



## **Cuaderno de trabajo para el desarrollo de habilidades socioemocionales en el tránsito de estudiantes del ciclo V a secundaria**

Junio, 2025





# **Cuaderno de trabajo para el desarrollo de habilidades socioemocionales en el tránsito de estudiantes del ciclo V a secundaria**

**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.° 202505615

---

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

<b>BIENVENIDA</b> .....	6
<b>SESIÓN 1: "MIS EMOCIONES Y YO"</b>	
<b>Comprender mis emociones para tomar mejores decisiones</b> .....	10
Actividad 1: Profundizamos el conocimiento de las emociones.....	11
Actividad 2: Expresando y manejando emociones.....	12
Cierre.....	13
<b>SESIÓN 2: "YO PUEDO ANTE LOS CAMBIOS"</b>	
<b>Fortaleciendo la resiliencia ante los cambios</b> .....	15
Actividad 1: Diario emocional.....	17
Actividad 2: Aprendiendo a resistir: ¡la resiliencia!.....	18
Cierre.....	19
<b>SESIÓN 3: "HABLO PARA ESTAR BIEN"</b>	
<b>Comunicación asertiva y resolución de conflictos</b> .....	21
Actividad 1: Identificando estilos de comunicación.....	23
Actividad 2: Resolviendo conflictos con comunicación asertiva.....	23
Cierre.....	24
<b>SESIÓN 4: "SOY IMPORTANTE"</b>	
<b>Construcción de una identidad positiva y liderazgo</b> .....	26
Actividad 1: Mi escudo de identidad.....	28
Cierre.....	29

# Bienvenida

¡Hola! Este cuaderno es muy especial porque está hecho para ti. En estas páginas te acompañaremos para que puedas conocerte mejor, entender lo que sientes, cuidar de ti y prepararte para una nueva aventura: el paso a la secundaria.

Sabemos que este momento es importante y puede generar muchas emociones distintas: alegría, miedo, dudas, entusiasmo... ¡Y todas son válidas! Por eso, aquí encontrarás actividades que te ayudarán a:

- ★ Reconocer y comprender tus emociones.
- ★ Aprender a cuidarte y sentirte mejor en momentos difíciles.
- ★ Desarrollar habilidades para relacionarte bien con tus compañeros y compañeras.
- ★ Descubrir lo valioso y capaz que eres.
- ★ Prepararte con seguridad para tu nueva etapa en la secundaria.

Recuerda siempre que:

- ♥ Tus emociones son importantes.
- ♥ Puedes superar cualquier reto.
- ♥ No estás solo ni sola: cuentas con tus compañeros, compañeras, tu familia y tus docentes.

Te invitamos a explorar cada actividad con curiosidad, sinceridad y alegría. Este cuaderno es un espacio personal para poder escribir, dibujar, reflexionar y crecer.

