



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Durante las actividades del Módulo 3, experimenté una mezcla de emociones y pensamientos profundos. La "Actividad 1: Gracias a la vida" me hizo reflexionar sobre las cosas positivas en mi vida, generando un sentimiento de gratitud y satisfacción. En la "Actividad 2: Carta al futuro", sentí esperanza y optimismo al pensar en mis aspiraciones y metas a largo plazo. La "Actividad 3: La rueda de la vida" me llevó a un análisis introspectivo de mi equilibrio personal, lo cual fue revelador y me hizo sentir motivado para mejorar áreas específicas de mi vida. La "Actividad 4: Trabajando mi autonomía emocional" me permitió reconocer mis emociones y cómo gestionarlas mejor, lo que me hizo sentir más en control y consciente de mi bienestar emocional.

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

El desarrollo de la autoestima se promovió de varias maneras durante las actividades. La "Actividad 1: Gracias a la vida" fomentó el reconocimiento de las cosas positivas en la vida de cada estudiante, ayudándolos a sentirse valiosos y apreciados. En la "Actividad 2: Carta al futuro", los alumnos pudieron visualizar sus aspiraciones y establecer metas, lo que incrementa la autoeficacia y la confianza en sus capacidades. La "Actividad 3: La rueda de la vida" les permitió identificar áreas de mejora personal y celebrar sus fortalezas, reforzando una autoimagen positiva. La "Actividad 7: Sugerencias de mejora para tu propio liderazgo" proporcionó una plataforma para el auto-reflejo y la auto-mejora, cruciales para desarrollar una autoestima saludable.

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

Hoy, mis alumnos reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla porque han participado activamente en actividades diseñadas para fomentar la auto-reflexión, el autoconocimiento y la autoaceptación. Actividades como "La rueda de la vida" y "Carta al futuro" les han dado herramientas prácticas para evaluar sus fortalezas y áreas de mejora, así como para establecer metas realistas. Además, el trabajo colaborativo y las discusiones grupales han permitido a los alumnos compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente, fortaleciendo su comprensión de la autoestima y cómo mantenerla.

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

Para mí, las actividades más significativas del tercer módulo fueron la "Actividad 2: Carta al futuro" y la "Actividad 4: Trabajando mi autonomía emocional". La "Carta al futuro" fue significativa porque me permitió visualizar mis metas y aspiraciones, dándome un sentido de propósito y dirección. La he puesto en práctica estableciendo objetivos claros para mi desarrollo personal y profesional y revisándolos regularmente. La "Actividad 4" fue crucial porque me ayudó a identificar y gestionar mis emociones de manera más efectiva. Ahora, utilizo técnicas de auto-regulación emocional aprendidas durante esta actividad para mantenerme equilibrado y centrado, especialmente en situaciones de estrés o desafío.

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



Descripción de la imagen:

En la imagen, se observan dos alumnos de secundaria, un hombre y una mujer, sentados detrás de una mesa en una feria de presentación. Están mostrando dos imágenes: una de ellas está hecha de notas musicales y representa un pájaro posado en un árbol; la otra imagen es de un arlequín. Ambos estudiantes parecen orgullosos y atentos mientras presentan su trabajo a los espectadores de la feria.

Relación con las actividades del Módulo 3:

Esta imagen está relacionada con la **Actividad 2: Carta al futuro**. En esta actividad, los alumnos reflexionaron sobre sus metas y aspiraciones futuras. La feria de presentación permite a los alumnos poner en práctica esta reflexión, al compartir sus talentos y creatividad con otros, visualizando el tipo de personas que quieren ser en el futuro. La creación y presentación de las imágenes artísticas también fomenta la autoestima, ya que los estudiantes muestran con orgullo sus habilidades y logros. Además, la colaboración entre los estudiantes para organizar y participar en la feria refuerza el sentido de comunidad y liderazgo discutido en otras actividades del módulo.



Descripción de la imagen:

En la imagen, se observan cinco alumnos de secundaria participando en una feria de presentación. Tres de ellos están de pie, mostrando su proyecto a dos compañeros que están frente a ellos, observando atentamente. Los alumnos que presentan el proyecto parecen entusiastas y comprometidos, explicando con detalle su trabajo. Los otros dos alumnos muestran interés y hacen preguntas, participando activamente en la interacción.

Relación con las actividades del Módulo 3:

Esta imagen está relacionada con la **Actividad 8: La escalera de la retroalimentación del docente líder**. En esta actividad, los alumnos practican dar y recibir retroalimentación constructiva en un entorno estructurado. La feria de presentación proporciona un escenario real donde los estudiantes pueden aplicar estas habilidades, recibiendo comentarios sobre sus proyectos y aprendiendo a mejorar a partir de las observaciones de sus compañeros.