



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

---

Las emociones son una herramienta poderosa para convertirse en un líder influyente, la habilidad de comprender, gestionar y utilizar nuestras emociones nos permite establecer conexiones mas fuertes, generar confianza y motivar a un equipo, en la autoestima implica explorar emociones y pensamientos que influyen en nuestra percepción de nosotros mismo

---

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

---

Con una autoimagen, autocrítica y un autorespeto ya que la autoestima impacta en nuestras actividades emocionales.

---

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

---

Sí, ya que saben que es fundamental para su desarrollo emocional y su percepción de si mismos, reforzando con activades complementarias.

---

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

---

Todas tuvieron su significado, pero la que mas impacto me otorgo, fue “actividad 2: carta al futuro” tomando como punto de partida para conocernos un poco más tomando un punto de partida de 5 años y mi visualización en la que me encontraré.

---

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

**Querido yo del futuro,**

Espero que esta carta te encuentre bien y en un buen momento de tu vida.

Permíteme responder a tus preguntas:

- **¿Cómo te sientes?**
  - Espero que te sientas en paz, satisfecho y lleno de gratitud por todo lo que has vivido hasta ahora. Si no es así, recuerda que cada día es una oportunidad para crecer y aprender.
- **¿Qué personas están en tu vida?**
  - Espero que sigas rodeado de personas que te aman, te apoyan y te inspiran. No olvides valorar esas conexiones y cultivarlas.
- **¿Qué pensamientos están en tu cabeza?**
  - Seguro tienes metas y sueños que persigues con pasión. No te preocupes demasiado por los obstáculos; recuerda que cada desafío es una oportunidad para crecer.
- **¿Cómo es tu casa?**
  - Imagino un lugar acogedor, lleno de recuerdos y momentos felices. Siempre es bueno tener un refugio donde puedas relajarte y ser tú mismo.
- **¿Qué hueles, escuchas y miras en este momento?**
  - Tal vez hueles el aroma de una comida casera o el perfume de alguien querido. Escuchas risas, música o el sonido de la naturaleza. Y al mirar, ves detalles que antes pasaban desapercibidos.
- **¿Qué aspecto tienes?**
  - No importa si has cambiado físicamente; lo más importante es que te sientas bien contigo mismo. La belleza está en la confianza y la autenticidad.

Recuerda que cada día es una página en blanco que puedes llenar con experiencias significativas. ¡Sigue siendo la mejor versión de ti mismo!  
Con cariño, Francisco.

### 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>				★	