



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Durante la actividad "El Regalo", los participantes pueden experimentar una serie de emociones y pensamientos:

- **Frustración y desafío:** El dador puede sentir frustración si sus descripciones no son claras o si tiene dificultades para transmitir las características del objeto. Esto resalta la importancia de la comunicación efectiva y la elección de palabras adecuadas.
- **Comprensión y empatía:** El receptor puede sentir empatía hacia el dador al darse cuenta de la dificultad de comunicar claramente sin el uso de gestos o imágenes visuales. Esto promueve una mayor comprensión de los desafíos comunicativos.
- **Logro y satisfacción:** Cuando la comunicación es efectiva y el receptor puede imaginar con precisión el objeto, ambos participantes experimentan un sentido de logro y satisfacción. Esto refuerza la importancia de la colaboración y la capacidad de trabajar juntos para alcanzar un objetivo común.
- **Aprendizaje y mejora:** La reflexión posterior a la actividad permite a los participantes aprender de sus errores y mejorar sus habilidades de comunicación y escucha activa. Esto es fundamental para el desarrollo personal y profesional.

En resumen, la actividad "El Regalo" no solo destaca la importancia de la comunicación verbal precisa y la escucha activa, sino que también fomenta el trabajo en equipo, la empatía y el aprendizaje mutuo. Es una experiencia que puede generar una reflexión profunda sobre cómo nos comunicamos y cómo podemos mejorar nuestras habilidades interpersonales.

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

Durante la dinámica "El Regalo", el desarrollo de la autoestima puede ser promovido de varias maneras:

1. **Expresión y comunicación efectiva:** La dinámica requiere que los participantes describan un objeto de manera clara y precisa. Aquellos que logran comunicarse efectivamente y son comprendidos por su pareja pueden experimentar un aumento en la confianza en sus habilidades de expresión y comunicación.
2. **Reconocimiento y valoración de habilidades:** Los participantes que son capaces de transmitir sus ideas de manera efectiva y son comprendidos pueden sentirse valorados y reconocidos por sus habilidades comunicativas. Esto contribuye a una percepción positiva de uno mismo y fortalece la autoestima.
3. **Escucha activa y empatía:** Los receptores en la dinámica practican la escucha activa al tratar de entender y visualizar el objeto basándose en las descripciones del dador. Esto no solo promueve una mejor comprensión de los demás, sino que también fomenta la empatía, lo cual es fundamental para el desarrollo de relaciones saludables y una autoimagen positiva.
4. **Logro compartido:** Cuando tanto el dador como el receptor logran entenderse mutuamente y describir/visualizar con precisión el objeto, ambos experimentan un sentimiento de logro y satisfacción. Este éxito compartido refuerza la autoestima al demostrar la capacidad para trabajar en colaboración y alcanzar metas conjuntas.

En conclusión, la dinámica "El Regalo" puede promover el desarrollo de la autoestima al fomentar habilidades de comunicación efectiva, escucha activa, empatía, aprendizaje a través del feedback y logro compartido. Estas experiencias positivas contribuyen a una percepción más positiva de uno mismo y a una mayor confianza en las habilidades interpersonales.

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

Hoy en día, es importante que los alumnos reconozcan qué es la autoestima y sepan cómo trabajarla para desarrollarla por varias razones fundamentales:

1. **\*\*Enfoque en el bienestar emocional\*\*:** Existe un creciente reconocimiento de la importancia del bienestar emocional y mental en el rendimiento académico y en la vida en general. La autoestima juega un papel crucial en este aspecto, ya que afecta directamente la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos y cómo enfrentan los desafíos.
2. **\*\*Preparación para la vida\*\*:** La autoestima influye en la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones saludables, manejar el estrés y enfrentar adversidades. Al

enseñarles cómo trabajar en su autoestima, se les prepara mejor para enfrentar los desafíos personales y profesionales que puedan surgir en el futuro.

3. **Desarrollo de habilidades sociales**: Trabajar en la autoestima implica desarrollar habilidades sociales como la comunicación efectiva, la empatía y la capacidad de establecer límites saludables. Estas habilidades son esenciales para las interacciones sociales positivas y para construir relaciones significativas.

4. **Promoción de la resiliencia**: Los estudiantes con una autoestima saludable tienden a ser más resilientes frente a la crítica, el fracaso y los contratiempos. Aprender a manejar y fortalecer la autoestima les permite desarrollar una mayor capacidad para recuperarse de experiencias negativas y seguir adelante con confianza.

5. **Empoderamiento personal**: El desarrollo de la autoestima ayuda a los estudiantes a sentirse empoderados y capaces de alcanzar sus metas. Esto les proporciona la motivación interna necesaria para perseguir sus sueños y superar los obstáculos que puedan encontrar en el camino.

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

Enseñar a los alumnos sobre la autoestima y cómo trabajar en ella es crucial porque contribuye a su bienestar emocional, los prepara para enfrentar los desafíos de la vida, desarrolla habilidades sociales y promueve la resiliencia y el empoderamiento personal. Estas son habilidades fundamentales que no solo benefician su desarrollo académico, sino también su desarrollo personal a lo largo de sus vidas y en cualquiera de sus ámbitos.

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



## 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 |
| <b>Identifica y explica tres emociones</b> y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.                   |              |            |               |           |               |
| <b>Describe de manera específica tres de las acciones</b> que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3. |              |            |               |           |               |
| <b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas</b> del módulo 3.   |              |            |               |           |               |
| <b>Integra evidencias gráficas y explicación</b> de los ejercicios realizados en colectivo.                                      |              |            |               |           |               |