**“Mi Ruta de Crecimiento Personal”**

**Objetivo:** Fomentar la reflexión profunda sobre el propio mundo emocional y social, promoviendo el desarrollo de competencias personales a través del análisis y la escritura

**Instrucciones generales:**

El estudiante debe desarrollar un documento escrito que incluya las siguientes cinco secciones. Puede agregar dibujos, frases inspiradoras o imágenes si lo desea.

**1. Mi Autorretrato Emocional *(Autoconocimiento y Gestión de Emociones)***

* Describe tres emociones que experimentas frecuentemente.
* ¿En qué situaciones suelen aparecer?
* ¿Cómo sueles reaccionar ante esas emociones?
* ¿Qué técnicas utilizas o podrías utilizar para regularlas mejor?

**2. Mi Autoestima Hoy**

* Menciona tres cualidades personales que te definen.
* ¿Qué logros personales te han hecho sentir orgulloso de ti mismo?
* ¿Qué pensamientos limitantes sueles tener y cómo podrías transformarlos?

**3. Mis Habilidades Sociales en Acción**

* Describe una situación reciente en la que hayas interactuado con otras personas (familia, compañeros, docentes, etc.).
* ¿Qué habilidades sociales pusiste en práctica? (escucha activa, asertividad, respeto, etc.)
* ¿Cómo podrías mejorar tu manera de relacionarte con los demás?

**4. Empatía en mi Vida Diaria**

* Explica qué entiendes por empatía.
* Narra una experiencia personal en la que lograste ponerte en el lugar de otra persona.
* ¿Qué aprendiste de esa situación?

**5. Mi Compromiso Personal**

* Establece una meta relacionada con tu desarrollo personal (por ejemplo: mejorar tu autoestima, gestionar mejor tus emociones o practicar más la empatía).
* Describe tres acciones concretas que llevarás a cabo para lograrla.
* ¿Qué beneficios esperas obtener?