



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 2

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

Para recordar los tipos de comunicación que existen, vimos varios videos que fueron del agrado de los alumnos, en ellos distinguimos varias emociones y platicamos de la importancia que tiene el saber manejarlas. Descubrieron que el no tener una comunicación asertiva puede llevarnos a un conflicto.

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

Durante las actividades estuvimos platicando acerca de varios conflictos que han tenido en casa o en la escuela, recordamos las maneras en que podríamos solucionarlos y entre ellos estaba el de la comunicación, conversamos sobre cuál sería la mejor forma de platicar con la persona que teníamos el conflicto y ellos contestaron que de una manera tranquila, respetuosa, sin gritar, sin ofender, etc. Por lo que acordamos que cuando ellos necesitaran platicar con alguien lo harían de esa manera y más si tratamos de resolver un conflicto.

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

Si, pues desde que inicio el ciclo escolar hemos estado trabajando tanto con las emociones como con la solución de conflictos, por lo que para ellos ha sido fácil reconocer la comunicación asertiva, pues además de eso lo hemos realizado mediante ejemplos y videos que a ellos les llama mucho la atención.

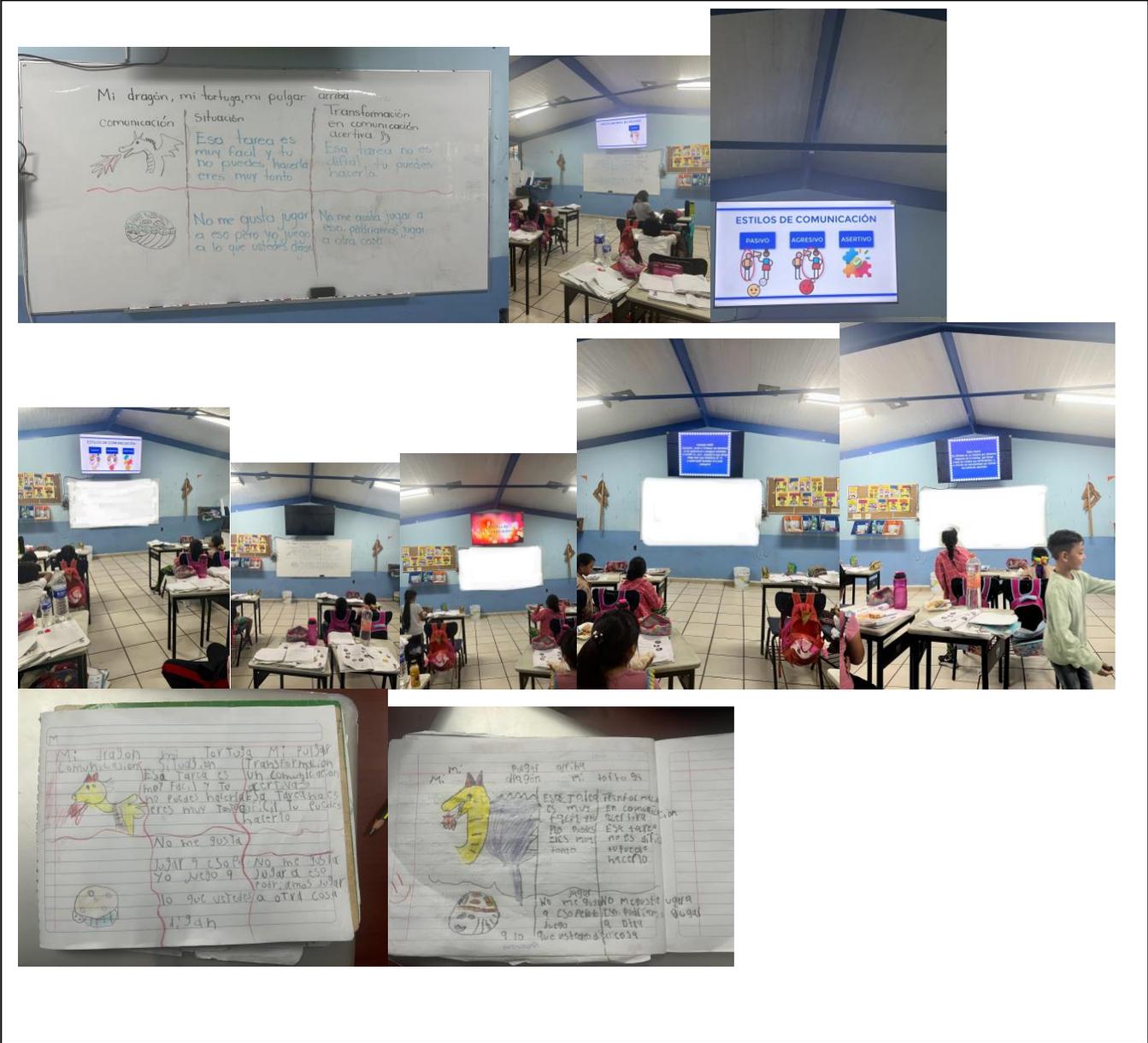
1. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Las actividades que más he puesto en práctica es la de “Respiración sintiente” pues me ayuda a relajarme y mantener la calma y más ahora que nos encontramos con el cierre del fin de ciclo.

Me agrado mucho también la actividad “Ponerse en los zapatos del otro”. Es importante también tener empatía para poder reconocer las emociones de los demás y escuchar con atención lo que quieren comunicarnos y así comprender lo que le esta pasando.

Para reconocer las emociones es importante observar los gestos, las posturas de los demás por lo que la actividad “Los rostros que comunican” fue excelente para ponerlo en práctica.

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



### Rúbrica PTP 2

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