios y aprendizajes logrados en relación con sus experiencias emocionales y su interacción con los demás.



*(...) se recomienda usar la **evaluación formativa**, la cual permite a los docentes obtener información sobre sus estudiantes para implementar prácticas pedagógicas que les inviten a la participación activa y estén adaptadas a sus necesidades.*

2.3.6. ¿Cuáles son los enfoques transversales que debemos considerar en todas las acciones pedagógicas para trabajar habilidades socioemocionales?

El desarrollo de HSE en la escuela requiere un enfoque integral que combine diversas perspectivas, asegurando que su enseñanza sea relevante, inclusiva y sostenible. Estos son los enfoques transversales prioritarios:



Foto: Shutterstock



Enfoque de derechos

Reconoce a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos, promoviendo su desarrollo integral y bienestar emocional. Se basa en principios como la dignidad, la no discriminación y la igualdad de oportunidades.

- **Aplicación en la escuela:**
 - Crea ambientes de respeto mutuo, donde los estudiantes sean vistos como ciudadanos con derechos y responsabilidades.
 - Fomenta una cultura de paz y la resolución pacífica de conflictos.
- **Relación con las HSE:** vinculado a la conciencia social y las habilidades relacionales. Además, promueve el respeto a la diversidad y la empatía.



Enfoque de igualdad de género

Busca eliminar desigualdades de género, asegurando que todos tengan las mismas oportunidades de aprendizaje y desarrollo.

- **Aplicación en la escuela:**
 - Cuestiona estereotipos de género y promueve la equidad en liderazgo y participación.
 - Sensibiliza sobre la prevención de la violencia de género.
- **Relación con las HSE:** relacionado con la toma de decisiones responsables y la autoconciencia, fomenta la autonomía y autoestima en igualdad de condiciones.



Enfoque de inclusión y atención a la diversidad

Reconoce que cada estudiante tiene necesidades y ritmos de aprendizaje diferentes, garantizando una educación accesible para todos.

- **Aplicación en la escuela:**
 - Adapta metodologías para incluir a estudiantes con discapacidad, de diversas culturas o en situación de vulnerabilidad.
 - Valora la diversidad y fomenta estrategias diferenciadas.
- **Relación con las HSE:** vinculado a la empatía y la conciencia social, promueve el respeto y la valoración de las diferencias.



Enfoque de orientación al bien común

Promueve comunidades educativas basadas en la cooperación, solidaridad y responsabilidad compartida.

- **Aplicación en la escuela:**
 - Fomenta la participación en proyectos comunitarios y actividades de voluntariado.
 - Desarrolla valores como la equidad, justicia y corresponsabilidad.
- **Relación con las HSE:** vinculado a la conciencia social y las habilidades relacionales. Refuerza la empatía, cooperación y toma de decisiones responsables.



Enfoque de interculturalidad

Reconoce y valora la diversidad cultural, combatiendo la discriminación y exclusión.

- **Aplicación en la escuela:**
 - Promueve el diálogo intercultural y la enseñanza de idiomas originarios.
 - Desafía el racismo y fomenta el respeto mutuo.
- **Relación con las HSE:** relacionado con la apertura a la diversidad y la regulación emocional, fortalece la identidad cultural y la convivencia intercultural.

2.3.7. ¿Cómo se relacionan las habilidades socioemocionales en toda la trayectoria educativa de las niñas y niños?

El desarrollo de las HSE es un proceso dinámico y progresivo que evoluciona a lo largo de la vida escolar de niñas, niños y adolescentes. Estas habilidades se adaptan a las necesidades y desafíos de cada etapa, fortaleciendo su bienestar emocional, su capacidad para relacionarse y su preparación para enfrentar diversas situaciones. A continuación, hacemos un recorrido por cada nivel para comprender los eventos más importantes:



Foto: Aldeas Infantiles SOS Perú

Educación inicial

En esta etapa, las HSE se enfocan en el reconocimiento y regulación de emociones. Los niños y niñas comienzan a identificar y expresar sus sentimientos, desarrollando empatía y vínculos con su entorno. Es clave ofrecer un ambiente seguro y afectivo que fomente la autoestima y el aprendizaje de normas básicas como compartir, respetar turnos y manejar la frustración. El juego y las interacciones con adultos significativos son fundamentales, ya que facilitan la exploración emocional y social en un contexto lúdico y guiado.

La transición de inicial a primaria puede generar incertidumbre, por lo que es fundamental reforzar el sentido de pertenencia y la seguridad emocional en el aula. Además, se cultivan habilidades como la resiliencia y la autoeficacia, que les permiten afrontar con mayor confianza los desafíos académicos y sociales propios de esta etapa.



Foto: Programa Cajamarca – Aldeas Infantiles SOS Perú

Educación primaria

En primaria, las HSE se consolidan en torno a la identidad personal, la autonomía y la comunicación asertiva. Los estudiantes aprenden a expresar emociones de manera más elaborada, establecer relaciones más complejas y resolver conflictos pacíficamente.

La transición de primaria a secundaria es uno de los momentos más significativos en esta trayectoria. Este cambio implica nuevos espacios, docentes, dinámicas de grupo y mayores exigencias académicas. A nivel emocional, puede despertar en niñas y niños sentimientos de ansiedad, inseguridad o pérdida. Por eso, es clave que las escuelas acompañen este proceso mediante estrategias intencionadas de desarrollo socioemocional que les permitan reconocer y expresar lo que sienten, fortalecer su autoestima, generar vínculos positivos con sus nuevos compañeros y docentes, y desarrollar recursos internos para afrontar los cambios. Acompañar esta transición con un enfoque socioemocional no solo favorece una adaptación saludable, sino que también previene situaciones de desmotivación, retraimiento o exclusión.



Foto: Programa Cajamarca – Aldeas Infantiles SOS Perú

Educación secundaria

En secundaria, el desarrollo de las HSE son cruciales para adaptarse a los cambios físicos, emocionales y sociales de la adolescencia. Los estudiantes enfrentan decisiones sobre su futuro académico y profesional, gestionan presión social y construyen su identidad. La escuela debe brindar herramientas para fortalecer la resiliencia, el pensamiento crítico y la autorregulación emocional, ayudándoles a manejar el estrés y la ansiedad. Asimismo, la empatía y la comunicación asertiva facilitan la convivencia y previenen conflictos. Actividades extracurriculares, espacios de diálogo y programas de tutoría son clave para reforzar su bienestar socioemocional y sentido de pertenencia.

Finalmente, el bienestar socioemocional influye directamente en la trayectoria educativa de niñas, niños y adolescentes, ya que afecta su capacidad de aprendizaje, adaptación y desarrollo integral. Un manejo adecuado de las emociones, la regulación del estrés y una autoestima fortalecida, les permite enfrentar con mayor resiliencia los desafíos académicos y sociales, lo que favorece su permanencia en el sistema educativo y mejora su rendimiento escolar.

Además, un entorno escolar que promueve el bienestar socioemocional contribuye con la sociedad generando una convivencia más armoniosa, reduce conflictos, fomenta la empatía y fortalece el sentido de pertenencia. Esto no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también prepara a los estudiantes para la vida, ayudándoles a tomar decisiones responsables, construir relaciones saludables y desarrollar un proyecto de vida alineado con sus aspiraciones y habilidades.





Foto: Programa Juliaca – Aldeas Infantiles SOS Perú

3. SESIONES PARA TRABAJAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES CON NIÑAS Y NIÑOS DEL CICLO V



Estimado y estimada docente, acompañar a nuestras niñas y niños en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales (HSE) es un desafío y, al mismo tiempo, una gran oportunidad para fortalecer su bienestar y la convivencia en el aula. En este capítulo, queremos brindarte sesiones diseñadas para ayudar a los estudiantes a comprender, gestionar y expresar sus emociones de manera saludable, facilitando así la transición de nivel primario a secundario.

Para ello, nos centraremos en cuatro habilidades esenciales: la conciencia emocional (reconocer y comprender lo que sienten), regulación emocional (regular sus emociones y comportamientos), empatía (ser sensibles con los otros y valorar la diversidad) y resolución de conflictos (enfrentar desafíos con decisiones responsables).



Comenzaremos fortaleciendo la conciencia emocional y la empatía, permitiendo que cada estudiante se conecte consigo mismo y sus compañeros. Desde ese punto, trabajaremos la regulación y gestión de emociones, el pensar antes de actuar y la resolución de conflictos, fomentando respuestas más reflexivas y constructivas ante los problemas.

A través de estrategias lúdicas y participativas, estas sesiones permitirán a los estudiantes explorar sus emociones, entender cómo influyen en su comportamiento y mejorar sus relaciones interpersonales. Cada sesión incluye experiencias de aprendizaje, enfoques transversales, competencias alineadas con el Currículo Nacional, propósitos claros, actividades estructuradas y espacios de reflexión y evaluación.

Tienes en tus manos una herramienta que puede marcar la diferencia en la vida de tus estudiantes. Hazla tuya, llévala a la práctica con entusiasmo y creatividad, y construyamos juntos un ambiente en donde cada niña y niño se sienta escuchado, comprendido y capaz de crecer emocionalmente.



3. 1. ¿Cuáles son las pautas que tenemos que considerar para el desarrollo de las sesiones? (El "antes", "durante" y "después")

Para que el desarrollo de las sesiones de HSE sea significativo y enriquecedor para nuestras niñas y niños, es fundamental tener en cuenta tres momentos claves: el "antes", "durante" y "después". Cada uno de estos momentos tiene un propósito y requiere acciones específicas para garantizar un aprendizaje profundo y una experiencia positiva en el aula. Bajo esta premisa, recomendamos establecer ciertas dinámicas en cada momento clave de la sesión:

Antes de la sesión

Preparando el terreno

- **Conecta contigo mismo o contigo misma:** antes de guiar a los estudiantes en su aprendizaje socioemocional, es importante que tú también reflexiones sobre cómo te sientes y cómo eso puede influir en tu rol como facilitador.
- **Revisa la sesión:** familiarízate con el propósito de aprendizaje, las actividades y los materiales necesarios. Asegúrate de que todo esté listo para el desarrollo de la sesión.
- **Crema un ambiente acogedor:** prepara el espacio físico del aula para que sea cómodo y propicie la expresión y el diálogo. Puedes reorganizar los asientos en círculo o alguna otra disposición que favorezca la interacción.
- **Anticipa posibles reacciones:** algunos temas pueden tocar experiencias personales de los estudiantes. Piensa en estrategias para acompañar con empatía y respeto cualquier emoción que pueda surgir.
- **Genera expectativas positivas:** motiva a los estudiantes desde el inicio, despertando su curiosidad y mostrando entusiasmo por la sesión que compartirán.

