



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

Durante las actividades llevadas a cabo, experimenté una rica variedad de pensamientos y emociones. Al principio, sentí un entusiasmo genuino por implementar nuevas estrategias destinadas a fomentar la autoestima en mis alumnos. Este entusiasmo inicial se acompañó de una profunda sensación de responsabilidad y una ligera ansiedad, ya que quería asegurarme de que cada actividad fuera eficaz y significativa para todos los estudiantes.

A medida que avanzábamos, mis emociones fluctuaron entre la satisfacción de ver a mis alumnos involucrarse activamente y la reflexión profunda sobre mis propios métodos de enseñanza y aprendizaje. La satisfacción surgió al observar la participación entusiasta de los estudiantes, quienes se mostraban más seguros y participativos. Sin embargo, también hubo momentos de ansiedad cuando enfrenté desafíos en la implementación y me cuestioné la efectividad de mis enfoques.

Hubo momentos de introspección personal cuando observé cómo las actividades no solo beneficiaban a los alumnos, sino que también me ayudaban a conectar con mis propias fortalezas y áreas de mejora. La retroalimentación constante y el observar las respuestas de los alumnos me llevaron a ajustar y adaptar las actividades, lo que me permitió aprender y crecer como docente.

Me di cuenta de que estas actividades no solo eran herramientas para el desarrollo de la autoestima de mis alumnos, sino también un espejo que reflejaba mis propias necesidades de crecimiento personal y profesional. Este proceso me recordó la importancia de la empatía y la reflexión en la enseñanza, y cómo estas cualidades

pueden transformar el aula en un lugar donde todos se sientan valorados y apoyados.

En conjunto, estas actividades me permitieron crear un espacio de aprendizaje más humano y conectado emocionalmente, donde tanto los alumnos como yo podíamos explorar y fortalecer nuestra autoestima. El resultado fue un ambiente de aula enriquecido, en el que cada individuo se sentía comprendido y motivado para crecer.

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 manera integral mediante actividades aplicadas para fomentar la auto-reflexión, el reconocimiento y la valoración personal. Una de las actividades más efectivas fue "Trébol de cuatro", donde los estudiantes se centraban en aspectos positivos de sus vidas y sus propias cualidades, sintiéndose valiosos, afortunados y agradecidos. Esta actividad ayudó a los alumnos a identificar y valorar sus fortalezas y experiencias positivas, lo cual es fundamental para una autoestima saludable.

Otra estrategia clave fue la incorporación de ejercicios de afirmación diaria. En estos ejercicios que compartí con mis estudiantes fue muy enriquecedora, ya que cada estudiante verbalizaba sus fortalezas y logros frente a sus compañeros, creando un ambiente de apoyo y validación mutua. Este proceso no solo fortaleció la autoestima individual, sino que también fomentó un clima de respeto y aprecio colectivo, donde cada estudiante se sentía escuchado y valorado.

Las dinámicas grupales, como "Un paseo por el bosque", permitieron a los estudiantes expresar y recibir comentarios positivos de sus compañeros. Esta actividad fue particularmente efectiva en reforzar la percepción positiva de sí mismos y en fomentar un sentido de pertenencia dentro del grupo. Al recibir elogios

y reconocimientos de sus pares, los estudiantes desarrollaron una mayor autoconfianza y sentido de comunidad.

Estas actividades no solo aumentaron la autoestima de los estudiantes, sino que también contribuyeron al desarrollo de habilidades esenciales como la comunicación y la empatía. La oportunidad de reflexionar sobre sus cualidades y logros ayudó a los estudiantes a conocerse mejor y a apreciar las cosas positivas en sus vidas. En resumen, estas actividades promovieron un ambiente educativo más humano y conectado emocionalmente, fortaleciendo tanto el autoconocimiento como la autoestima de los estudiantes.

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

Hoy mis alumnos/as reconocen claramente qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla, gracias a las actividades prácticas que hemos realizado. Comenzamos por definir la autoestima y discutir su importancia en nuestras vidas diarias, proporcionando un marco conceptual sólido que sirvió de base para todas las actividades subsecuentes.

A través de ejercicios como juegos de rol y debates, los estudiantes han podido ver de primera mano cómo la autoestima impacta sus decisiones y relaciones. Estas actividades que aplique de complemento, les permitieron experimentar situaciones reales y explorar diferentes respuestas, promoviendo una comprensión más profunda y práctica de la autoestima.

Además, se les enseñaron técnicas específicas para fortalecer la autoestima, tales como la autoafirmación, la visualización positiva y el establecimiento de metas personales. Estas técnicas no solo fueron explicadas, sino también practicadas, permitiendo a los estudiantes incorporarlas en su rutina diaria y observar sus efectos positivos a lo largo del tiempo.

