



## Formato de PTP 3

### Módulo 3

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
  - **Pensamientos:** Reflexionar sobre mis logros y cualidades positivas. Puedo escribir sobre mis experiencias y cómo he superado desafíos.
  - **Emociones:** Satisfacción, orgullo y gratitud hacia mí mismo.
  - **Pensamientos:** Aprendo a observar mis pensamientos sin juzgarlos, reconociendo que todos son parte de mí.
  - **Emociones:** Calma, paz interior y aceptación.
  - **Pensamientos:** Puedo establecer objetivos realistas que reflejen mis deseos y capacidades.
  - **Emociones:** Motivación, esperanza y entusiasmo al visualizar mis metas
  - **Pensamientos:** Mi cuerpo es fuerte y capaz. Cada actividad que realizo me acerca a una mejor versión de mí mismo.
  - **Emociones:** Energía, euforia y satisfacción por cuidar de mí.
  - **Pensamientos:** Estoy tomando pasos proactivos para mejorar mi bienestar emocional.
  - **Emociones:** Alivio, confianza en el proceso y empoderamiento.
  - **Pensamientos:** Reforzaré mis creencias positivas sobre mí mismo al repetir afirmaciones que resalten mis fortalezas.
  - **Emociones:** Optimismo, alegría y empoderamiento.
  - **Pensamientos:** Ayudar a los demás me proporciona un sentido de propósito y conexión.
  - **Emociones:** Gratitud, felicidad y un sentido de pertenencia
  - **Pensamientos:** Dedicar tiempo a actividades que disfruto me permite expresarme y desarrollar mis talentos.
  - **Emociones:** Plenitud, alegría y satisfacción al crear.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo? \_\_\_\_\_ El desarrollo de la autoestima se puede promover a través de diversas actividades que fomentan la autovaloración y el reconocimiento de las propias habilidades y logros. Aquí hay algunas maneras en que se puede lograr esto:

1. **Establecimiento de Metas**
2. **Actividades de Refuerzo Positivo**
3. **Desarrollo de Habilidades**
4. **Trabajo en Equipo**
5. **Reflexión Personal**
6. **Actividades Creativas**
7. **Modelado de Comportamientos Positivos**
8. **Superación de Desafíos**
9. **Educación**

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

\_\_\_\_\_ La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos, y es fundamental para el desarrollo personal y emocional. Hoy en día, es crucial que los alumnos reconozcan qué es la autoestima y aprendan a trabajarla por varias razones:

1. **Salud emocional:** Una buena autoestima contribuye a una salud emocional positiva, lo que ayuda a los estudiantes a manejar el estrés, la ansiedad y la presión social.
2. **Desempeño académico:** Los estudiantes con una autoestima alta tienden a rendir mejor en sus estudios, ya que se sienten más seguros de sus capacidades y están más dispuestos a enfrentar desafíos.
3. **Relaciones interpersonales:** La autoestima influye en la forma en que interactuamos con los demás. Cuando los alumnos se sienten bien consigo mismos, es más probable que establezcan relaciones saludables y positivas.
4. **Toma de decisiones:** Una autoestima sólida permite a los estudiantes tomar decisiones más informadas y seguras, ya que confían en su juicio y capacidades.

5. **Resiliencia:** Trabajar en la autoestima ayuda a los alumnos a desarrollar resiliencia, lo que les permite recuperarse de fracasos y enfrentar adversidades con mayor fortaleza.
6. **Prevención de problemas de salud mental:** Una autoestima baja está relacionada con problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Fomentar una buena autoestima puede ser una estrategia preventiva importante.
7. **Autoconocimiento y autoaceptación:** Aprender a trabajar la autoestima promueve el autoconocimiento y la autoaceptación, lo que es esencial para el crecimiento personal y la autenticidad.
8. **Habilidades sociales:** Al trabajar la autoestima, los alumnos desarrollan habilidades sociales importantes, como la comunicación asertiva y la empatía.

En resumen, reconocer y trabajar en la autoestima es esencial para que los alumnos se conviertan en adultos seguros, capaces y emocionalmente saludables. Esto les permitirá enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva y construir un futuro más brillante.

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

En este tercer módulo, las actividades más significativas incluyen:

1. **Mi trébol de cuatro:** Esta actividad me ha permitido reflexionar sobre las cuatro áreas clave de mi vida: personal, profesional, social y emocional. Al identificar mis fortalezas y debilidades en cada una de estas áreas, he podido establecer metas más claras y realistas. Actualmente, pongo en práctica esta reflexión organizando mis actividades semanales para asegurarme de dedicar tiempo a cada aspecto, equilibrando mis responsabilidades y mis pasiones.
2. **El regalo:** Esta actividad se centró en reconocer y valorar mis habilidades y cualidades únicas. Al crear un "regalo" simbólico que representa lo que ofrezco al mundo, he ganado confianza en mí mismo. Ahora, cada vez que me enfrento a un desafío, me recuerdo a mí mismo las habilidades que tengo y cómo puedo utilizarlas para superar cualquier obstáculo.

3. **Un paseo por el bosque:** Esta actividad me invitó a conectarme con la naturaleza y a reflexionar sobre mi entorno. Al realizar paseos conscientes, he aprendido a apreciar los pequeños detalles de la naturaleza y a encontrar momentos de paz en mi día a día. Practico esto regularmente, utilizando mis paseos como momentos de meditación y autoconocimiento, lo que me ayuda a reducir el estrés.
4. **El proyecto de persona:** Esta actividad ha sido fundamental para trazar un plan de desarrollo personal a largo plazo. Al definir mis objetivos y los pasos necesarios para alcanzarlos, he creado un mapa que me guía en mi crecimiento. Estoy implementando este proyecto estableciendo hitos mensuales que me permiten evaluar mi progreso y ajustar mis planes según sea necesario.  
  
En conjunto, estas actividades me han proporcionado herramientas valiosas para el autoconocimiento y el desarrollo personal. Estoy comprometido a seguir aplicando lo aprendido en mi vida diaria para continuar creciendo y alcanzando mis metas.

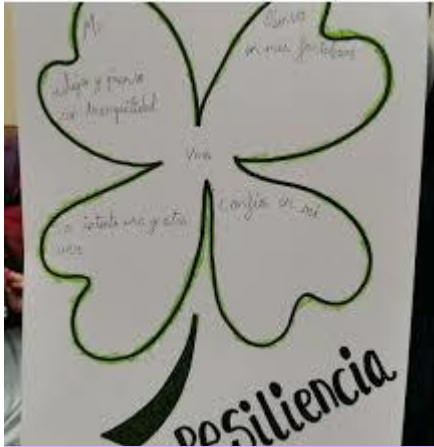
**AUTOESTIMA**  
 Mi listado de autodisculpas....

S  
I  
E  
N  
T  
O

Quizás necesite esperar a que llegue el momento adecuado para...

Me asusta o da miedo.....

@psico\_mporienta



**¡Soy una persona maravillosa!**  
 Lee y completa estas oraciones. Puedes dibujar o escribir las respuestas.

Soy bueno/a en...

Me siento orgulloso/a de...

Me gusta cuando...

Me siento bien cuando mamá/pa me abraza.

Soy un buen compañero/a cuando...

Soy un buen computador/a cuando...

Soy un buen amigo/a cuando...

ink saving Eco



### Instrumento para evaluar el PTP 3

#### EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
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.				