Durante la sesión

Acompañando el proceso

- **Inicia con una acogida emocional:** antes de entrar en la temática de la sesión, dedica unos minutos a preguntar cómo se sienten las y los estudiantes. Esto les ayudará a conectar con sus emociones y con el grupo.
- **Introduce una rutina de respiración y conciencia corporal:** la evidencia muestra que incorporar una práctica sencilla basada en la atención plena o *mindfulness* (como respiración consciente, escaneo corporal o estiramientos suaves) favorece la regulación emocional, el enfoque para la sesión y la calma.
- **Fomenta la participación activa:** usa preguntas abiertas, escucha atentamente sus respuestas y valida sus emociones y pensamientos sin juzgar.
- **Guía con flexibilidad:** si bien la sesión tiene una estructura, recuerda que cada grupo es único. Ajusta el ritmo y las actividades según las necesidades del momento.
- **Aplica estrategias lúdicas y reflexivas:** utilizar juegos, dinámicas grupales y actividades creativas puede hacer que los aprendizajes sean más vivenciales y significativos.

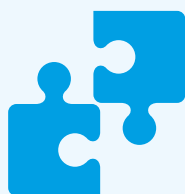
- **Refuerza el vínculo y la seguridad emocional:** asegúrate de que cada estudiante se sienta valorado y respetado, promoviendo un ambiente donde puedan expresarse con confianza.
- **Cierra con una reflexión:** pregunta a los estudiantes qué aprendieron, cómo se sintieron y cómo podrían aplicar lo trabajado en su vida diaria.

Después de la sesión

Asegurando la continuidad del aprendizaje

- **Reflexiona sobre la experiencia:** pregúntate: ¿cómo te sentiste como facilitador o facilitadora? ¿Qué funcionó bien y qué podrías mejorar para la próxima sesión?
- **Observa los cambios en los estudiantes:** nota si hay cambios en su manera de expresar, interactuar o manejar sus emociones en el aula.
- **Refuerza los aprendizajes:** a lo largo de la semana, retoma ideas clave de la sesión en conversaciones informales o durante otras actividades en clase.
- **Involucra a las familias:** si es posible, comparte con las familias algunas recomendaciones para que continúen fortaleciendo en casa lo trabajado en la sesión.
- **Brinda espacios de seguimiento:** permite que los estudiantes compartan cómo han aplicado lo aprendido en su vida diaria, fomentando la práctica continua de sus HSE.
- **Refuerza con rutinas de respiración y atención plena (*mindfulness*):** es importante que estas prácticas las realices no solo en las sesiones, sino cada vez que sea necesario al iniciar cualquier acción pedagógica. Por esa razón, en las tres primeras sesiones incluimos ejercicios para el aprendizaje de las mismas.

Cada sesión es una oportunidad para que niñas y niños se conozcan mejor, comprendan a los demás y construyan una convivencia más armoniosa. Como docente tutor o tutora, tu rol es clave para hacer, de este proceso, una experiencia valiosa y enriquecedora.



Cada uno de estos momentos tiene un propósito y requiere acciones específicas para garantizar un aprendizaje profundo y una experiencia positiva en el aula.

3.2. Sesiones de aprendizaje

Sesiones	Dimensión de la tutoría	HSE	Competencias	Enfoques transversales
<p>SESIÓN 1:</p> <p>"Mis emociones y yo" - Comprender mis emociones para tomar mejores decisiones</p> <p>Propósito:</p> <p>Que los niños y niñas comprendan sus emociones para tomar decisiones adecuadas frente a cambios en su entorno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad • Asume una vida saludable • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma 	<ul style="list-style-type: none"> • Derechos • Inclusión y atención a la diversidad • Orientación al bien común
<p>SESIÓN 2:</p> <p>"Yo puedo ante los cambios" - Fortaleciendo la resiliencia ante los cambios</p> <p>Propósito:</p> <p>Que los estudiantes comprendan la resiliencia como una herramienta clave para superar dificultades y busquen estrategias personales para afrontar los cambios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión personal • Dimensión social 	<ul style="list-style-type: none"> • Autogestión de emociones y comportamientos • Empatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad • Asume una vida saludable • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma 	<ul style="list-style-type: none"> • Derechos • Inclusión y atención a la diversidad • Orientación al bien común
<p>SESIÓN 3:</p> <p>"Hablo para estar bien" - Comunicación asertiva y resolución de conflictos</p> <p>Propósito:</p> <p>Que los niños y niñas comprendan la importancia de la comunicación asertiva y aprendan estrategias para resolver conflictos de manera pacífica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión personal • Dimensión social 	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Autogestión de emociones y comportamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma 	<ul style="list-style-type: none"> • Interculturalidad • Inclusión y atención a la diversidad • Orientación al bien común
<p>SESIÓN 4:</p> <p>"Soy importante" - Construcción de una identidad positiva y liderazgo en el aula</p> <p>Propósito:</p> <p>Que los niños y niñas reconozcan y fortalezcan su identidad positiva, desarrollando liderazgo en el aula a partir de sus habilidades y valores personales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Autogestión de emociones y comportamientos • Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad • Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma 	<ul style="list-style-type: none"> • Derechos • Inclusión y atención a la diversidad • Orientación al bien común



Sesión 1:

"Mis emociones y yo" - Comprender mis emociones para tomar mejores decisiones

Guía metodológica para el docente del Ciclo V de primaria

Sesión 1: "Mis emociones y yo" - Comprender mis emociones para tomar mejores decisiones

Duración: 2 horas pedagógicas

HSE	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría
<ul style="list-style-type: none">• Conciencia emocional• Empatía	<ul style="list-style-type: none">• Dimensión personal	<ul style="list-style-type: none">• Construye su identidad• Asume una vida saludable• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none">• Derechos• Inclusión y atención a la diversidad• Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación para el desarrollo de las HSE:

- Identifica y expresa sus emociones en situaciones de cambio.
- Relaciona sus emociones con sus reacciones y comportamientos.
- Propone estrategias para manejar sus emociones en situaciones de cambio.



¿Cuál es la situación de aprendizaje que trabajaremos para esta sesión?

Manuel ha cambiado de grado y enfrenta nuevos desafíos: un aula diferente con compañeros nuevos. Su maestra anterior le brindaba mucha confianza, pero ahora tiene que conocer a nuevos maestros. Además, su mejor amiga se cambiará de escuela, y aunque sus padres le han dicho que hará nuevos amigos, se siente incómodo y ansioso. No sabe cómo expresar lo que siente y prefiere no hablar de ello.



¿Cuál es el propósito de la sesión?

- Que los niños y niñas comprendan sus emociones para tomar decisiones adecuadas frente a cambios en su entorno.
- ¿Qué materiales y recursos necesitamos?
- Tarjetas con diferentes emociones (dibujos y palabras).
- Carteles con estrategias para manejar emociones.
- Hojas y colores para dibujo.
- Cuaderno de trabajo de estudiantes.

- Texto breve o cuento relacionado a los cambios y las emociones.
- Música relajante para ambientar los ejercicios de relajación (opcional).



¿Qué necesitamos trabajar previamente para nuestro autocuidado como docentes?

- Identifica qué emociones tienes cuando te suceden cambios y transiciones. Estas pueden ser: miedo, ansiedad, euforia, confusión, tristeza, esperanza, frustración, soledad, entre otras.
- Reflexiona sobre cómo manejas tus propias emociones ante cambios y transiciones.
- Prepara un ambiente de confianza y apertura para expresar tus emociones y compártelas con una persona de mucha confianza para ti.
- Ahora piensa qué estrategias de contención emocional puedes ofrecer, desde la escucha, a tus estudiantes que se sientan vulnerables.



1. Inicio: 15 minutos

Para dar inicio a la sesión, pídele a tus estudiantes que se sienten en el centro del aula formando un círculo

- Realiza el ejercicio de relajación llamado “El viaje hacia un lugar tranquilo”.
 - Pide a los estudiantes que cierren los ojos suavemente y coloquen sus manos sobre su corazón.
 - Usa un tono de voz pausado y sereno para guiar la relajación.
 - Indica a los estudiantes que respiren profundamente bajo el siguiente ritmo:

- Inhalar por la nariz contando hasta cuatro.

- Exhalar por la boca contando hasta seis.

- Repetir tres veces.

- Diles que imaginen un lugar tranquilo y seguro como el mar. Luego de ello, invítales a respirar profundamente y, con los ojos cerrados, inicia el recorrido mental:

“Imagina que estás en una playa tranquila, con el sonido de las olas acariciando la orilla. Siente la arena suave bajo tus pies y el sol tibio en tu piel. El mar está frente a ti, enorme y calmado, y su color azul te hace sentir paz”.

Ahora, respira lentamente por la nariz. Como si fueras una ola que sube y baja. Siente cómo el aire entra y sale, llevándose contigo cualquier preocupación o tristeza. Si sientes enojo o frustración, imagínalo como una nube que el viento se lleva lejos, sobre el mar”.

Mientras respiras, piensa en algo que te haga feliz, como jugar con amigos o comer tu postre favorito. Deja que esa alegría te llene el corazón, como cuando el mar llena la playa. Ahora, abre los ojos lentamente, sintiéndote tranquilo y feliz, como si llevaras un pedacito de ese mar contigo”.

- Luego de vivenciar este momento y recoger algunas opiniones sobre lo experimentado, pregunta a los estudiantes:

"¿Alguna vez han sentido nervios o miedo al iniciar algo nuevo? ¿Cómo así?". Permite que compartan sus respuestas en el círculo.