**¡Estamos seguros de que vas a lograr grandes cosas!**



## Mi cuaderno de trabajo

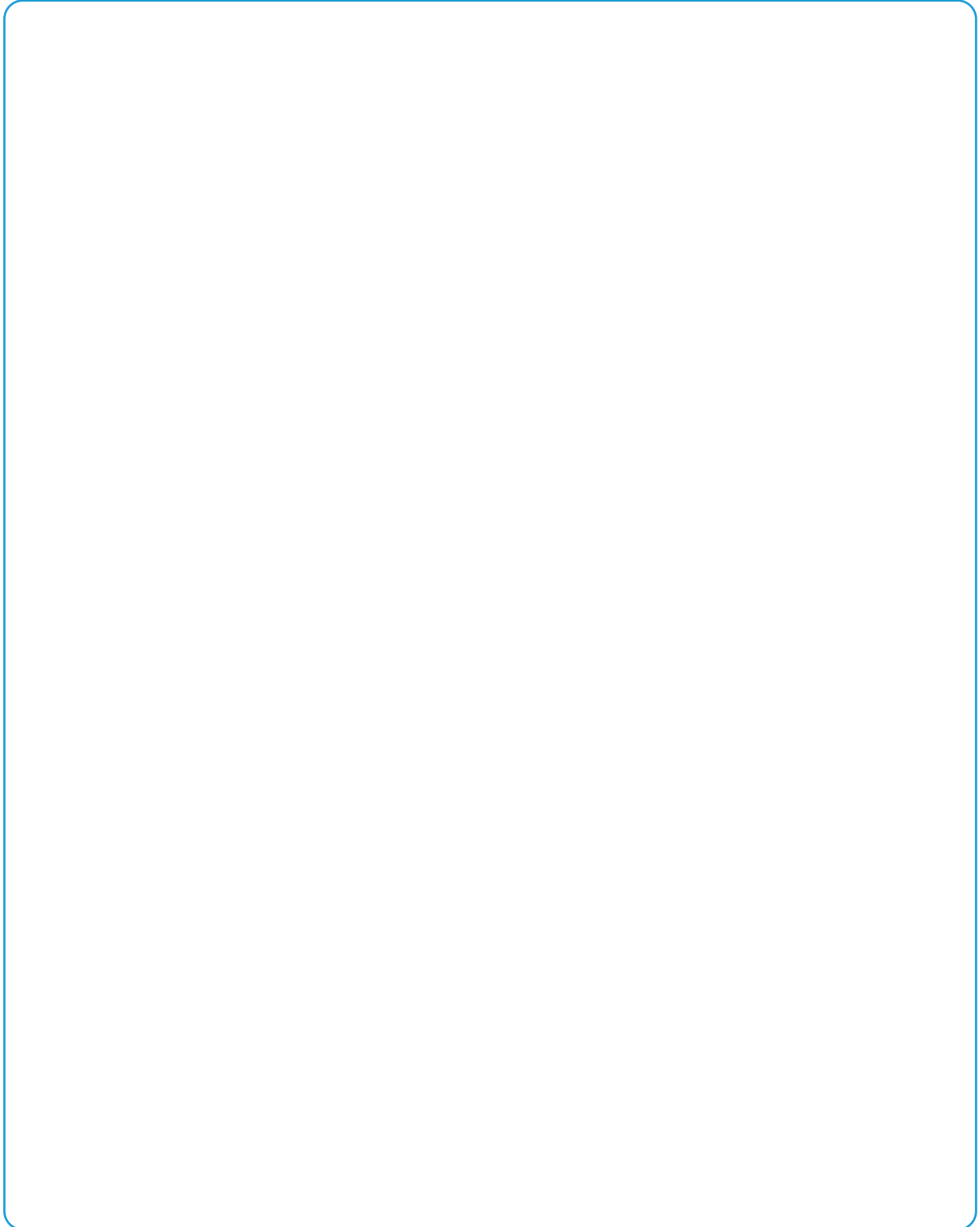
Mi nombre es: .....

Tengo ..... años

¡Vamos a mostrar a todos y todas nuestras cualidades con las manos!

- **Dibuja tu mano:** apoya una mano abierta sobre tu cuaderno (puedes elegir la derecha o izquierda) y traza su contorno con un lápiz.
- **Pinta cada dedo:** usa colores distintos para representar **tus cualidades** en cada dedo (p. ej.: alegre = amarillo, deportista = verde).

¡Puedes agregar símbolos o letras que hablen de esa cualidad!



¡Hola! **Soy Alitas**, un colibrí alegre y curioso.  
Me encanta volar por los jardines y bosques llenos de flores. Hoy  
estoy aquí para acompañarte en este cuaderno especial. Juntos  
**aprenderemos a conocernos mejor, cuidar nuestras emociones** y  
descubrir formas de ser felices, estar tranquilos y ser buenos amigos.

A veces me siento muy feliz; otras, un poco nervioso o confundido...  
Pero siempre trato de comprender mis emociones y encontrar soluciones.  
¿Qué te parece si hacemos este viaje juntos? En cada actividad estaré volando  
cerca de ti, dándote pistas, consejos y recordándote que no estás solo ni sola.

¿Estás listo para comenzar esta aventura conmigo?  
**¡Despleguemos nuestras alas!**



- Conciencia emocional
- Empatía

- Dimensión personal

## “Mis emociones y yo”

### Comprender mis emociones para tomar mejores decisiones

¡Hola! Vamos a sentarnos en círculo en el centro del aula para iniciar con **“El viaje hacia un lugar tranquilo”**.



★ Cierra tus ojos suavemente y coloca tus manos sobre tu corazón.

★ Inhala por la nariz y cuenta mentalmente hasta cuatro.

★ Exhala por la boca y cuenta mentalmente hasta seis.

★ Repite el proceso tres veces.

