



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

En la actividad "El regalo", los pensamientos y emociones que surgieron fueron muy variados y profundos. Al inicio, mis alumnos estaban muy curiosos y emocionados por imaginar qué podría haber dentro de la caja. Cuando les pregunté qué creían que contenía, sus respuestas más frecuentes fueron: dinero, puntos extras, un paisaje y fotografías de seres queridos, mostrando su imaginación y expectativas. Algunos alumnos ya conocían la dinámica, pero fueron respetuosos y no dijeron nada para no arruinar la actividad para los demás, participando con entusiasmo junto a sus compañeros.

Cuando pasaron uno por uno a mirar dentro de la caja y se encontraron con su propio reflejo, muchos se mostraron sorprendidos y emocionados. Algunos reaccionaron con ternura y orgullo al verse, mientras que otros parecieron reflexionar más sobre el mensaje de la dinámica. Sin embargo, también observé que algunos estudiantes se sentían incómodos o incluso rechazaban la idea de verse a sí mismos como algo valioso, mostrando que no están acostumbrados a considerar su propia belleza y valor interior.

En "Un paseo por el bosque", la creación del árbol con raíces, ramas y frutos permitió a los estudiantes hacer un ejercicio de autoevaluación que resaltó sus cualidades y logros. Mientras dibujaban, pude ver cómo recordaban momentos importantes de sus vidas, lo que les llenaba de orgullo y emoción. Sus rostros reflejaban satisfacción y alegría al revivir esos recuerdos. Durante el paseo y la lectura en voz alta, el ambiente se llenó de admiración y respeto mutuo. Escuchar a sus compañeros describir sus cualidades y logros generó sentimientos profundos de reconocimiento y validación. Vi cómo sus expresiones cambiaban a medida que se sentían apreciados y valorados por sus pares.

Esta actividad no solo fomentó emociones de conexión y gratitud, sino que también revivió el sentido de aprecio por sí mismos y por los demás. Los estudiantes se sintieron más sensibles al reconocer sus propias fortalezas y las de los demás.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo?

La actividad "El regalo" fue crucial para promover la autoestima porque permitió a los estudiantes reconocerse a sí mismos como la persona más valiosa, importante y hermosa en su vida. Ver su reflejo en el espejo y reflexionar sobre sus cualidades positivas les ayudó a entender que cada uno de ellos es especial y tiene un gran valor. La discusión grupal posterior, donde cada estudiante compartió lo que vio en el espejo y sus cualidades, reforzó esta idea. Al verbalizar sus cualidades positivas y escucharlas de sus compañeros, se creó un ambiente de autoafirmación y respeto mutuo. Este proceso no solo permitió a los estudiantes reconocerse a sí mismos como seres valiosos, sino también apreciar las características únicas de cada uno de sus compañeros, fortaleciendo así su autoestima y confianza.

En "Un paseo por el bosque", dibujar el árbol con sus raíces, ramas y frutos ayudó a los estudiantes a visualizar y valorar sus propias cualidades y logros. Este ejercicio de autorreflexión les permitió reconocer y celebrar sus éxitos y habilidades. Al compartir estos dibujos con sus compañeros y escuchar comentarios positivos sobre ellos, se fomentó un sentido de comunidad y apoyo. Este reconocimiento mutuo fue fundamental para fortalecer su autoestima, ya que mostró a los estudiantes que sus compañeros también valoran y aprecian sus cualidades y logros. Ver cómo sus logros y características eran admirados y respetados por otros les brindó una mayor confianza en sí mismos y un reconocimiento por las propias capacidades.

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

Sí, mis alumnos reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla. Las actividades que realizamos fueron diseñadas específicamente para ayudarles a entender y apreciar su propio valor. A través de "El regalo", aprendieron a verse a sí mismos como seres valiosos y únicos, lo cual es esencial para una autoestima saludable. La discusión grupal

que siguió les permitió compartir sus reflexiones y escuchar las de sus compañeros, lo que reforzó su comprensión de la autoestima y la importancia de valorarse a sí mismos.

