



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 3

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Reflexionar sobre la canción "Gracias a la Vida" de Violeta Parra y expresar agradecimiento por mi familia, salud, trabajo y cada nuevo amanecer ha reforzado mi conexión con las bendiciones en mi vida, llenándome de gratitud y recordándome la importancia de valorar cada momento y cada persona.

Escribir una carta al futuro, visualizándome en cinco años, me ha permitido definir mis metas de superación profesional, salud y gestión emocional, además de establecer hábitos de alimentación y ejercicio para mi bienestar integral. Esta actividad me ha motivado a trabajar con determinación hacia mis objetivos y a mantener un enfoque claro sobre el futuro que quiero construir.

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

Realizar estas actividades ha fortalecido mi autoestima al permitir una reflexión y valoración de aspectos importantes en mi vida. En el aula, promovieron la autoestima entre mis alumnas y alumnos al crear un ambiente de apoyo y reflexión. La actividad del botiquín emocional, por ejemplo, les ayudó a explorar y reconocer sus fortalezas y recursos emocionales, fomentando la confianza y la valoración personal en un espacio seguro y respetuoso.

Particularmente, la actividad del "Regalo", que incluía un espejo para reflexionar sobre el amor propio, fue muy efectiva para aumentar la autoestima. Los estudiantes aprendieron a apreciarse a sí mismos y a entender que su mayor regalo es su propia autoaceptación y cuidado emocional.

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

A lo largo de las actividades, mis alumnas y alumnos han comprendido que la autoestima es la percepción y valoración que tienen de sí mismos, abarcando la confianza en sus habilidades y el respeto hacia su propio valor como individuos. En el aula, han practicado técnicas de autoafirmación y autocuidado mediante el botiquín emocional.

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

Estas actividades me han dejado con una profunda sensación de gratitud y propósito. A nivel personal, me siento más conectada conmigo misma y con los demás. Profesionalmente, he notado una mejora significativa en mis habilidades de liderazgo y empatía. Las actividades más valiosas han sido aquellas que me han permitido reflexionar sobre mi propio valor y mi capacidad para influir positivamente en la vida de mis estudiantes.

Al aplicar estas reflexiones y herramientas en mi vida diaria, he experimentado un cambio positivo tanto en mi desarrollo personal como en el de mis alumnas y alumnos. La práctica de la gratitud y el auto-reconocimiento nos ha hecho más conscientes de nuestro potencial y ha avivado nuestro deseo de seguir creciendo. Estas experiencias no solo han enriquecido mi enfoque como docente, sino que también han creado un entorno de aprendizaje más inspirador y motivador.

De aquí en adelante, estas lecciones seguirán guiándome hacia un futuro lleno de oportunidades y logros. Estoy comprometida a continuar aplicando estos aprendizajes para fomentar un crecimiento continuo en mí misma y en mis estudiantes, cultivando un camino de éxito y bienestar compartido.