Ahora, imagina un lugar tranquilo y seguro como el mar. Luego, sigue las instrucciones y déjate llevar:

- Con los ojos cerrados, respira profundamente. 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 consigo 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 llene tu corazón como el mar llena la playa. Ahora, abre los ojos lentamente, sintiéndote tranquilo y feliz, como si llevaras un pedacito de ese mar contigo.

Vamos a conocer la historia de Manuel. ¡Escuchemos con atención!



## Actividad 1: Profundizamos el conocimiento de las emociones

Ahora escuchemos la historia de Manuel...



**M**anuel 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.

**¿Manuel logrará superar sus miedos?**

## Actividad 2: Expresando y manejando emociones

Dibuja o escribe una situación o experiencia que te haya hecho sentir emociones parecidas a las vividas por Manuel



Encierra en un círculo las emociones que sentiste que eran parecidas a las de Manuel y colócales un nombre (tristeza, alegría, amor, calma, enojo, miedo, frustración, ansiedad, desconfianza, vergüenza, aburrimiento, sorpresa, confusión, nostalgia o alivio):



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

**Ahora es turno de completar la historia de Manuel.**

Para eso, piensa creativamente: ¿Qué estrategia de las que vimos podría ayudar más a Manuel?  
¡Usa la que más te gustó e inspírate en lo que presentaron los grupos!  
Luego de ello, elige el formato para terminar la historia de Manuel:

- ¿Quieres escribir? ¡Utiliza el recuadro para plasmar tus ideas!
- ¿Prefieres dibujar? ¡Puedes hacer una historieta con tres viñetas!
- ¿Te gustaría combinar ambos? ¡Por supuesto! ¡Tú decides!

Crea tu final con las siguientes recomendaciones:

- Muestra cómo Manuel usa la estrategia.
- Incluye un momento emocionante o divertido.
- No olvides mencionar cómo se siente Manuel al final.

Ya casi finalizamos la sesión. Responde las siguientes preguntas.

**Cierre**

**¿Cómo te sentiste en la sesión "Mis emociones y yo"?**

Colorea la carita con la emoción que más te represente:



## ¿Qué aprendiste hoy?

Lee atentamente y colorea la carita y el cartel que más te representen:

Yo, .....  
(escribe tu nombre)

Colorea

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



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.



Gracias por todas las ideas, dibujos y emociones que compartiste. Sin ti, este cuaderno no sería tan interesante y bonito. ¡Nos vemos en la siguiente sesión para seguir aprendiendo juntos!

- Regulación de emociones
- Empatía

- Dimensión personal
- Dimensión social

## "Yo puedo ante los cambios" Fortaleciendo la resiliencia ante los cambios

¡Hola! Vamos a sentarnos en círculo en el centro del aula para iniciar con **"El viaje hacia un lugar tranquilo"**.



- ★ Cierra tus ojos suavemente y coloca tus manos sobre tu corazón.
- ★ Inhala por la nariz y cuenta mentalmente hasta cuatro.
- ★ Exhala por la boca y cuenta mentalmente hasta seis.
- ★ Repite el proceso tres veces.

Ahora, imagina un lugar tranquilo y seguro, como el bosque. Luego, sigue las instrucciones y déjate llevar:

- 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.

Con los ojos cerrados, imagínate como una montaña fuerte en medio del bosque, que resiste el viento y la lluvia, pero sigue de pie.

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



Ahora escuchemos la historia de Diana...



**D**iana 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.

**¿Cómo crees que se siente Diana? ¿Has pasado por una situación similar?**

## Actividad 1: Diario emocional

Dibuja una montaña y escribe tu nombre sobre ella: tú eres esa montaña.

Ahora, piensa en una experiencia difícil que hayas vivido, ya sea en el colegio o en casa (por ejemplo, una pelea con tus amigos o amigas, o un disgusto con tus hermanos o padres). Luego, representa esa experiencia como si fuera una tormenta que cae sobre la montaña: puedes dibujar la lluvia, los rayos, el viento o cualquier otro elemento que exprese cómo te sentías en ese momento. Agrega todo lo que necesites para que tu dibujo hable por ti:



Puedes compartir tu dibujo con un compañero o compañera.

