



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

Nota: La actividad que seleccioné fue “Practicando la calma”

Descripción: comenzamos haciendo un ejercicio de respiración, les iba guiando y les mencionaba cosas bonitas que debían tener en mente para generar pensamientos positivos, al igual que en el recreo me senté con mis alumnos en medio del salón de clase, y realizamos una dinámica para activarlos y mantener su atención en las instrucciones de la actividad. Una vez que terminamos, formamos un círculo y, en esa posición, les pedí que se sentaran en las mesas de trabajo y comenzaran haciendo un pequeño papelito con una frase positiva para su compañero o compañera de la derecha.

Luego, nos levantamos para realizar otra dinámica con una melodía, y volvimos a formar el círculo antes de acomodarnos nuevamente en las mesas, asegurándonos de que no quedaran integrados de la misma manera que la primera vez. Procedimos a hacer lo mismo, y cada niño escribió una nota positiva para su compañero o compañera de al lado.

Esta secuencia de actividades no solo ayudó a los niños a centrarse y seguir las instrucciones, sino que también fomentó un ambiente de apoyo y positivismo entre ellos, fortaleciendo sus lazos y promoviendo un clima de respeto y camaradería en el aula.



Les di la libertad de trabajar de la manera como se sintieran más cómodos, incluso, si querían estar acostados lo podían hacer. En la imagen se puede distinguir a los niños después de la dinámica de activación trabajando los mensajes asertivos entre ellos, la instrucción era que voltearan a ver a su compañero de al lado para ver la expresión que tenían y así poder dedicar un mensaje positivo que le apoyara a tener un día mejor.