- Una vez cerrado este primer momento, devela más detalles sobre la historia de Manuel. Pide a tus estudiantes ponerse cómodos.



2. Desarrollo: 55 minutos

Actividad 1: "Identificando emociones" (25 minutos)

- Presenta la **historia de Manuel**:

Manuel tenía once años y estaba a punto de terminar sexto de primaria. Aunque todos sus compañeros hablaban con emoción sobre el próximo paso a la secundaria, él no podía evitar sentir un nudo en el estómago cada vez que pensaba en ello. Las historias que escuchaba sobre los estudiantes mayores, los exámenes más difíciles y los profesores estrictos lo llenaban de miedo. "¿Y si no soy lo suficientemente bueno?", se preguntaba en silencio.

En clase, Manuel se había vuelto más callado que nunca. Cuando antes levantaba la mano para participar, ahora prefería quedarse en su asiento mirando al piso. Su maestra notaba el cambio, pero cada vez que le preguntaba si todo estaba bien, él sólo movía la cabeza y decía: "Sí, estoy bien". No quería contarle a nadie cómo se sentía. Ni a sus compañeros, ni a su maestra, ni mucho menos a su familia. Temía que lo vieran como un cobarde o que se burlaran de él.

Los días pasaban y la fecha de graduación de primaria se acercaba. Manuel intentaba distraerse jugando pelota o dibujando en su cuaderno, pero el miedo siempre regresaba. Soñaba que llegaba a la secundaria y se perdía en los pasillos, que no entendía nada en clase o que todos se reían de él por no saber responder una pregunta. Esos sueños lo despertaban en medio de la noche, con el corazón acelerado.

Una tarde, mientras caminaba a casa después de la escuela, se encontró con su amiga Juanita. Ella era una de las pocas personas con las que se sentía cómodo al hablar. "Oye, Manuel, ¿por qué estás tan callado últimamente?", le preguntó Juanita con curiosidad. Él dudó un momento, pero finalmente decidió abrirse un poco. "Es que... tengo miedo de ir a la secundaria", confesó Manuel en voz baja, mirando hacia otro lado.

Juanita lo escuchó con atención y luego sonrió. "Yo también tengo un poco de miedo", admitió. "Pero creo que todos lo tenemos. Es algo nuevo, pero seguro nos acostumbraremos. Además, ya no podremos vernos porque yo me estoy yendo a otro colegio".

El día de la graduación llegó. Manuel recibió su tarjeta de notas con una sonrisa forzada, mientras su familia lo abrazaba orgullosa. Sin embargo, por dentro sentía que el mundo se le venía encima. "¿Y ahora qué?", pensaba. "¿Qué va a pasar conmigo en la secundaria?".

El primer día de clases en la nueva escuela fue aún peor de lo que había imaginado. Los pasillos eran enormes, los estudiantes mayores parecían gigantes y los profesores hablaban con una

seriedad que lo intimidaba. En clase, el profesor de matemáticas le hizo una pregunta, pero Manuel estaba tan nervioso que no pudo articular palabra. Solo dijo algo que no se entendió y se sentó de nuevo, con las mejillas rojas de vergüenza.

Al final del día, Manuel regresó a casa con la cabeza baja. No había participado en ninguna clase, no había hablado con nadie y se sentía más solo que nunca. Al llegar a su habitación se recostó en la cama y, mirando al techo, exclamó: "No puedo hacer esto. No soy lo suficientemente bueno, capaz y valiente".

La historia de Manuel termina ahí, con un niño de once años lleno de miedo e incertidumbre, luchando contra sus propios pensamientos. Aunque otros compañeros intentaron animarlo, el temor a la secundaria seguía siendo más fuerte. Manuel sabía que tenía que enfrentar sus miedos pero, por ahora, todo le parecía demasiado grande.

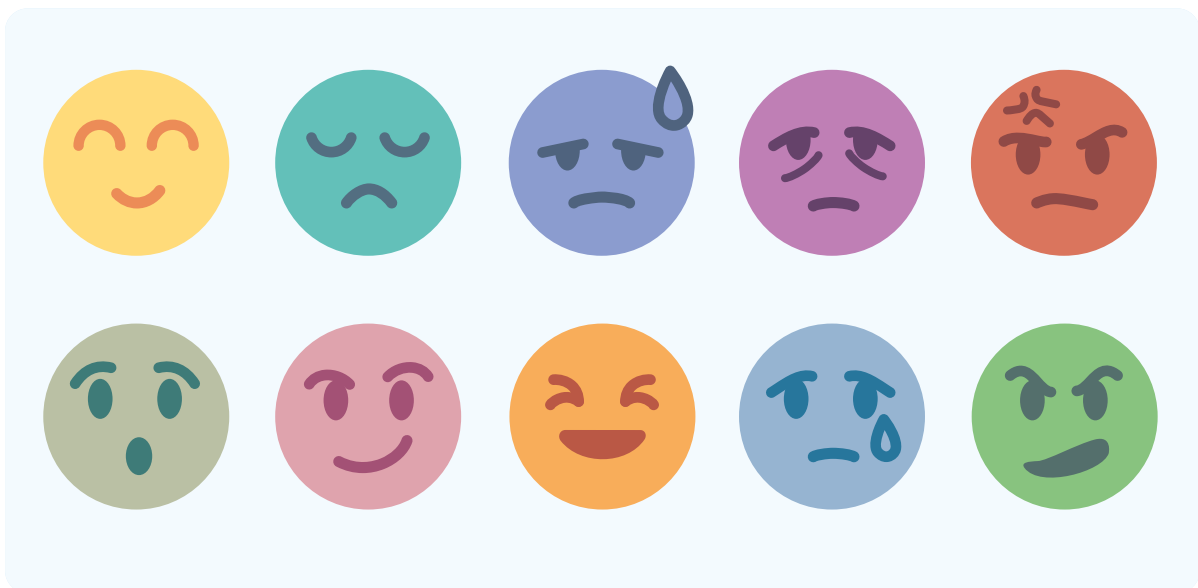
- Pregúntales:

"¿Logrará Manuel superar sus miedos?"

- Reparte las tarjetas con diferentes emociones (tristeza, alegría, amor, calma, enojo, miedo, frustración, ansiedad, desconfianza, vergüenza, aburrimiento, sorpresa, confusión, nostalgia, alivio) y pide a los estudiantes que elijan la que más podría parecerse a lo vivido por Manuel.
- Ahora, pídeles que expliquen por qué creen que Manuel se siente así.
- **Sugerencia:** explica que las emociones pueden afectar nuestro comportamiento, tal y como sucedió con Manuel, quien evita participar y se desconcentra en las actividades de clase.

Actividad 2: "Expresando y manejando emociones" (30 minutos)

- Pide a las y los estudiantes que dibujen o escriban en su cuaderno de trabajo una situación o experiencia en la que hayan sentido algo similar a Manuel.
- Con caritas de diferentes emociones en su cuaderno de aprendizaje, pide que encierren en un círculo las emociones que sintieron parecidas a las de Manuel y diles que coloquen el nombre de esas emociones. Es importante que los estudiantes distingan y les pongan nombre a algunas emociones básicas:



- En grupos de cuatro, invítales a socializar sus experiencias, las emociones que vivieron y también cómo hicieron para sentirse mejor.
- En grupos, rétales a crear estrategias para ayudar a Manuel e invítales a practicarlas.
- Pídele a cada grupo que haga una representación de la historia de Manuel y que la terminen con la estrategia que le ayudaría a sentirse mejor.
- Indícales que en su cuaderno de trabajo escriban o dibujen el final de la historia de Manuel, incluyendo las estrategias que más les gustaron de los grupos.

Texto sugerido para el o la docente: “Recuerden que este es un ambiente seguro y de confianza para compartir sus emociones. Al momento de acompañar a cada grupo, validaré sus emociones sin juzgar, usando ejemplos de la vida cotidiana para que conecten con la experiencia de Manuel”.



3. Cierre: 20 minutos

Indica a las y los estudiantes que cierren sus cuadernos de trabajo y realiza la pregunta: “¿Qué harían para ayudar a alguien que se siente como Manuel?”

- Realiza una reflexión grupal sobre la importancia de identificar y validar nuestras emociones (“no existen emociones buenas ni malas, todas son importantes”). Que la discusión aborde también la regulación de estas emociones usando las diferentes estrategias que aprendieron hoy.
- Invita a una reflexión individual:

“¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron hoy?”.

- Cierra la sesión con un abrazo colectivo en el centro del aula.
- Invita a que encierren o coloreen en su cuaderno de trabajo la emoción con la que más se identificaron al terminar la sesión.
- Agradece a tus estudiantes por el trabajo de hoy.

¿Cómo evaluaremos los aprendizajes de esta sesión?

- Autoevaluación de los estudiantes.

En la parte final del cuaderno de trabajo estarán los siguientes indicadores de autoevaluación:

Aprendí a tranquilizarme desde la respiración y llevar mis pensamientos a ideas agradables. Ahora conozco una herramienta para superar mis miedos y nervios.

Ahora sé que existen muchas más emociones que antes y conozco cómo se llaman esas emociones que tengo.

Ahora sé cómo sentirme mejor cuando hay emociones que me generan mucho dolor o hacen daño.

Voy a apoyar a mis compañeras y compañeros cuando tengan emociones que les hacen daño. Ya aprendí cómo hacerlo.

- Observación de la participación en las actividades grupales.
 - Participación activa en actividades grupales.
 - Expresión oral sobre sus emociones y estrategias.
- Reflexiones individuales escritas en el cuaderno de trabajo.
 - Dibujos, historias y reflexiones.

Recomendaciones para el uso del cuaderno de trabajo de estudiantes:

- Asegura que tus estudiantes comprendan las actividades. Invita a que reflexionen sobre estas.
- Fomenta la creatividad en los dibujos y textos de los estudiantes.
- Usa el cuaderno como una herramienta de expresión personal y seguimiento emocional.
- Recuerda a tus estudiantes que, al finalizar las actividades, deben realizar una autoevaluación.