En "Un paseo por el bosque", los estudiantes tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre sus cualidades y logros, lo que les ayudó a ser más conscientes de sus fortalezas y éxitos. El intercambio de estos aspectos positivos con sus compañeros no solo les permitió recibir retroalimentación positiva, sino que también les enseñó a dar y recibir reconocimiento de manera constructiva. Estas experiencias les proporcionaron herramientas prácticas para seguir desarrollando su autoestima, como el hábito de reflexionar sobre sus logros y cualidades y el valor de compartir y recibir comentarios positivos.

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

Las actividades que más significativas han sido para mí en este tercer módulo son "La rueda de la vida" y "Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo".

Tuve la oportunidad de realizar la actividad de "La rueda de la vida" por primera vez en el año 2020, cuando tomé un taller de coaching ontológico. En aquel momento, al completar la Rueda de la vida, me percaté de que ciertos aspectos de mi vida, como la espiritualidad, estaban significativamente más bajos en comparación con otros. Recuerdo claramente que aspectos como la profesión y el ocio también estaban por debajo del promedio, mientras que otros aspectos se mantenían entre 8 y 10.

Esta experiencia inicial fue un despertar para mí. Me di cuenta de que necesitaba enfocarme más en mi crecimiento espiritual y en encontrar un equilibrio en mi vida profesional y de ocio. A partir de entonces, me he dedicado a trabajar en estas áreas. En la actualidad, al repetir esta actividad, siento una profunda alegría y satisfacción al ver mi progreso. Mi nivel de satisfacción en la profesión ha aumentado a un 9, especialmente porque estoy a punto de culminar mi maestría. En cuanto a la espiritualidad, también he alcanzado un 9, gracias a la lectura de varios libros sobre el tema, lo que ha enriquecido mi vida de diversas maneras. Este crecimiento espiritual ha tenido un impacto positivo en mis relaciones familiares, amistades, salud, finanzas y amor.

Poder visualizar este progreso me llena de alegría y refuerza mi autoestima. Esta actividad no solo me ha permitido evaluar y mejorar áreas específicas de mi vida, sino que también me ha enseñado la importancia de la autoevaluación constante y el desarrollo personal.

Otra actividad que encontré muy valiosa fue la Actividad 7 "Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo". Esta actividad me brindó la oportunidad de reflexionar sobre las características esenciales de un buen líder, como la humildad, ser servicial, el conocimiento y el ejemplo de otros, y dominar mi disciplina.

Al realizar esta actividad, me di cuenta de que, aunque no tengo estas cualidades al 100%, estoy trabajando en ellas constantemente. Me esfuerzo por poner en práctica estos atributos diariamente con mis estudiantes en clase. Saber que estoy en el camino correcto y que estoy mejorando continuamente me da una gran sensación de comodidad y confianza.

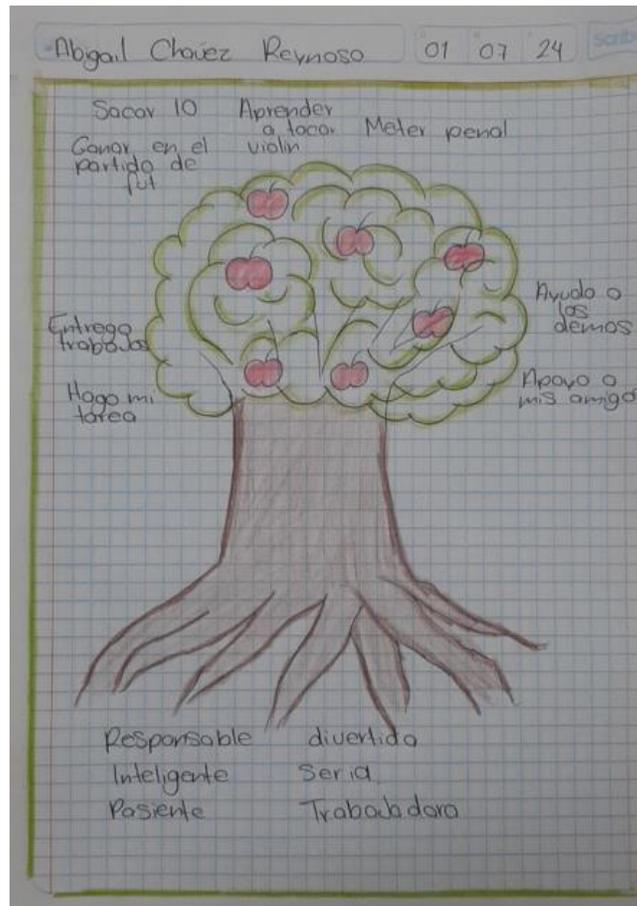
Esta actividad me ayudó a identificar áreas específicas en las que necesito enfocarme más para mejorar como líder. Al trabajar en estas áreas, aspiro a ser un líder que inspire, motive y sea un agente de cambios positivos en la vida de mis estudiantes.