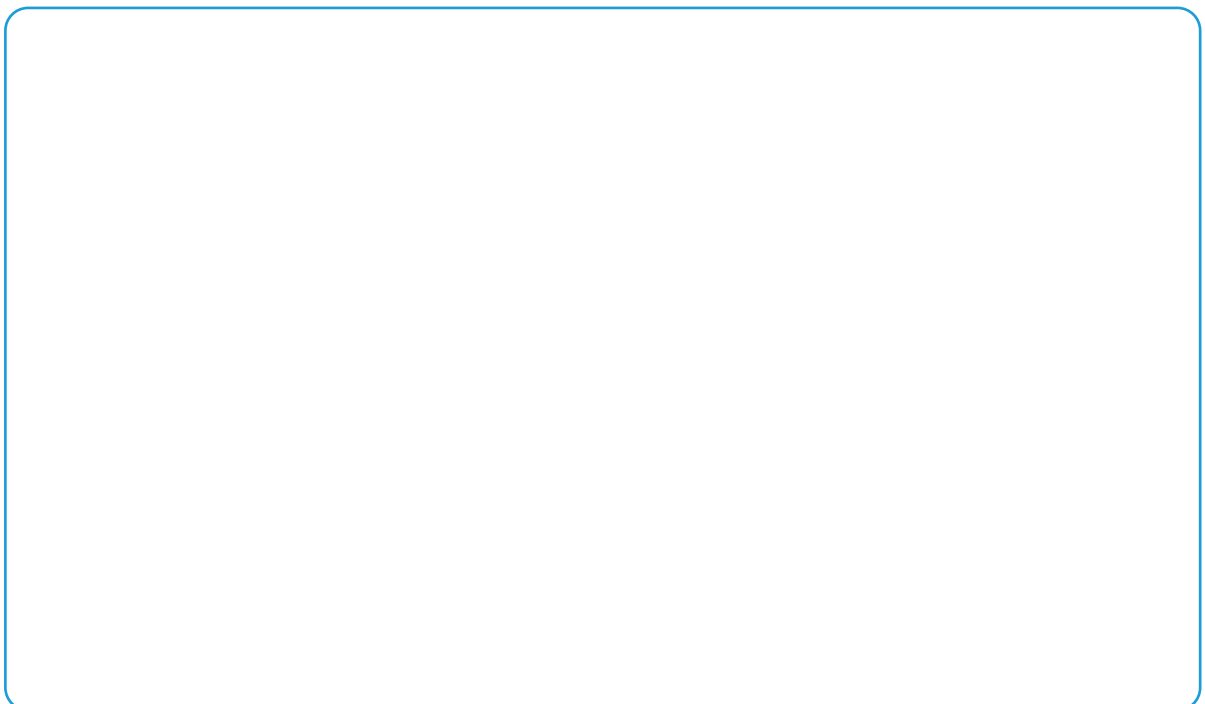
## Actividad 2: Aprendiendo a resistir: ¡la resiliencia!

La resiliencia es como cuando tú te representas como esa gran montaña: hay días difíciles que son como nubes, lluvia y truenos que pasan por tu cima. Pero tú permaneces firme y cada dificultad que superas te hace más fuerte por dentro.

**Escribe o dibuja la recomendación o consejo que tu grupo le daría a Diana para superar su difícil situación:**



**Dibuja el cartel que más te gustó con mensajes motivadores que te ayuden a enfrentar las situaciones difíciles:**



Ya casi finalizamos la sesión. Responde las siguientes preguntas.



## Cierre

Lee las siguientes situaciones. Luego, usando todo lo aprendido el día de hoy, escribe o dibuja sobre cómo podrías afrontarlas:

Situación	Escribe o dibuja cómo podrías afrontarla
Pierdes un amigo o amiga porque se fue a vivir a otro lugar	
Estudiaste mucho para un examen y lo desaprobase.	
El próximo año cambiarás de escuela porque irás a secundaria.	

¿Cómo te sentiste en la sesión "Mis emociones y yo"?

Colorea la carita con la emoción que más te represente:



## ¿Qué aprendiste hoy?

Lee atentamente y colorea la carita y el cartel que más te representen:

Yo, .....  
(escribe tu nombre)

Colorea

Reconozco claramente cuando paso por momentos difíciles y no escapo de esas situaciones.

			
¡Lo logré! Me siento orgulloso/a	Estoy en camino. Estoy aprendiendo.	Hoy no fue fácil, pero mañana lo intentaré de nuevo	No estoy entendiendo. Necesito ayuda

Ahora sé cómo actuar cuando me sucede algo que me hace sentir mal.