Sesión 2:

“Yo puedo ante los cambios” - Fortaleciendo la resiliencia ante los cambios

Guía metodológica para el docente del Ciclo V de primaria

Sesión 2: **Yo puedo ante los cambios** - Fortaleciendo la resiliencia ante los cambios

Duración: 2 horas pedagógicas

HSE	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría
<ul style="list-style-type: none">Regulación de emocionesEmpatía	<ul style="list-style-type: none">Dimensión personalDimensión social	<ul style="list-style-type: none">Construye su identidadAsume una vida saludableGestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none">DerechosIgualdad de géneroOrientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación para el desarrollo de las HSE:

- Identifica estrategias de afrontamiento resiliente y las aplica en su vida cotidiana.
- Reconoce la importancia del apoyo social en momentos difíciles.



¿Cuál es la situación de aprendizaje que trabajaremos para esta sesión?

Diana es una estudiante que pertenece al equipo de fútbol de su escuela. Lastimosamente, ha sufrido una lesión que le impedirá jugar durante algunos meses. Ella se siente frustrada y desmotivada porque el deporte es su mayor pasión. Ahora, debe encontrar otras formas de sentirse bien y aprovechar el tiempo, pero no sabe cómo hacerlo.



¿Cuál es el propósito de la sesión?

Que los estudiantes comprendan la noción de resiliencia como una herramienta clave para superar dificultades y busquen estrategias personales para afrontar los cambios.



¿Qué materiales y recursos necesitamos?

- Hojas y colores.
- Cartulinas con frases motivadoras.
- Cuadernos de trabajo.
- Plumones y cinta masking tape (opcional, para confeccionar carteles).
- Música relajante para ambientar lo ejercicios de relajación (opcional).



¿Qué necesitamos trabajar previamente para nuestro autocuidado como docentes?

- Reflexiona sobre momentos en los que has enfrentado cambios y cómo los has afrontado.
- Identifica estrategias personales de resiliencia para modelarlas en el aula.



1. Inicio: 15 minutos

Pídeles a tus estudiantes que se sienten en el centro del aula (formando un círculo) para dar inicio a la sesión

- Realiza el ejercicio de relajación llamado “El viaje a un lugar tranquilo”
 - Pide a los estudiantes que cierren los ojos suavemente y coloquen sus manos sobre el corazón.
 - Usa un tono de voz pausado y sereno para guiar la relajación.
 - Indica a los estudiantes que respiren profundamente de la siguiente manera:
 - Inhalar por la nariz contando hasta cuatro.
 - Exhalar por la boca contando hasta seis.
 - Repetir tres veces.
- Luego, diles que imaginen un lugar tranquilo y seguro. Pueden ponerse de acuerdo en que sea un bosque. La narrativa puede darse de la siguiente manera:

“Imagina que estás en un bosque mágico, lleno de vida y colores. A tu alrededor hay árboles altos y verdes que se mecen suavemente con el viento. Escuchas el canto de los pájaros y el sonido relajante de un río que fluye cerca. A lo lejos, ves animalitos curiosos, como conejos saltando entre las flores y mariposas que vuelan de planta en planta. El aire huele a tierra fresca y a hojas mojadas. Este es tu lugar seguro: un espacio donde puedes sentirte tranquilo y en paz.

Ahora, con los ojos cerrados respira profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire fresco del bosque llena tus pulmones. Imagina que, con cada inhalación, tu corazón se llena de calma y alegría, como si absorbieras la esencia del bosque. Luego, exhala lentamente por la boca, dejando ir cualquier preocupación o miedo que tengas. Siente cómo tu cuerpo se relaja, desde la punta de tus pies hasta la parte más alta de tu cabeza.

Mientras respiras, imagina que estás sentado en un claro del bosque rodeado de naturaleza. Siente el sol tibio en tu piel y la brisa suave acariciando tu rostro. Con cada respiración, conecta con el latido de tu corazón que late al ritmo de la vida del bosque. Si un pensamiento distractor llega a tu mente, déjalo ir como si fuera una hoja que el viento se lleva.

Permanece aquí, en este momento, sintiéndote seguro y tranquilo. Cuando estés listo, abre los ojos lentamente, llevando contigo esa sensación de paz y conexión con la naturaleza. Recuerda que este bosque está siempre dentro de ti, listo para ayudarte a relajarte cuando lo necesites”.

- Realiza el ejercicio llamado “La montaña”.
- Pide a los estudiantes que, con los ojos cerrados, se imaginen como una montaña fuerte en medio del bosque, que resiste el viento y la lluvia, pero sigue en pie.
- Pregunta:

“¿Cómo es una montaña cuando enfrenta tormentas? ¿Se cae? ¿Se derrumba o se mantiene firme?”

- Escucha con atención sus respuestas.
- Presenta la **historia de Diana**:

Diana tiene diez años y una pasión que brilla más que el sol: el fútbol. Desde que tiene memoria, el balón ha sido su compañero inseparable. Correr por la cancha, sentir el viento en su rostro y escuchar los gritos de ánimo de sus compañeras son las cosas que más le hacen feliz. Es la capitana del equipo de fútbol de su escuela y su talento y dedicación la convirtieron en una jugadora clave. Pero todo cambió en un instante...

Durante un partido en la hora de educación física, Diana intentó llevarse a Pedro y, al girar bruscamente, sintió un dolor agudo en la rodilla. Cayó al suelo y lloró mucho del dolor que sentía. ¡Se había roto los ligamentos de la rodilla! Una lesión la iba a dejar sin jugar fútbol durante unos cinco meses. Para Diana, fue como si el mundo se hubiera detenido. ¿Qué haría sin jugar fútbol?

Las primeras semanas fueron las más difíciles. Diana se sentía con mucha rabia y desmotivada. Veía a sus compañeras y compañeros jugar en el recreo y, cada vez que el balón rodaba por el patio, su corazón se encogía. "Ya no soy útil", pensaba. "Sin el fútbol, no soy nadie". Sus padres y su maestro intentaban animarla, pero nada parecía funcionar. Diana se encerraba en su habitación evitando hablar y sintiendo cada vez más rabia y tristeza.

Un día, se le acercó la señora que cuida el colegio. "Hola, Diana. Hace tiempo que no te veo sonreír", le dijo con dulzura. Diana bajó la mirada y murmuró: "Es que ya no sé qué hacer. El fútbol era todo para mí". La señora la miró comprensivamente y le dijo: "A veces, la vida nos cambia los planes, pero siempre hay otras puertas que se abren. ¿Has pensado en explorar algo nuevo mientras te recuperas?". Esas palabras fueron dulces para el corazón de Diana. Tal vez era momento de intentar algo diferente, pero no sabía qué.



2. Desarrollo: 55 minutos

Actividad 1: Diario emocional (25 minutos)

- Pide a tus estudiantes que dibujen una montaña en su cuaderno de trabajo y coloquen su nombre en ella.
- Luego, que representen una experiencia difícil con símbolos como lluvia, viento, rayos, viento o lo que quieran representar.
- Pídeles que en parejas compartan su dibujo y expliquen cómo se sintieron con esa experiencia.
- Invita a una pareja voluntaria a compartir su dibujo con la clase.

Texto sugerido para el o la docente: "Cada historia que compartimos es valiosa. Es natural sentir frustración, tristeza o enojo ante los cambios, pero lo importante es cómo los enfrentamos".

Actividad 2: Estrategias de resiliencia (30 minutos)

- Pide a tus estudiantes que formen grupos de cuatro personas.
- Cada grupo debe presentar una recomendación o consejo para Diana que le ayude a enfrentar la situación difícil que está viviendo. Pueden escribirlo o dibujarlo en su cuaderno de trabajo.
- El grupo prepara un cartel con dibujos y mensajes motivadores que den consejos de cómo los niños y niñas pueden enfrentar momentos difíciles.
- Exponen sus carteles ante la clase.
- Diriges una reflexión:

"¿Ustedes han tenido momentos difíciles en sus vidas? ¿Qué pueden hacer ahora para superar esos momentos difíciles?"

- Los estudiantes observan y reflexionan sobre sus experiencias y las estrategias que les podrían ser útiles.
- Finalmente, pregunta:

"¿Cómo podemos compartir estos carteles con otros niños y niñas del colegio?". Sugiere opciones: armar un mural en el patio, colocar mensajes en los pasillos o puertas.

- **Importante:** programa un día para implementar la acción con los carteles en la escuela. Esto reforzará el aprendizaje y reflexiones de esta sesión.
- Invita a que dibujen en su cuaderno de trabajo el cartel que más les gustó con mensajes motivadores que les ayuden a enfrentar las situaciones difíciles.

Texto sugerido para el o la docente: "La resiliencia es la capacidad que tenemos para afrontar y salir adelante frente a situaciones difíciles. Nos permite adaptarnos, aprender y fortalecernos a pesar de las adversidades. Esta capacidad se potencia cuando cultivamos herramientas como el optimismo, el sentido del humor, la creatividad, el apoyo de otras personas y la capacidad de pedir ayuda. Cada una de estas fortalezas nos ayuda a mirar los problemas de manera diferente y encontrar caminos para superarlos.

- Finalmente, vincula el diálogo con ejemplos basados en las estrategias que presentaron en grupos.



3. Cierre: 20 minutos

Reflexionar sobre la importancia de la resiliencia y compartir aprendizajes

- Indica que en los cuadernos de trabajo encontrarán diferentes desafíos (perder un amigo, cambiar de colegio, fallar una prueba) y ellos tendrán que escribir o dibujar cómo superar ese momento difícil.
- Pide que escriban o dibujen una forma de afrontarlo con resiliencia.
- Reflexión grupal:

“¿Cómo podemos ayudar a otros a ser resilientes? ¿Qué es lo más importante que aprendimos hoy?”.

- Reflexión individual:

“¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron hoy?”

- Cierra la sesión con un abrazo colectivo en el centro del aula.
- Pide a los estudiantes que encierren o coloreen en su cuaderno de trabajo la emoción con la que más se identificaron luego de finalizar la sesión.
- Agradece a tus estudiantes por el trabajo de hoy.