Cada estudiante realizó una reflexión personal donde podían anotar sus pensamientos, sentimientos y progresos diarios. Esta práctica de auto-reflexión les permitió monitorear su crecimiento emocional y desarrollar una mayor autoconciencia. A través de este proceso, los estudiantes pudieron identificar áreas de mejora y celebrar sus logros, lo que reforzó su sentido de autoeficacia y confianza.

Entre mis alumnos y yo, hemos creado un ambiente en el aula donde la retroalimentación es constante y positiva. Los estudiantes se sienten seguros para compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente, lo cual es esencial para el desarrollo de una autoestima saludable. Este ambiente de apoyo y comprensión fomenta la comunicación abierta y la empatía, fortaleciendo los lazos entre los estudiantes y creando una comunidad de aprendizaje colaborativa.

Este enfoque holístico y continuo ha sido fundamental para que los estudiantes internalicen y practiquen activamente el desarrollo de su autoestima. No solo han aprendido sobre la autoestima a nivel teórico, sino que también han adquirido herramientas prácticas para cultivarla y mantenerla en su vida diaria. En resumen, considero que estas actividades han proporcionado a los estudiantes las habilidades y el conocimiento necesarios para desarrollar y mantener una autoestima fuerte y positiva, impactando positivamente su bienestar emocional y su rendimiento académico.

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 de este tercer módulo han sido aquellas que combinan la autoafirmación con la reflexión grupal y la colaboración. Una actividad particularmente impactante fue la "carta al yo futuro," en la que como estudiantes, escribimos una carta a nosotros mismos desde una perspectiva futura,

destacando nuestras esperanzas, logros y sueños. Esta actividad no solo nos permitió visualizar un futuro positivo, sino que también reforzó la confianza en nuestras capacidades actuales. Otra actividad clave fue la "Rueda de la vida," donde pude realizar un balance de todos los elementos importantes y relevantes en mi vida. Este ejercicio me permitió identificar áreas en las que soy afortunado y otras en las que debo mejorar para tener una vida plena. Este ejercicio no solo aumentó la autoestima individual, sino que también fortaleció el sentido de comunidad, socialización e introspección.

He continuado poniendo en práctica estas actividades, integrándolas en mi rutina cotidiana. Diariamente, dedico tiempo a sesiones de afirmaciones y reflexiones individuales, además de practicar el reconocimiento y la celebración de mis logros. Estas prácticas no solo propician la empatía con los demás, sino también conmigo mismo.

Para mejorar en los aspectos más importantes de la vida, considero esencial cultivar amistades mediante una comunicación sincera y regular, así como participar en actividades conjuntas. En cuanto a la salud, mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir adecuadamente y realizar chequeos médicos frecuentes es fundamental. En la planificación financiera, crear y seguir un presupuesto, ahorrar regularmente y evitar compras impulsivas son acciones clave. En el ámbito del amor, es crucial practicar una comunicación clara, dedicar tiempo de calidad a las relaciones sociales y ser un apoyo emocional constante para fortalecer los vínculos sociales.

Mantener lazos familiares fuertes implica una conexión regular, apoyo mutuo y resolución constructiva de conflictos. Profesionalmente, invertir en educación continua, construir una red de contactos y establecer metas claras son aspectos esenciales para el crecimiento. El desarrollo personal se basa en mejorar el autoconocimiento, el aprendizaje continuo, el establecimiento de metas y la práctica

de la gratitud. Finalmente, dedicar tiempo a hobbies, planificar nuevas experiencias y participar en actividades sociales es vital para enriquecer la vida y lograr un equilibrio y plenitud en todos los aspectos de mi vida.

Considero que, las actividades del tercer módulo no solo han fortalecido mi autoestima y mis relaciones interpersonales, sino que también me han proporcionado herramientas prácticas para mejorar en diversas áreas de mi vida. Estas experiencias han sido transformadoras, permitiéndome abordar mi desarrollo personal y profesional de manera integral y consciente.

Asimismo, el autocuidado es fundamental para mantener un equilibrio saludable en la vida. Esto implica no solo cuidar de la salud física, sino también de la salud mental y emocional. Practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y el yoga, puede ayudar a mantener un estado mental equilibrado y positivo. Además, es importante establecer límites claros en todas las áreas de la vida para evitar el agotamiento y asegurar que se dedica tiempo suficiente a actividades de ocio y descanso.

Considero que, la resiliencia es una habilidad esencial para enfrentar los desafíos y las adversidades de la vida. Desarrollar la capacidad de recuperarse de las dificultades, adaptarse a los cambios y seguir adelante con una actitud positiva es clave para mantener el bienestar general. Esto puede lograrse a través de la práctica de la gratitud, el establecimiento de una red de apoyo sólida y la adopción de una mentalidad de crecimiento.

En conjunto, estas estrategias y actividades no solo fomentan el desarrollo personal y profesional, sino que también contribuyen a una vida más equilibrada, plena y satisfactoria. Al integrar estos enfoques en la vida cotidiana, se puede lograr un crecimiento continuo y un bienestar integral.

Actividad: Un paseo por el bosque.