Estas dos actividades han sido fundamentales para mi desarrollo personal y profesional. Me han proporcionado herramientas prácticas y una visión clara de cómo seguir mejorando y creciendo en mi papel como educador y líder.

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



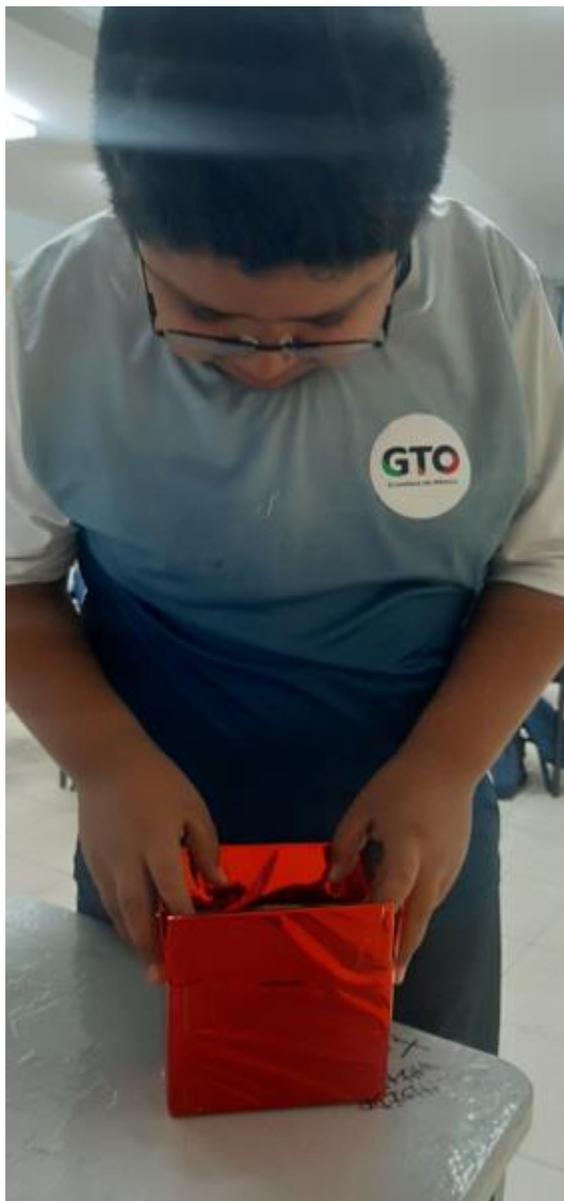
Descripción: los alumnos elaboran su árbol organizados en círculo para favorecer la conexión y el contacto visual.



Descripción: árbol de una alumna en la que se muestran sus cualidades positivas, las cosas positivas que hace y sus logros y éxitos.



Descripción: Los alumnos realizan el paseo por el bosque y leen en voz alta el árbol de su compañero.



Descripción: un alumno se muestra sensible al abrir el regalo y darse cuenta del contenido.



Descripción: un alumno se muestra feliz al descubrir su regalo.

Rúbrica PTP 3

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