Texto sugerido para el o la docente: “Cada día enfrentamos cambios y desafíos. Lo importante es reconocer nuestras emociones, buscar apoyo y encontrar formas positivas de afrontarlos”.

¿Cómo evaluaremos los aprendizajes de esta sesión?

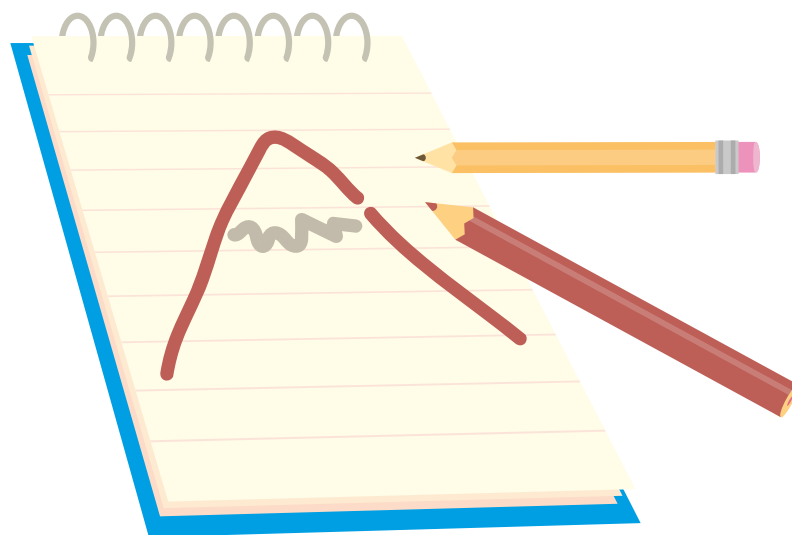
- Autoevaluación de los estudiantes:
 - Al final del cuaderno de trabajo encontrarán los siguientes indicadores para su autoevaluación:
 - Reconozco claramente cuando paso por momentos difíciles y no escapo de esas situaciones.
 - Ahora sé cómo actuar cuando me sucede algo que me hace sentir mal.
 - Puedo apoyar y dar consejos a mis compañeros y compañeras cuando les sucede algo que les produce mucho dolor y sufrimiento.
 - Observación de la participación en las actividades grupales.
 - Actitudes de escucha y empatía.
 - Estrategias de resiliencia plasmadas en el cartel elaborado por el grupo.

— Reflexiones escritas en el cuaderno de trabajo.

- Los dibujos y textos basados en experiencias difíciles y la forma en cómo las superaron.

Recomendaciones para el uso del cuaderno de trabajo de estudiantes:

- Fomentar la escritura reflexiva en el diario emocional.
- Usar dibujos o símbolos para representar estrategias de resiliencia.
- Usar el cuaderno como herramienta de expresión personal y seguimiento emocional.
- Recordar a los estudiantes que al finalizar la sesión recién pueden realizar su autoevaluación.





Sesión 3:

"Hablo para estar bien" - Comunicación asertiva y resolución de conflictos

Guía metodológica para el docente del Ciclo V de primaria

Sesión 3: "Hablo para estar bien" - Comunicación asertiva y resolución de conflictos

Duración: 2 horas pedagógicas

HSE	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría
<ul style="list-style-type: none">• Resolución de conflictos• Regulación de emociones• Empatía	<ul style="list-style-type: none">• Dimensión personal• Dimensión social	<ul style="list-style-type: none">• Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none">• Interculturalidad• Inclusión a la diversidad• Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de las HSE:

- Expresa sus pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa.
- Escucha activamente a los demás y responde de manera empática.
- Identifica conflictos y propone soluciones pacíficas y equitativas.



¿Cuál es la situación de aprendizaje que trabajaremos para esta sesión?

Ana y Luis son buenos amigos, pero últimamente han estado discutiendo con frecuencia. Ana siente que Luis la interrumpe cuando habla y no la deja expresar su opinión. Luis, por su parte, cree que Ana siempre quiere decidir todo sin escuchar a los demás. En la última actividad en grupo, discutieron frente a todos y se sintieron frustrados. Ahora, ambos evitan hablarse y se sienten incómodos en clase.



¿Cuál es el propósito de la sesión?

Que los niños y niñas comprendan la importancia de la comunicación asertiva y aprendan estrategias para resolver conflictos de manera pacífica.



¿Qué materiales y recursos necesitamos?

- Tarjetas con frases de comunicación asertiva.
- Carteles con estrategias de resolución de conflictos.
- Hojas y colores.
- Cuaderno de trabajo de estudiantes.
- Un cuento o historia breve sobre conflictos y soluciones.



¿Qué necesitamos trabajar previamente para nuestro autocuidado como docentes?

- Reflexiona sobre cómo manejas los conflictos en tu vida diaria.
- Identifica tu propio estilo de comunicación.
- Prepara un ambiente de diálogo abierto en el aula.
- Desarrolla estrategias para fomentar la empatía y la escucha activa en los estudiantes.



1. Inicio: 15 minutos

Pídeles a tus estudiantes que se sienten en el centro del aula (formando un círculo)

- Realiza el ejercicio de relajación llamado “El viaje a un lugar tranquilo”.
 - Pide a los estudiantes que cierren los ojos suavemente y coloquen sus manos sobre sus rodillas o regazo.
 - Usa un tono de voz pausado y sereno para guiar la relajación.
 - Indica a los estudiantes que respiren profundamente:

- Inhalar por la nariz contando hasta cuatro.

- Exhalar por la boca contando hasta seis.

- Repetir tres veces.

- Diles que imaginen un lugar tranquilo y seguro como una montaña. Luego usa la siguiente narrativa:

“Cierra los ojos y respira profundamente. Imagina que eres una gran montaña, majestuosa y firme. Tus pies están bien plantados en la tierra como las raíces de un árbol y tu cuerpo se eleva hacia el cielo, fuerte y sereno. Eres una montaña y nada puede moverte.

Siente cómo el viento suave acaricia tus laderas, pero tú permaneces quieto e inmóvil. Las nubes pasan por encima de tu cabeza, pero sigues ahí, tranquilo y en paz. Los pájaros vuelan a tu alrededor y escuchas su canto, pero tú sigues siendo una montaña, calmada y segura.

Ahora, respira lentamente por la nariz sintiendo cómo el aire llena tu cuerpo. Como si fuera la brisa fresca que recorre la montaña. Luego, exhala por la boca, dejando ir cualquier preocupación o pensamiento que te distraiga. Eres una montaña y nada puede perturbarte.

Mantén esta sensación de firmeza y calma durante un momento más. Tú eres una montaña, fuerte y en paz. Cuando estés listo, abre los ojos lentamente, llevando contigo esa sensación de tranquilidad y fortaleza".

- Realiza el ejercicio llamado "Escuchando mi cuerpo".

— Guíalos con preguntas:

- ¿Cómo se sienten sus cuerpos cuando están tranquilos?

- ¿Cómo se sienten cuando están enojados o nerviosos?

Texto sugerido para el o la docente: "Cuando estamos nerviosos o enojados, los cuerpos reaccionan de diferentes maneras. Ante ello, es importante aprender a identificar esas sensaciones para poder calmarnos antes de actuar. La respiración profunda nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones".

- Pregunta:

"¿Alguna vez han tenido un malentendido con un amigo o familiar? ¿Cómo lo resolvieron?"

- Promueve que los estudiantes compartan sus respuestas en el círculo.
- Presenta la **historia de Ana y Luis:**

Ana y Luis han sido amigos inseparables desde primer grado. Juntos han jugado, resuelto problemas de matemáticas y compartido innumerables recreos. Pero últimamente algo cambió. Las risas se convirtieron en discusiones, y al estar juntos, había silencios incómodos.

Todo comenzó cuando Ana sintió que Luis siempre la interrumpía cuando ella hablaba. "¡Nunca me dejas terminar!", le reclamó un día, frustrada. Luis, por su parte, estaba cansado de que Ana siempre quiera tomar las decisiones sin consultar. "¡Tú nunca escuchas lo que yo pienso!", le respondió, molesto.

La gota que derramó el vaso fue durante una actividad en grupo. Mientras planeaban un proyecto de ciencia y ambiente, Ana propuso una idea y Luis la interrumpió para dar su opinión. Ana se sintió ignorada y levantó la voz. Luis, a su vez, se defendió diciendo que ella nunca lo tomaba en cuenta. La discusión se dio frente a todos, dejando a sus compañeros en silencio y a ambos amigos sintiéndose avergonzados.

Desde entonces, Ana y Luis evitan hablarse. En clase, se sientan en extremos opuestos y, aunque a veces se miran de reojo, ninguno se atreve a dar el primer paso para reconciliarse.

- Pregunta:

¿Qué creen que está pasando entre ellos?

¿Cómo podrían resolver su problema sin discutir?

Texto sugerido para el o la docente: "Los conflictos son normales en todas las relaciones. Lo importante no es evitarlos, sino aprender a manejarlos de manera respetuosa y efectiva. Vamos a conocer algunas estrategias para comunicarnos mejor y resolver problemas sin peleas".



2. Desarrollo: 55 minutos

Actividad 1: Identificando estilos de comunicación (25 minutos)

- Explica los tres estilos de comunicación:

- **Pasivo:** no expresar lo que se piensa por miedo o inseguridad.

- **Agresivo:** expresar lo que se piensa sin respetar a los demás.

- **Asertivo:** expresar lo que se piensa con claridad y respeto.

- Indica que, en el cuaderno de trabajo, los estudiantes encontrarán diferentes situaciones que deberán clasificar como pasivas, agresivas o asertivas.
- Luego, presenta frases en tarjetas y pide que las clasifiquen en un cartel colectivo. Ejemplos:

"Siempre haces lo que quieres. No me importa lo que digas" (agresivo).

"No quiero discutir, mejor no digo nada" (pasivo).

"Creo que ambos tenemos ideas importantes, hablemos y decidamos juntos" (asertivo).

