



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Paciencia, calma, seguridad, tolerancia.

Los alumnos en esta última semana de clases ya están muy inquietos, se agreden continuamente, gritan mucho, se dicen cosas poco agradables y su comunicación es poco asertiva, incluso ya no les interesan los llamados de atención.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? Algunos alumnos ya están muy renuentes a continuar las clases, el ambiente ya era muy tenso y el recobrar un poco la calma del aula mostró a los alumnos que la calma y tolerancia es la base de nuestro control emocional, los alumnos se sintieron escuchados y lo motivo a continuar su trabajo en calma, son alumnos pequeños por lo que al inicio les costo mucho trabajo relajarse, encontrar la manera de estar tranquilos y descubrir eso que nos hace pasar se estar alterados a la calma.

3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

Ya que se les ha estado motivando para que son importar lo que los rodea su autoestima sea elevado, que se sientan valiosos para ellos mismos, y antes de pensar en el que dirán de los demás, considerar el que pie so yo de mi, que siento de mi misma y lo importante que eso es para darse el valor que tienen cada uno de ellos.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

La base de todo es... la calma

Está actividad está orientada a la recuperación de la calma, me fue muy útil en la semana ya que los alumnos y los maestros ya estamos más estresados, por parte de los docentes el no terminar de entregar documentación del área administrativa y por parte de los alumnos el

saber que ya hay una calificación aprobatoria, que algunos de sus compañeros ya ni están siendo constantes en clase produce emociones estresantes, situaciones de agresión y mala comunicación .

Al ver qué los alumnos estaban muy alterados se les pidió que hicieran una fila y pusieran las manos sobre los hombros de sus compañeros de enfrente suavemente y fueron guiados para darse un masaje en tres ellos, posteriormente se giraron y repitieron el masaje.

Una vez más tranquilos se converso sobre que es la calma, como el masaje los había tranquilizado y lo bien que eso los hacía sentir, posteriormente hicieron un dibujo de su silueta y colorearon de aquellos colores que les proporcionaba la calma.

Y escribieron que los hacía sentir en calma tanto en casa como en la escuela y como los ayuda estar en calma a la toma de decisiones .

1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