			
¡Lo logré! Me siento orgulloso/a	Estoy en camino. Estoy aprendiendo.	Hoy no fue fácil, pero mañana lo intentaré de nuevo	No estoy entendiendo. Necesito ayuda

Puedo apoyar y dar consejos a mis compañeros y compañeras cuando les sucede algo que les produce mucho dolor y sufrimiento.

			
¡Lo logré! Me siento orgulloso/a	Estoy en camino. Estoy aprendiendo.	Hoy no fue fácil, pero mañana lo intentaré de nuevo	No estoy entendiendo. Necesito ayuda



Gracias por todas las ideas, dibujos y emociones que compartiste. Sin ti, este cuaderno no sería tan interesante y bonito. ¡Nos vemos en la siguiente sesión para seguir aprendiendo juntos!

- Resolución de conflictos
- Regulación de emociones
- Empatía

- Dimensión personal
- Dimensión social

## “Hablo para estar bien”

### Comunicación asertiva y resolución de conflictos

¡Hola! Vamos a sentarnos en círculo en el centro del aula para iniciar con **“El viaje hacia un lugar tranquilo”**.



- ★ Cierra tus ojos suavemente y coloca tus manos sobre tu corazón.
- ★ Inhala por la nariz y cuenta mentalmente hasta cuatro.
- ★ Exhala por la boca y cuenta mentalmente hasta seis.
- ★ Repite el proceso tres veces.

Ahora, imagina un lugar tranquilo y seguro, como el bosque. Luego, sigue las instrucciones y déjate llevar:

- 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.

Ahora, vamos a realizar el ejercicio **“Escuchando mi cuerpo”**.

- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando está tranquilo?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando está enojado o nervioso?
- ¿Alguna vez has tenido un malentendido con un amigo, amiga o familiar? ¿Cómo lo resolvieron?



## Ahora escuchemos la historia de Ana y Luis...



**A**na 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.



¿Qué creen que está pasando entre ellos?

¿Cómo podrían resolver su problema sin discutir?

## Actividad 1: Identificando estilos de comunicación

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

Ej.: "¡Dame ese lápiz! ¡Es mío, no lo toques!".

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

Ej.: "Bueno... Si quieres, puedes quedarte con mi lápiz... Aunque lo necesito".

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

Ej.: "Ese lápiz es mío, lo necesito para escribir. Si quieres, cuando termine, te lo presto".

Observa las diferentes imágenes y escribe debajo qué estilo de comunicación representa cada una (pasivo, agresivo o asertivo):

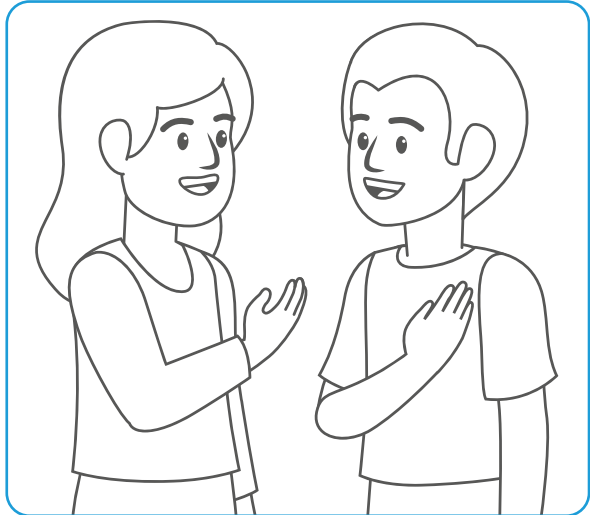
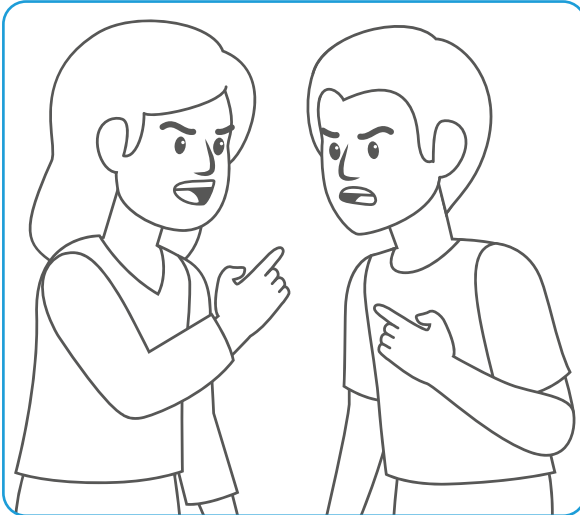


## Actividad 2: Resolviendo conflictos con comunicación asertiva

Dibuja o escribe sobre algún conflicto que hayas tenido con alguien de tu hogar, el colegio o el barrio. Cuenta también cómo lo resolvieron:

Luego, comparte tu experiencia con el grupo que te tocó y analicen juntos cómo se resolvió aquel conflicto. ¿Se dio una comunicación pasiva, agresiva o asertiva?