Texto sugerido para el o la docente: "La forma en que hablamos influye en cómo los demás nos responden. Si gritamos o ignoramos a los demás, es probable que el problema empeore. Pero si hablamos con respeto y claridad, podemos encontrar soluciones juntos".

Actividad 2: Resolviendo conflictos con comunicación asertiva (30 minutos)

- Pide a los estudiantes que dibujen o escriban en su cuaderno una situación en la que hayan tenido un conflicto, una pelea en el colegio o su barrio y cuenten cómo la resolvieron.
- Invítalos a compartir sus experiencias en grupos de cuatro y que analicen después cómo resolvieron el conflicto: ¿fue una respuesta pasiva, agresiva o asertiva?

- Reformulen juntos una solución desde la comunicación asertiva.
- Luego, asigna a un grupo la representación creativa de la historia de Ana y Luis para que la compartan en clase.
- Los demás grupos preparan posibles soluciones al conflicto de Ana y Luis desde la asertividad (qué diría Ana y qué respondería Luis). Comparten sus propuestas con la clase después de la representación creativa de la historia de Ana y Luis.
- Finaliza con una breve dramatización donde todos practican el cómo se resolvería el conflicto con comunicación asertiva.
- Indica que en su cuaderno de trabajo coloreen la imagen que más les gusta para dar un final a la historia de Luis y Ana.

Texto sugerido para el o la docente: "A veces, cuando estamos molestos, no pensamos en cómo nuestras palabras afectan a los demás. Practicar la comunicación asertiva nos ayuda a expresar lo que sentimos sin herir a otros".



3. Cierre: 20 minutos

Reflexiona con tus estudiantes sobre el hecho de que todos tenemos la capacidad de resolver problemas de manera pacífica. La próxima vez que tengas un conflicto, recuerda escuchar primero, expresar tus ideas con respeto y buscar una solución con la que todos se sientan bien.

- Indica que en su cuaderno de trabajo escriban una estrategia que usarán la próxima vez que enfrenten un conflicto.
- Además, invítalos a dibujar un símbolo que represente la comunicación asertiva.
- **Reflexión grupal:** "¿Qué es lo más importante que aprendimos hoy?"
- **Reflexión individual:** "¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron hoy?"
- Cierra la sesión con un abrazo colectivo en el centro del aula.
- Pide a los estudiantes que encierren o coloreen en su cuaderno de trabajo la emoción con la que más se identificaron luego de finalizar la sesión.
- Agradece a tus estudiantes por el trabajo de hoy.

¿Cómo evaluaremos los aprendizajes de esta sesión?

- Autoevaluación de los estudiantes.

Al final del cuaderno de trabajo encontrarán los siguientes indicadores para su autoevaluación:

- Entiendo las cosas y situaciones que me hacen pelear con mis compañeros y compañeras, incluso para dejar de hablarles.

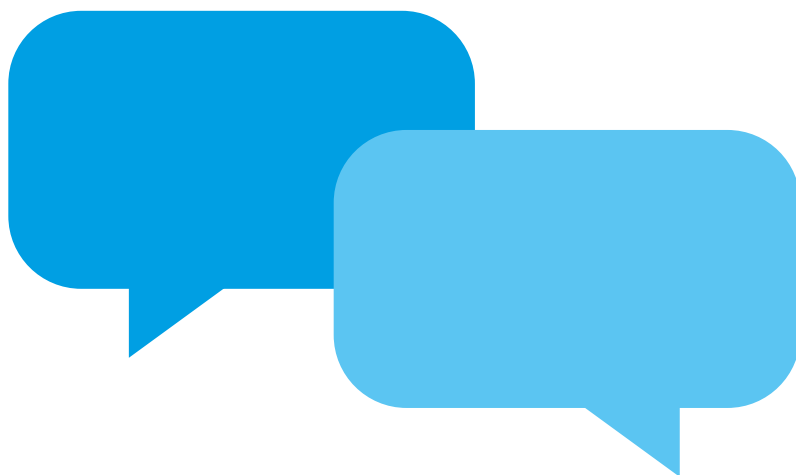
- Aprendí formas para resolver problemas y peleas con mis compañeras y compañeros desde la comunicación asertiva.

- Me siento preparado para apoyar a mis compañeros cuando están peleando, ayudándoles a resolver ese conflicto desde la comunicación asertiva.

- Observación de la participación en las actividades grupales.
 - Observación de participación activa, nivel de empatía, capacidad de escucha y expresión clara durante las dinámicas.
 - Análisis de las reflexiones escritas y aportes orales en cada grupo.
- Reflexiones escritas en el cuaderno de trabajo.
 - Clasificación de estilos de comunicación (actividad 1).
 - Registro de situación personal de conflicto y solución asertiva.
 - Símbolo personal y estrategia de comunicación.

Recomendaciones para el uso del cuaderno de trabajo de estudiantes:

- Fomentar la escritura reflexiva en el diario emocional.
- Usar dibujos o símbolos para representar estrategias de resiliencia.
- Usar el cuaderno como herramienta de expresión personal y seguimiento emocional.
- Recordar a los estudiantes que al finalizar realicen su autoevaluación.





Sesión 4:

"Soy importante" - Construcción de una identidad positiva y liderazgo en el aula

Guía metodológica para el docente del Ciclo V de primaria

Sesión 4: **"Soy importante"** - Construcción de una identidad positiva y liderazgo en el aula

Duración: 2 horas pedagógicas

HSE	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría	Dimensión de la tutoría
<ul style="list-style-type: none">• Resolución de conflictos• Regulación de emociones• Empatía	<ul style="list-style-type: none">• Dimensión personal• Dimensión social	<ul style="list-style-type: none">• Construye su identidad• Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none">• Derechos• Inclusión a la diversidad• Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de las HSE:

- Reconoce sus fortalezas y las valora positivamente.
- Expresa su identidad con seguridad y sin temor a la opinión ajena.
- Demuestra liderazgo positivo en el aula, promoviendo la colaboración y el respeto.



¿Cuál es la situación de aprendizaje que trabajaremos para esta sesión?

Mariana siempre ha sido una niña reservada en clase. Aunque tiene muchas ideas y le encanta ayudar, siente que no es lo suficientemente buena para participar o liderar una actividad. Un día, su profesora le pide que organice un equipo para un trabajo en grupo, pero ella se siente insegura y cree que nadie la seguirá. Sin embargo, cuando empieza a organizar y dar ideas, sus compañeros la escuchan y la animan. Poco a poco, Mariana se da cuenta de que puede liderar y que su voz también es importante.



¿Cuál es el propósito de la sesión?

Que los niños y niñas reconozcan y fortalezcan su identidad positiva, desarrollando liderazgo en el aula a partir de sus habilidades y valores personales.



¿Qué materiales y recursos necesitamos?

- Tarjetas con frases positivas y de autoconocimiento.
- Carteles con características de un liderazgo positivo.
- Hojas y colores para dibujo.
- Cuaderno de trabajo de estudiante.
- Un cuento o historia breve sobre identidad y liderazgo.
- Pelotas pequeñas o globos.
- Cartulinas y marcadores.



¿Qué necesitamos trabajar previamente para nuestro autocuidado como docentes?

- Reflexiona sobre tu propia identidad y autoestima.
- Identifica qué tipo de liderazgo tienes y promueves.



1. Inicio: 15 minutos

Pídele a tus estudiantes que se sienten en el centro del aula (formando un círculo)

- Realiza el ejercicio de relajación “El viaje a un lugar tranquilo”.
 - Pide a los estudiantes que cierren los ojos suavemente y coloquen sus manos sobre sus rodillas o regazo.
 - Usa un tono de voz pausado y sereno para guiar la relajación.
 - Indica a los estudiantes que respiren profundamente:
 - Inhalar por la nariz contando hasta cuatro.
 - Exhalar por la boca contando hasta seis.
 - Repetir tres veces.
 - Diles que imaginen un lugar tranquilo y seguro. En este caso: el cielo.

“Cierra los ojos y respira suavemente. Imagina que eres una pequeña nube viajando por el cielo, flotando libre y tranquila. Sientes cómo el viento te lleva suavemente de un lado a otro, sin prisa y sin peso. El cielo es inmenso y azul, y tú te mueves sin esfuerzo, ligera como el aire.

Mientras flotas, miras el paisaje desde arriba: ves montañas, ríos, bosques y campos llenos de vida. Todo parece en calma. Siente cómo, con cada respiración profunda, el viento te ayuda a soltar cualquier preocupación, enojo o miedo, como si fueran gotitas de lluvia que caen suavemente y nutren la tierra.

Ahora, respira profundamente por la nariz y siente cómo te llenas de ligereza y tranquilidad. Al exhalar por la boca, imagina que dejas ir cualquier carga que lleves

contigo. Sigue flotando, disfrutando de la libertad de ser una nube que puede ir a donde quiera, sin apuros ni presiones.

Permanece un momento más en este cielo tranquilo. Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y guarda en tu corazón esa sensación de libertad, ligereza y calma. Recuerda que, así como las nubes viajan sin esfuerzo, tú también puedes dejar ir lo que te pesa y seguir adelante”.

- Realiza el juego llamado “El espejo positivo”.
 - Forma parejas donde un estudiante haga un gesto o movimiento y su compañero deba imitarlo como si fuera el reflejo de un espejo.
 - Después de dos minutos, se intercambian roles.
 - Al final, cada estudiante debe decirle a su compañero o compañera una fortaleza o cualidad positiva que haya observado en él o ella.

Texto sugerido para el o la docente: “Así como reflejamos los movimientos de otra persona en un espejo, también podemos reflejar lo mejor de cada uno. Hoy vamos a descubrir todo lo valioso que tenemos dentro”.

— Pregunta:

“¿Qué es la identidad?” “¿Cómo creen que se forma?”.

— Promueve que los estudiantes compartan sus ideas.

- Presenta la **historia de Mariana:**

Mariana es una niña muy callada en clase. Le encanta pensar en ideas geniales y ayudar a los demás, pero siempre duda de sí misma. Cree que sus ideas no son lo suficientemente buenas o que nadie la escuchará. Por eso, casi nunca levantaba la mano o hablaba frente a sus compañeros y compañeras.

