



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

La comunicación es la base de las relaciones, es por ello que debemos saber comunicarnos con los demás con respeto y empatía, utilizando la comunicación de la mejor manera de una manera asertiva.

Para lograr lo anterior tenemos que comenzar con nosotros mismo motivándonos día a día y repitiéndonos con frases todas las cualidades buenas que poseemos.

¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

Trabajando en equipo, compartiendo, intercambiando ideas y pensamientos, practicando los valores como el respeto y la tolerancia y siendo empáticos en todo momento.

1. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Si pues se dan cuenta que es la comunicación que nos lleva por el mejor camino, la que no daña a los demás ni a nosotros mismo y es justa.

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

*Respiración sintiente ya que es lo que pongo en práctica seguido debido a la característica de la materia que imparto que es educación física. (en el cierre y vuelta a la calma de las actividades físicas)

*Ponerse en los zapatos del otro. Pues para mi esta es la forma en la que hacemos más conciencia del sentir de los demás y las situaciones que vive y los hacen ser como son.

*La importancia de la escucha. Al saber escuchar no solo hacemos que la persona que nos comunica se sienta respetado, sino que nos tenga la confianza de compartirnos algo de su vida en la tierra.

*Trabajo en equipo. Donde se practica toda la relación existente en los humanos, se comparten ideas, experiencias, emociones, gustos, etc. se aprende a escuchar y tolerar las ideas y pensamientos de los demás, se comienza a ser empáticos y se aprende de cada uno de los integrantes aun siendo todos únicos y distintos.

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

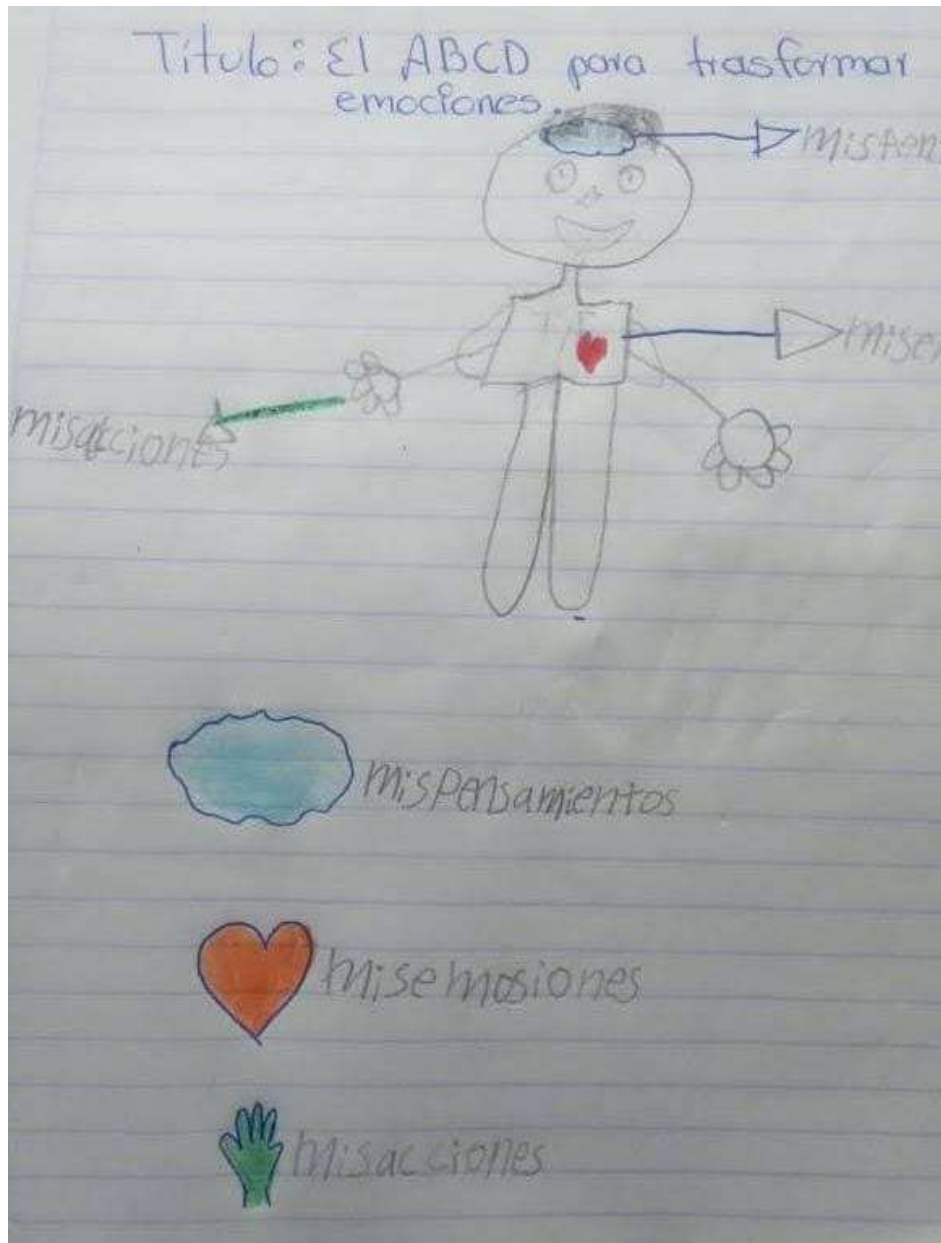
1. Respiración sintiente: es una actividad que hago paulatinamente ya que en la sesión de educación física en el final se debe volver a la calma y ahí en ocasiones respiramos a conciencia.



2. La importancia de la escucha y el trabajo en equipo.
Se realizaron actividades en equipos explicando la importancia de la comunicación y de saber escuchar y comprender a los demás.



3. OTRAS FORMAS DE COMUNICARNOS. Se comunicaron de manera escrita y mediante dibujos, plasmando soluciones a las problemáticas emocionales que observaron en sus compañeros e intercambiaron puntos de vista.



describe otra manera de
comunicarte con tu cuerpo

¿que posturas a dantás

con tu cuerpo cuando

expresas diferentes expresiones?

R= de feliz y alegre movimientos
con las manos y los pies



Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
1. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.					
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.					
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					