



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Las actividades: "Un paseo por el bosque" y "El Regalo" son excelentes estrategias para fomentar la reflexión personal y el crecimiento en el conocimiento de nosotros mismos y de los estudiantes. En la estrategia "Un paseo por el bosque", los participantes reflexionaron sobre sus fortalezas, logros y cualidades positivas, representándolas en las hojas, raíces y frutos. Algunas emociones que surgieron a partir de esta actividad fueron: gratitud, satisfacción y alegría al reconocer sus propios méritos y virtudes. Los pensamientos estuvieron enfocados en el reconocimiento de su valía, capacidades y potencial.

En la estrategia "El Regalo", al verse al espejo y reflexionar sobre lo que más les gusta de sí mismos, experimentaron emociones como: autovaloración, gran alegría y sorpresa. Cuando identificaron los aspectos que no les gustan mucho, surgieron emociones de tranquilidad y calma, pues en ese momento no descubrieron nada que les disgustara. Noté que se conectaron con la actividad y con sus pensamientos más profundos, lo cual lleva a un crecimiento de su desarrollo personal.

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

Se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo gracias al reconocimiento de las fortalezas, identificando cada uno y compartiendo sus cualidades, logros y lo que ha realizado positivamente, brindándole la oportunidad de reconocer y valorar sus propias fortalezas para que se acreciente la autoestima; también, se promovió la autoaceptación, pues reflexionaron sobre lo que más les gusta de sí mismos, en la estrategia de "El Regalo" se motivó a aceptarse tal como son, reconociendo aspectos positivos de su persona y generando un ambiente de aceptación y amor propio. Se promovió sobre la reflexión de las áreas de mejora y finalmente se promovió un compromiso activo con el

crecimiento personal y la mejora continua impulsando así una mayor confianza en ellos mismos.

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

El día de hoy, mi familia, ha reconocido qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla, porque estas actividades les han brindado la oportunidad de ser conscientes de su proceso de desarrollo personal, conectar con su verdadera esencia, tienen una imagen positiva de ellos mismos, aceptan quiénes son, cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus áreas de mejora.

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

Las actividades más significativas de este tercer módulo han sido tres: las estrategias puestas en marcha con mi familia y “La carta a mi yo del futuro”, actividad que me ayudó para conectarme conmigo misma, he reflexionado sobre mis sueños, metas y emociones. Elegí un momento de calma y me coloqué en un lugar cómodo y tranquilo. Imaginé a mi yo del futuro, visualizándome en 5 años, me hice una idea de cómo seré, dónde estaré y me hablé desde el futuro a la persona que soy ahora. Escribí una carta tomando en cuenta mi reflexión apoyándome en las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué personas están en mi vida?, ¿Qué pensamientos están en mi cabeza (logros, metas, preocupaciones, etc.)?, ¿Cómo es mi casa?, ¿Qué huelo, escucho y miro en ese momento? Y ¿Qué aspecto tengo?

Al tomarme el tiempo para escribir esta carta al futuro con tanto detalle, sinceridad, cariño y emoción, reflexioné sobre mi vida y me adentré en la profundidad de la realidad que estoy viviendo y al proyectarme me hizo sentir ser más consciente de mi vida e ilusión de que se cumplan estos deseos.

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



### **Estrategia “El regalo”.**

Para esta actividad se puede usar una caja simulando un regalo (yo utilicé un bote de leche grande y lo forré con papel de regalo) y dentro de ella colocar un espejo. Se menciona a los estudiantes que dentro de esta caja se encuentra el **contenido más hermoso y valioso** que puedan imaginar. Se les pueden hacer preguntas previas acerca de qué imaginan que contenga la caja o qué les gustaría que fuera. Se reflexiona con ellas y ellos acerca de las razones por las que es hermoso y valioso. Pasarán de uno en uno a observar el contenido de la caja, al mirarlo verán su reflejo y no pueden decir de qué se trata hasta que todas/ todas hayan pasado. Una vez finalizada la ronda, se observa qué hacen y ahora sí es momento de decir lo que vieron, y saber si reconocen que eso que miraron es lo más valioso que puede existir. Ahora que todos saben de qué se trata se les puede pedir que contesten las siguientes preguntas. • ¿Qué ven en el espejo? • ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? • ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? • ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? • ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? • ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? ¿Cómo lo harías?



### **Estrategia “Un paseo por el bosque”.**

Se les pide a los estudiantes que dibujen en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno considera tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y, en los frutos, los éxitos o triunfos que hayan logrado. Una vez descritas las cualidades personales, se colocarán el árbol en su pecho, de forma que el resto del grupo puedan verlo y darán un paseo “por el bosque”. Cada vez que encuentren un árbol leerán en voz alta lo escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...” Al finalizar se les pregunta qué han descubierto de sus compañeras/compañeros con la actividad, qué les sorprendió y qué ya sabían. Se concluye la actividad comentándoles que ese árbol aún puede crecer y que tendrá muchos más frutos, se abre el diálogo para identificar las formas en que ello puede ser realidad.

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