Un día, la profesora le pidió que organizara al salón para hacer una campaña sobre cómo cuidar el planeta. Mariana se sintió nerviosa. “¿Y si no me hacen caso? ¿Y si no les gusta lo que digo?”, pensó. Pero decidió intentarlo. Empezó a explicar sus ideas y a repartir tareas. Para su sorpresa, sus compañeros la escucharon con atención y hasta le dijeron: “¡Esa es una gran idea, Mariana!”.

A lo que, poco a poco, empezó a sentirse más segura. Descubrió que sus ideas eran valiosas y que los demás la apoyaban. Al final, el trabajo en grupo salió muy bien, y Mariana se dio cuenta de que podía ser una buena líder. Desde ese día, comenzó a participar más en clase, sabiendo que su voz también era importante. ¡Y así, Mariana aprendió que podía brillar para ayudar más a los demás!

— Pregunta:

¿Por qué creen que Mariana dudaba de sí misma?

¿Qué cambió en ella para que se diera cuenta de su capacidad?

Texto sugerido para el o la docente: “La identidad es lo que te hace ser tú: tu nombre, cómo eres, lo que te gusta y lo que te hace especial. Es como tu propio sello: lo que nadie más tiene igual. La identidad se forma poco a poco, como armar un rompecabezas con todas las cosas que te hacen tú. Tu familia y amigos te enseñan valores y costumbres. Tus gustos (comida, juegos, música) van cambiando con el tiempo. Tus experiencias (viajes, logros, retos) te ayudan a descubrir quién eres. Es como una semilla que crece con lo que aprendes, sientes y vives cada día. Nuestra identidad se forma con lo que pensamos de nosotros mismos y con lo que los demás nos dicen. **Pero lo más importante es que creamos en nuestras propias fortalezas y nos atrevamos a mostrarlas al mundo”.**



2. Desarrollo: 55 minutos

Actividad 1: Mi escudo de identidad (25 minutos)

- Cada estudiante en su cuaderno de trabajo encontrará un escudo dividido en cuatro partes.
- En cada parte deben escribir o dibujar:
 - Una fortaleza que los caracteriza.
 - Un logro del que se sientan orgullosos.
 - Un valor que consideren importante en sus vidas.
 - Algo en lo que quieran mejorar.
- Se forman grupos de cuatro y cada estudiante comparte su escudo.
- Los compañeros pueden agregar más fortalezas o logros que vean en su compañero o compañera.
- Al finalizar, pídeles que en su cuaderno de trabajo elaboren su escudo de identidad.

Texto sugerido para el o la docente: “Todos tenemos fortalezas y valores que nos hacen únicos. A veces, no nos damos cuenta de lo que logramos, pero cuando lo compartimos con otros, descubrimos lo valiosos que somos”.

Actividad 2: El líder ciego (30 minutos)

- Se forman parejas.
- Un estudiante tiene los ojos vendados y su compañero lo guía por un pequeño recorrido en el aula (sin obstáculos peligrosos).
- La meta es confiar en el líder y seguir sus indicaciones.
- Luego, cambian los roles.
 - Pregunta:

¿Cómo se sintieron al ser guiados por su compañero?

¿Qué cualidades necesita un buen líder?

Texto sugerido para el o la docente: “Un buen líder es aquel que guía con paciencia y cuidado, no el que impone su voluntad. ¿Cómo podemos aplicar esto en nuestra vida diaria?”.



3. Cierre: 20 minutos

Indica a las y los estudiantes que cierren sus cuadernos de trabajo. Luego, realiza la pregunta: "¿qué harían para ayudar a alguien que se siente como Mariana?"

- Realiza el juego llamado "El círculo de fortalezas"
 - Los estudiantes forman un círculo.
 - Se pasan una pelota o globo al azar.
 - Quien recibe la pelota debe decir una cualidad positiva de la persona que le pasó la pelota.
 - Se repite hasta que todos hayan participado.
 - Al finalizar, pídeles que en su cuaderno de trabajo colorean y escriban su círculo de fortalezas.

Texto sugerido para el o la docente: "A veces olvidamos lo mucho que valemos. Escuchar cosas positivas sobre nosotros nos ayuda a construir una identidad más fuerte y positiva".

- Invítalos a escribir en su cuaderno de trabajo cuatro cualidades positivas de sí mismos.
- Además, que dibujen qué tipo de líder desean ser.
- Reflexión grupal:

"¿Qué es lo más importante que aprendimos hoy?"

- Reflexión individual:

"¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron hoy?"

- Cierra la sesión con un abrazo colectivo en el centro del aula.
- Pide a los estudiantes que encierren o colorean en su cuaderno de trabajo la emoción con la que más se identificaron luego de finalizar la sesión.
- Agradece a tus estudiantes por el trabajo de hoy.

¿Cómo evaluaremos los aprendizajes de esta sesión?

- Autoevaluación de los estudiantes:
- Al final del cuaderno de trabajo encontrarán los siguientes indicadores para su autoevaluación:
 - Soy capaz de reconocer mis capacidades, habilidades, fortalezas y virtudes: todo lo que me hace una persona única.
 - Ahora tengo más confianza para decir lo que pienso y siento.
 - Me siento más seguro o segura para organizar a mis compañeros y hacer actividades juntos.
 - Reconozco las habilidades y virtudes de mis compañeros y compañeras.
- Observación de la participación en las actividades grupales.
 - Participación activa en el juego y las dinámicas.
 - Capacidad de expresión sobre sí mismo.
 - Actitudes de respeto, colaboración y escucha.

- Reflexiones escritas en el cuaderno de trabajo.
 - En el escudo de identidad.
 - En la actividad sobre liderazgo.
 - En las respuestas personales.

Recomendaciones para el uso del cuaderno de trabajo de estudiantes:

- Fomentar la escritura reflexiva en el diario emocional.
- Usar dibujos o símbolos para representar estrategias de resiliencia.
- Usar el cuaderno como herramienta de expresión personal y seguimiento emocional.
- Recordar a los estudiantes que al finalizar realicen su autoevaluación.

Querido maestro y maestra, ahora puedes realizar las veces que quieras este tipo de ejercicios en tus horas de tutoría. Por la práctica en estas cuatro sesiones, esperamos que quede como una rutina que ayude a tus estudiantes a gestionar sus emociones.



3.3. Talleres participativos

El desarrollo de talleres participativos representa una oportunidad valiosa para fortalecer los vínculos entre las familias, niños, niñas y escuela. A través de dinámicas lúdicas, reflexivas y afectivas, se busca promover una convivencia sana, inclusiva y respetuosa, reconociendo las emociones, la diversidad y la importancia del apoyo mutuo. Estos espacios no solo favorecen el desarrollo socioemocional, sino también refuerzan a la comunidad educativa, convirtiéndolas en un entorno protector y amoroso. Por tal motivo, este taller busca implementarse en instituciones educativas con estudiantes del Ciclo V de primaria, con participación activa de padres, madres, cuidadores, cuidadoras y docentes.

Antes del taller:

Preparando el terreno

- Convoca con anticipación a padres, madres, cuidadores, cuidadoras y estudiantes, explicando de forma clara y sencilla los objetivos del taller. Utiliza diversos medios para asegurar que todos reciban la invitación, incluyendo recursos accesibles para personas con dificultades en la lectura. En caso de que el adulto referente familiar no pueda asistir, coordina con un docente de su confianza para que acompañe el taller.
- Considera la participación activa de los niños y niñas desde la planificación, informándoles sobre el propósito del taller, preguntando cómo les gustaría participar y recogiendo sus ideas o expectativas.
- Identifica posibles necesidades específicas de niños, niñas o adultos con discapacidad (física, sensorial, intelectual, psicosocial) y prepara adaptaciones físicas, comunicativas o pedagógicas para asegurar su inclusión.
- Prepara materiales accesibles y variados (textos grandes, dibujos, objetos concretos) que faciliten la comprensión y participación de todos y todas.
- Organiza los espacios físicos de manera inclusiva y acogedora, asegurando accesibilidad, visibilidad, movilidad y ambientes diferenciados, si fuese necesario, para el trabajo por grupos (niños, niñas y adultos).
- Prevé la presencia de personal o referentes que puedan brindar soporte emocional durante el taller, especialmente ante posibles situaciones de vulnerabilidad emocional en los participantes. Este apoyo puede estar a cargo de docentes de confianza, personal de tutoría, psicólogos o psicólogas escolares o voluntarios capacitados en contención emocional. Es importante informar con anticipación a este equipo sobre la dinámica del taller y los temas que se abordarán.

Durante el taller:

Acompañando el proceso

- Promueve un clima de confianza, respeto y escucha activa, donde adultos, niños y niñas se sientan seguros para participar, expresar sus emociones y compartir sus ideas.
- Garantiza que las dinámicas fomenten la participación equitativa de niños, niñas y adultos, reconociendo que todos aprenden y aportan. Evita que los adultos "dirijan" o "corrijan" lo que los niños o niñas expresen.

- **Facilita la comunicación y expresión de niños y niñas mediante diversas formas:** verbal, corporal, artística (dibujos, gestos, dramatización, música, entre otros), especialmente si tienen barreras del lenguaje.
- **Nombra y visibiliza la diversidad como valor:** incluye en las reflexiones ejemplos sobre distintas formas de ser, aprender, convivir y componer diferentes tipos de familias. Reconoce explícitamente que las niñas y los niños tienen capacidades, sueños y derechos.
- Brinda tiempos adecuados para que los niños y niñas reflexionen, compartan, pregunten y den ideas, sin presión ni apuro.
- Asegura adaptaciones razonables en dinámicas físicas, de lenguaje o cognitivas para que ningún niño o niña quede excluido (por ejemplo, juegos donde puedan participar sin necesidad de correr).
- Valora las expresiones de afecto y vínculo generadas entre los niños y niñas y sus familias, reconociendo estos momentos como aprendizajes socioemocionales.