Colorea la imagen que más te gusta para darle un final a la historia de Luis y Ana:



Ya casi finalizamos la sesión. Responde las siguientes preguntas.

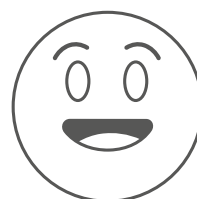


### Cierre

Escribe o dibuja sobre la estrategia que usarás la próxima vez que se te presente un conflicto

¿Cómo te sentiste en la sesión "Hablo para estar bien"?

Colorea la carita con la emoción que más te represente:



## ¿Qué aprendiste hoy?

Lee atentamente y colorea la carita y el cartel que más te representen:

Yo, .....  
(escribe tu nombre)

Colorea

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.



Gracias por todas las ideas, dibujos y emociones que compartiste. Sin ti, este cuaderno no sería tan interesante y bonito. ¡Nos vemos en la siguiente sesión para seguir aprendiendo juntos!

- Resolución de conflictos
- Regulación de emociones
- Empatía

- Dimensión personal
- Dimensión social

## "Soy importante"

### Construcción de una identidad positiva y liderazgo

¡Hola! Vamos a sentarnos en círculo en el centro del aula para iniciar con **"El viaje hacia un lugar tranquilo"**.



- ★ Cierra tus ojos suavemente y coloca tus manos sobre tu corazón.
- ★ Inhala por la nariz y cuenta mentalmente hasta cuatro.
- ★ Exhala por la boca y cuenta mentalmente hasta seis.
- ★ Repite el proceso tres veces.

Ahora, imagina un lugar tranquilo y seguro, como el bosque. Luego, sigue las instrucciones y déjate llevar:

- 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.

Ahora vamos a realizar un ejercicio llamado "El espejo positivo"

Forma pareja con un compañero o compañera y colóquense frente a frente. Luego, haz distintos movimientos para que tu dupla te imite como si fuera tu reflejo en un espejo.

Después de dos minutos intercambien sus roles. ¿Preparados?



