

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

- ★Tranquilidad
- ★Concentración
- ★Relajación y conciencia de la respiración
- ★Empatía
- ★Generosidad

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

Como resultado de la actividad de YOGA los alumnos bajaron sus niveles de ansiedad y permitieron que hubiera una mejor comunicación con base a la escucha activa. Lograron escuchar su cuerpo, llevarlo a un nivel de tranquilidad que favoreció los momentos siguientes para desarrollar diversas actividades.

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

Ya van conociéndolo importante que es escuchar al otro sin interrumpir, al igual que esperar turno. Al inicio los alumnos querían contar anécdotas, pero todos al mismo tiempo. Con el ejercicio de respiración y el compartir tarjetas les ayudo a tener presente al compañero que está a su lado, poner atención y entender que es importante lo que el otro tiene para comunicar.

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

Sin duda la actividad que estaré realizando varias veces a la semana es la de sonreír mas y relajar el cuerpo. Al inicio les costó un poco estar tranquilos, pero es la estrategia que mejor funciona para que estuvieran concentrados y dispuesto a escuchar las necesidades del otro durante la jornada.

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



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.					