Después del taller:

Asegurando la continuidad del aprendizaje

- Agradece la participación de todos y todas, incluyendo mensajes especiales dirigidos a los niños y niñas, resaltando sus aportes, su esfuerzo y su capacidad para construir una convivencia más armoniosa.
- Recoge las voces de los niños y niñas a través de dibujos, testimonios, cartas o videos sobre cómo se sintieron durante el taller y qué aprendieron.
- Da seguimiento a lo trabajado, incorporando en la vida escolar espacios continuos de diálogo y participación infantil (asambleas, murales, buzones de sugerencias, entre otros).
- Difunde los resultados del taller incluyendo la perspectiva de los niños y niñas. Por ejemplo, compartiendo frases o reflexiones de ellos y ellas en boletines o murales institucionales.
- Reflexiona con el equipo docente sobre cómo seguir fortaleciendo una escuela inclusiva y participativa, y cómo lo vivido en el taller puede integrarse en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) o en la tutoría escolar.
- Monitorea la continuidad de los compromisos familiares (expresados en las cartas), propiciando espacios para fortalecer el vínculo afectivo y la comunicación en el hogar con apoyo de la escuela.

Taller 1: Fomentando una sana convivencia escolar

Guía metodológica para el docente del Ciclo V de primaria

Taller "Fomentando una sana convivencia escolar"

4 horas pedagógicas

OBJETIVOS:

- Fortalecer el vínculo afectivo entre padres, madres, cuidadores, cuidadoras, niños y niñas.
- Mejorar la comunicación y convivencia familiar a través de dinámicas colaborativas.
- Promover espacios de reflexión sobre la importancia de la convivencia armoniosa en la familia y la escuela.

TEMA:

La importancia del vínculo afectivo y la comunicación en la convivencia familiar y escolar.

Participantes	Productos esperados	Lugar y Hora
<ul style="list-style-type: none"> • Niños y niñas del Ciclo V de primaria. • Padres, madres, cuidadores o cuidadoras. • Docentes y tutores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartas escritas entre padres, madres, cuidadores, cuidadoras, niños y niñas expresando sus emociones y compromisos para mejorar la convivencia. • Reflexiones compartidas en grupo sobre la importancia del respeto y el apoyo en la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patio y aulas de la institución educativa

Descripción	Tiempo	Responsable	Materiales
MOMENTOS DE LA SESIÓN: INICIO			
<ul style="list-style-type: none"> • Da la bienvenida a los participantes con un saludo afectuoso. • Entrega etiquetas con nombres y toma asistencia. • Realiza un ejercicio de presentación llamado "El ovillo de lana". <ul style="list-style-type: none"> — En el patio forma un círculo. Cada participante dice su nombre y algo positivo sobre sí mismo mientras lanza un ovillo de lana, formando una red. Participan adultos, niños y niñas. — Reflexiona sobre cómo estamos interconectados a través de cada punta, así como en la vida misma, dependemos unos de otros para convivir. • Se explica los objetivos del taller. • Se establecen los acuerdos de convivencia de forma consensuada, anotándolos en un papelote. 	40 minutos	Docente tutor / tutora	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de asistencia • Etiquetas con nombres • Ovillo de lana • Papelote • Plumones

Descripción	Tiempo	Responsable	Materiales
MOMENTOS DE LA SESIÓN: DESARROLLO			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el juego llamado "La sogá humana": <ul style="list-style-type: none"> — En un círculo, los y las participantes entrelazan sus manos sin soltarlas, para luego desenredarse hasta formar nuevamente el círculo. — Reflexiona sobre la importancia del trabajo en equipo. Menciona que muchas veces los niños y niñas, al igual que en este juego, enfrentan situaciones complicadas que no pueden resolver solos. Sin embargo, cuando colaboran, escuchan a los demás y buscan soluciones juntos, es más fácil superar las dificultades. Cada uno aporta algo valioso y, aunque a veces parezca difícil, si se ayudan mutuamente y mantienen la calma, pueden encontrar la manera de salir adelante, tal como lograron desenredar la sogá humana. • Realiza el ejercicio "Cruzando el río" (participan solo los adultos. Los niños y niñas hacen barras): <ul style="list-style-type: none"> — Se forman cuatro equipos y se utilizan cartones o tablillas para cruzar un "río" imaginario. — Deben marcar el inicio y la salida. — Dales cinco minutos para organizarse y establecer su estrategia para cruzar. — Las pautas para cruzar el río son: <ul style="list-style-type: none"> • Nadie puede pisar el agua, de lo contrario regresan al inicio. • Nadie puede hablar, solo pueden comunicarse a través de señas. — Deben cruzar pisando las tablillas imaginarias. — Al finalizar, forma un solo círculo con adultos y niños y pregunta: "¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Qué fue lo más fácil? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué aprendieron?". — Reflexiona sobre la cooperación, comunicación, escucha activa y la confianza. Menciona que, muchas veces, los niños y niñas pasan por situaciones diversas como cambiar de grado, conocer nuevos amigos, conocer nuevos temas y que, para ellos y ellas, es importante sentirse escuchados y apoyados. • Realiza el juego llamado "Sillas musicales" (opcional) <ul style="list-style-type: none"> — Se colocan sillas en el centro del espacio. — En cada ronda se retira una silla, pero nadie es eliminado. Todos y todas deben acomodarse en las sillas restantes. • Reflexiona sobre la adaptación y apoyo mutuo. Menciona que muchas veces los niños y niñas, al igual que en este juego, se enfrentan a cambios o situaciones inesperadas donde las cosas no son como antes (como cuando falta una silla). Sin embargo, cuando se apoyan entre sí, se adaptan y buscan nuevas formas de acomodarse juntos, es posible salir adelante sin que nadie quede fuera. Así aprenden a ser flexibles, a compartir y a cuidar de los demás. Esto les permite mantenerse unidos y superar los retos de manera más divertida y en equipo. 	90 minutos	Docente tutor / tutora	<ul style="list-style-type: none"> • Pabilo • Cartones o tablillas de triplay de 35 cm de largo x 15 cm de ancho • Tizas • Sillas • Equipo de sonido • Música alegre sin letra de preferencia

Descripción	Tiempo	Responsable	Materiales
BREAK	15 minutos	Docente tutor / tutora	<ul style="list-style-type: none"> • Agua y frutas
<ul style="list-style-type: none"> • Divide a los participantes en dos aulas. En un aula los niños y niñas y, en la otra, los padres, madres, cuidadores y cuidadoras. • Pide a los adultos que escriban o dibujen una carta expresando sus sentimientos y compromiso de fortalecer su vínculo afectivo con los niños y niñas que están bajo su cuidado. • Pide a los niños y niñas que escriban o dibujen una carta a los adultos referentes (papá, mamá, cuidador, cuidadora) expresando sus emociones y deseos de fortalecer su relación. 	20 minutos	Docente tutor / tutora	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores • Colores
MOMENTOS DE LA SESIÓN: CIERRE			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el encuentro familiar después de que hayan terminado sus cartas. <ul style="list-style-type: none"> — Reúne a todos los y las participantes en el patio para su encuentro. — Pide a los estudiantes que busquen un espacio y se sienten mirando frente a frente a su referente familiar. En el caso de que no haya participado un referente, que el estudiante comparta la carta con un docente y luego indique que deberá entregar la carta a su adulto significativo en casa. — Indica que cada participante lea su carta. — Reflexión: menciona que, muchas veces, los niños y niñas sienten emociones que no siempre saben cómo expresar o compartir con sus familias. Elaborar esta carta, en este caso, les ha permitido poner en palabras sus sentimientos, sueños y agradecimientos, fortaleciendo el vínculo con su referente familiar. Recordemos que expresar lo que sentimos y escuchar con atención a quienes queremos es una forma de cuidarnos mutuamente, de comprendernos mejor y de construir relaciones más cercanas y amorosas. Esta es una oportunidad para seguir conversando y apoyándose también en casa. • Cierra el momento agradeciendo por las palabras escritas y por abrir su corazón. • Cierra el taller con la dinámica "ABC individual" ("A" de abrazo, "B" de beso y "C" de caricia a sí mismo). • Despedida y reflexión final: "Hoy hemos compartido un espacio especial, donde a través del juego, la reflexión y el diálogo, hemos fortalecido nuestros lazos como familia y comunidad. Cada actividad nos ha recordado la importancia de trabajar juntos y juntas, comunicarnos con respeto y apoyo, y reconocer que cada integrante de la familia juega un papel fundamental en la construcción de una convivencia armoniosa". 	35 minutos	Docente tutor / tutora	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores • Lápices o lapiceros



4. Bibliografía

- CASEL (s.f.). *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. <https://casel.org/>
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades .(2021). *Youth violence prevention*.
- Communities That Care (s.f.). *Communities That Care*. <https://www.communitiesthatcare.net/>
- ENARES (2019). *Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales 2019*. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/presentacion_enares_2019.pdf
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Encuesta Nacional Docente 2021*. <https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/encuesta-nacional-a-docentes-endo.php>
- Ministerio de Educación del Perú (2022). *Herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/3470598-orientaciones-para-la-aplicacion-de-la-herramienta-de-recojo-de-informacion-de-habilidades-socioemocionales-y-factores-de-riesgo-ciclo-v-primaria>
- Ministerio de Educación del Perú (2023). *Portal SISEVE*. <https://siseve.minedu.gob.pe/web/>
- Ministerio de Educación del Perú (2024). *Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje de Estudiantes – ENLA 2023: Habilidades socioemocionales*. http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/05/Presentacion_de_habilidades_socioemocionales_ENLA_2023.pdf
- Muñoz Cuchca, E., & Solís Trujillo, B. P. (2021). Enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 6(3), 1–16.
- Torres-Hernández, E. (2025). Programas de desarrollo de habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en docentes de educación básica: una revisión sistemática. *Revista UNIMAR*, 43(1).
- UNESCO. (2021). *Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina: Marco para el trabajo del módulo de ERCE 2019*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.
- UNESCO. (2022). *Estudio sobre habilidades socioemocionales del ERCE: Empatía, apertura a la diversidad y autorregulación escolar de los estudiantes peruanos de 6.º grado*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.
- UNESCO. (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.



www.aldeasinfantiles.org.pe