## Ahora escuchemos la historia de Mariana...



**M**ariana 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!

**¿Por qué crees que Mariana dudaba de sí misma?**

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

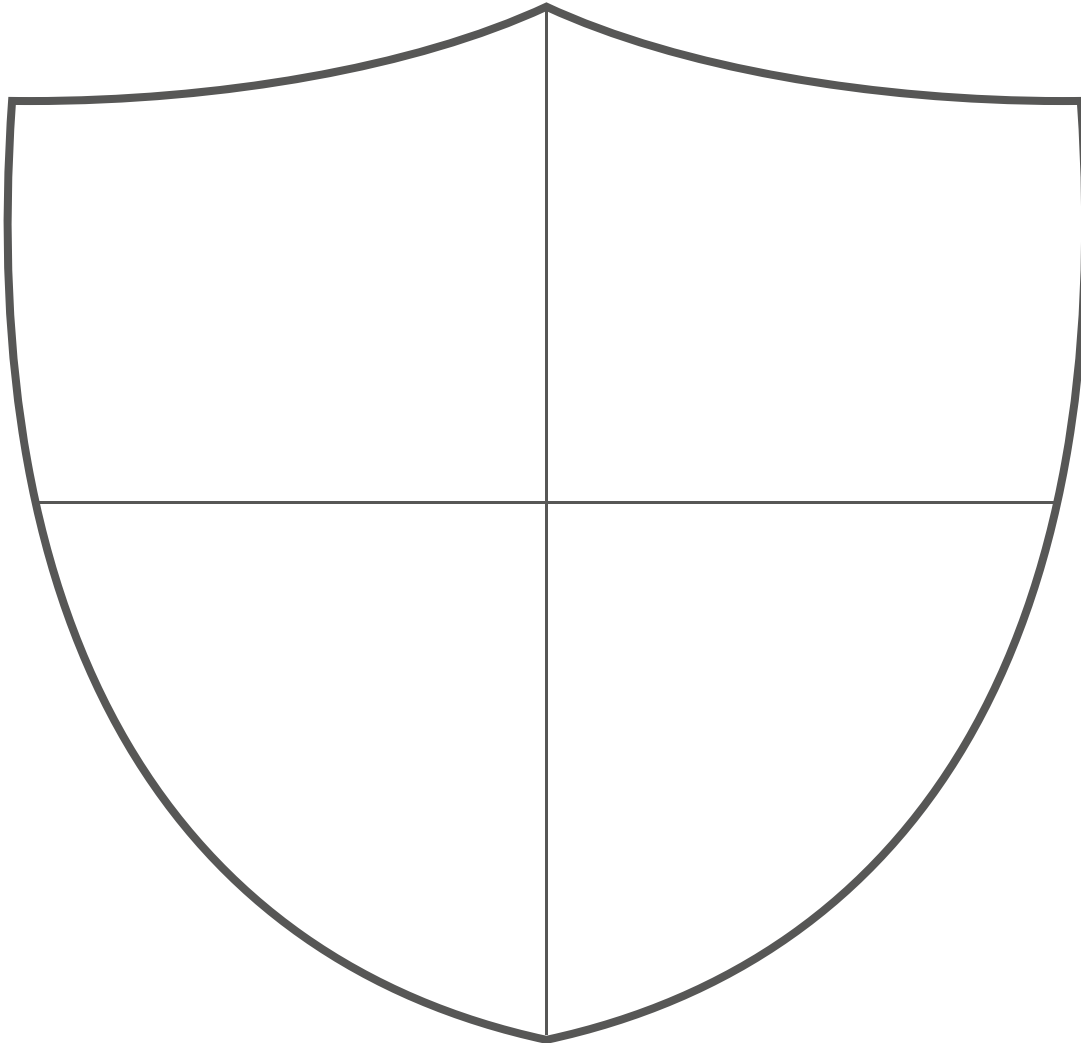


La identidad es lo que te hace ser tú: tu nombre, cómo eres, lo que te gusta y lo que te hace especial. Es como tu propio sello: lo que nadie más tiene igual. La identidad se forma poco a poco, como armar un rompecabezas con todas las cosas que te hacen tú. Tu familia y amigos te enseñan valores y costumbres. 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.

## Actividad 1: Mi escudo de identidad

En cada parte del escudo escribe o dibuja:

- Una **fortaleza** que te caracteriza.
- Un **valor** que consideres importante en tu vida.
- Un **logro** del que te sientas orgulloso.
- Algo en lo que quieras mejorar.



### Recuerda...

- Una **fortaleza** es algo en lo que eres buena o bueno. Puede ser una habilidad, una actitud o una forma de ser que te ayuda a salir adelante, como la paciencia, la creatividad, el entusiasmo, la valentía o la perseverancia.
- Un **logro** es algo que conseguiste con esfuerzo. Es el resultado de haber trabajado con dedicación en algo importante para ti, como mejorar tu lectura, tus dibujos, resolver un conflicto o alcanzar una meta que te propusiste.
- Un **valor** es una idea importante que te ayuda a convivir bien con otras personas. Nos guía en lo que hacemos y en cómo tratamos a los demás. Algunos valores son el respeto, la amistad, la honestidad, la solidaridad, la gratitud y la responsabilidad.

## Cierre

El círculo de fortalezas: Colorea y escribe una cualidad positiva tuya en cada estrella.



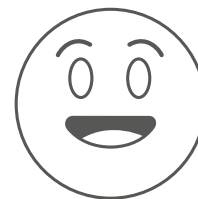
Ya casi finalizamos la sesión. Responde las siguientes preguntas.



Escribe o dibuja sobre la estrategia que usarás la próxima vez que se te presente un conflicto

**¿Cómo te sentiste en la sesión "Hablo para estar bien"?**

Colorea la carita con la emoción que más te represente:



## ¿Qué aprendiste hoy?

Lee atentamente y colorea la carita y el cartel que más te representen:

Yo, .....  
(escribe tu nombre)

Colorea

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.



Gracias por todas las ideas, dibujos y emociones que compartiste. Sin ti, este cuaderno no sería tan interesante y bonito. ¡Nos vemos en la siguiente sesión para seguir aprendiendo juntos!





[www.aldeasinfantiles.org.pe](http://www.aldeasinfantiles.org.pe)

