



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

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

Han sido espacios que nos han permitido relajarnos, hacernos conscientes de nuestras reacciones y como poder regular las mismas, también para darnos momentos de relajación muchas veces estamos trabajando en automático y no somos conscientes de que nuestro cuerpo necesita una pausa respirar y descansar y de esta forma poder llevar por el mismo camino a nuestros alumnos y ser un equipo o tener un aula donde haya manejo de emociones e inteligencia emocional. Estas actividades me permitieron sentir calma, interiorizar mis emociones, tranquilidad, escucha pero sobre todo respeto.

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

Primero buscando que se pongan en el lugar del otro, después reflexionar que haría yo, o como me sentiría yo, si viviera la situación, hacer ejercicios en donde los niños sean capaces de escuchar a sus compañeros y tener la confianza de hablar y saber que vamos a tener un apoyo y no que nos juzguen.

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

Están en proceso considero que requiere de mucho trabajo y estar recordando ya que su edad requiere de mas interiorización hablando sobre como ser empáticos y siempre poniéndolos en el lugar del otro.

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

Me gusto mucho la actividad del dragón, la tortuga y el pulgar arriba, ya que para la edad de mis alumnos se presta con mayor facilidad para que ellos por medio de las imágenes interioricen o relacionen los sentimientos y la comunicación.

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

Antes de iniciar las actividades les puse el video donde hay que respirar con la finalidad de ir enseñándolos a relajarse y respirar ya sea para realizar un trabajo o para relajarse y hacerse conscientes del momento.



Después trabajamos el aula de las palabras amables esta actividad le realice un ajuste ya que por la edad de mis alumnos aun no logran escribir palabra completas pero lo que hicieron fue que yo pegue en el pizarrón palabras ya hechas en computadora yo les iba diciendo que decía y ellos elegían la palabra y se la pegaban a sus compañeros que querían o necesitaban esa palabra



Después trabajamos el dragón, la tortuga y el pulgar arriba, esta actividad le hice un ajuste igual con la finalidad de que mis alumnos la realizaran con mayor facilidad e interiorizaran más. La primera actividad fue grupal, hablamos de que era el dragón y la comunicación que se representaba, después que tipo de comunicación era la tortuga y cual era el pulgar arriba, yo fui poniendo ejemplos de casos y lo niños participaban pasando al pizarrón señalando que tipo de comunicación se estaba utilizando. Al termino de esta actividad ahora se trabajo en pequeños equipos, les entregue diferentes dibujos externando comunicación y ellos los clasificaron de acuerdo con lo que consideraban que era el nivel de comunicación.



Como ultima actividad trabajamos un ejercicio en donde respiramos conectamos con la naturaleza hicimos ejercicios de relajación nos permitimos sentir nuestro corazón nuestros latidos y para finalizar cada compañero se dijo una frase de motivación o alguna cualidad y se dieron un abrazo



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.					
--	--	--	--	--	--