



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 3

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

Durante las actividades del tercer módulo, he experimentado un sentido de satisfacción al ver el progreso emocional y personal de mis alumnos. A veces también he sentido cierta preocupación por asegurarme de abordar adecuadamente las necesidades individuales de cada estudiante y motivarlos en su desarrollo personal.

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

Promoví el desarrollo de la autoestima al diseñar actividades que permiten a los estudiantes reconocer sus logros y fortalezas. He enfatizado la importancia de la autocompasión y la aceptación personal, animándolos a celebrar sus éxitos y aprender de los desafíos. Además, he proporcionado retroalimentación constructiva y aliento constante para que se sientan valorados y capaces.

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

Mis alumnos reconocen la autoestima porque hemos explorado juntos qué significa tener una imagen positiva de uno mismo. A través de ejercicios de reflexión y discusiones abiertas, han aprendido a identificar pensamientos autocríticos y a reemplazarlos con afirmaciones positivas. También han practicado técnicas como el establecimiento de metas alcanzables y el autocuidado, lo cual les ha permitido fortalecer su confianza y autoestima.

## **Describe para ti las 3 actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica:**

**Carta al Futuro:** Cada estudiante escribió una carta a sí mismo destacando sus logros, cualidades positivas y metas futuras. Esto les ayudó a reconocer su valía personal y a fomentar una autoimagen positiva.

**Ejercicio de Afirmaciones Diarias:** Introduje un ejercicio diario donde los estudiantes escriben y repiten afirmaciones positivas sobre sí mismos. Esto ha mejorado su autoconfianza y les ha ayudado a enfrentar desafíos con una actitud más positiva.

**La actividad "La Rueda de la Vida":** es una herramienta poderosa y efectiva para evaluar diversos aspectos de nuestra vida y obtener una visión holística de nuestro bienestar. Consiste en representar gráficamente diferentes áreas importantes de nuestra vida en forma de una rueda dividida en secciones, cada una correspondiente a un aspecto como salud, carrera, relaciones, finanzas, entre otros.

En general, considero que la actividad "La Rueda de la Vida" es muy beneficiosa porque fomenta la autoevaluación, el autoconocimiento y la planificación estratégica. Es una herramienta versátil que puede adaptarse a diferentes situaciones y objetivos, tanto a nivel individual como grupal, para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de mis alumnos.

Estas actividades las pongo en práctica hacia mí mismo como lo mando el curso taller pero también en donde realmente importan, impacta y a quien va dirigido; mis alumnos, manteniendo un enfoque constante en el refuerzo positivo y la construcción de una comunidad de apoyo en el aula. Continúo ofreciendo oportunidades para que los estudiantes reflexionen sobre su crecimiento personal y se comprometan con hábitos que promuevan una autoestima saludable y un bienestar general. Espero que quienes “califican” estas actividades realmente lean y valoran lo que plasmamos los docentes, estar frente a



grupo en la vida real no se compara a las expectativas frías detrás de un escritorio con pantalón largo, espero contar con la revalorización y que prediquen con el ejemplo humanismo de la NEM.

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



Niñas y niños alumnos F E L I C E S después de poner en práctica con ellos lo aprendido en el curso.

