



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

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

experimenté una rica gama de pensamientos y emociones. Reflexioné sobre cómo mis emociones impactan mi desempeño profesional, lo que me llevó a sentir autoconciencia y curiosidad por mejorar. Aprendí técnicas de manejo del estrés que me proporcionaron alivio y tranquilidad, y comprendí la importancia de expresar mis emociones de manera clara, sintiéndome más seguro y empoderado. Desarrollé una mayor empatía, conectando profundamente con estudiantes y colegas, y descubrí la importancia del autocuidado, experimentando gratitud y relajación al integrarlo en mi rutina. Reconocí mi capacidad para ser resiliente y me sentí orgulloso y satisfecho al superar desafíos. Finalmente, identificar mi propósito profesional aumentó mi motivación y pasión por la docencia, contribuyendo no solo a mi crecimiento profesional sino también a un ambiente de aprendizaje positivo y saludable.

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

se promovió el desarrollo de la autoestima mediante diversas actividades. Primero, se realizaron ejercicios de autorreflexión que permitieron a los participantes identificar sus fortalezas y áreas de mejora, fomentando un autoconocimiento positivo. Además, se llevaron a cabo dinámicas de grupo donde se brindaba feedback constructivo y se reconocían los logros individuales, creando un ambiente de apoyo y reconocimiento mutuo. Las prácticas de autocuidado también jugaron un papel importante, ya que, al cuidar de su bienestar físico y emocional, los docentes reforzaron su sentido de valor personal. Finalmente, se incentivó la comunicación asertiva, permitiendo a los participantes expresar sus necesidades y sentimientos de manera efectiva, lo cual aumentó su confianza y seguridad en sí mismos. Estas actividades integradas no solo fortalecieron la autoestima de los docentes, sino que también mejoraron su capacidad para crear entornos positivos y de apoyo en sus aulas.

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 debido a varias razones. Primero, hemos integrado en el currículo actividades y discusiones que se centran en el autoconocimiento, permitiéndoles identificar y valorar sus propias fortalezas y logros. Además, promovemos un ambiente de apoyo mutuo en el aula donde se practica el feedback constructivo y se celebra el esfuerzo y la mejora continua. También, hemos incorporado prácticas de mindfulness y autocuidado que enseñan a los estudiantes la importancia de cuidar su bienestar físico y emocional. Por último, hemos fomentado la comunicación asertiva, ayudándoles a expresar sus necesidades y sentimientos de manera efectiva, lo que refuerza su confianza y seguridad en sí mismos. Estas estrategias combinadas han creado un entorno en el que los estudiantes comprenden la importancia de la autoestima y están equipados con herramientas prácticas para desarrollarla continuamente.

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

Mi actividad favorita del curso, llamada "Carta al futuro", ha tenido un impacto duradero en mi práctica diaria. En esta actividad, escribí una carta a mi yo futuro, reflexionando sobre mis metas personales y profesionales y visualizando el docente que quiero llegar a ser.

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

Mi trébol de cuatro hojas.



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.					