



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Mtra. Zuleyka Susana Oros Flores

Módulo 1

Mini proyecto “Mi botiquín emocional”

Tema: Conectar conmigo y con mis estudiantes.

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

Para mí fue importante conectar conmigo primeramente de forma individual, que yo me permitiera sentir todas mis emociones a lo largo del día, ya que en muchas ocasiones orientaba lo que sentía culpando a los demás, sin hacer un análisis del dónde se originaba lo que sentía o el origen de cada emoción sin culpar a nadie. La actividad de **ser sintiente** me permitió ser consciente en el momento de permitirme sentir todas mis emociones, experiencias y momentos sin sentir culpa de cada una de ellas, porque había ocasiones que por el trabajo, evitaba sentir, para no expresar hacia los demás alguna cara que les hiciera saber lo que pasaba en mi mente o cuerpo.

En la actividad de **autovaloración de mis capacidades emocionales**, fue una de mis actividades favoritas de este módulo, ya que me permitió conocer desde mi perspectiva el quien soy y lo resiliente que puedo llegar a ser en cada una de las emociones que atravieso día con día, ya que tiendo a ser muy estricta con mi desempeño y eso tiene una respuesta en mis emociones, en donde trato de no mostrarlas para no sentirme vulnerable, además, me di cuenta de la importancia de sentirme capaz, escuchar a los demás, ser empática y dar o pedir ayuda cuando es necesario. Fue un ejercicio que me permitió valorarme y darme cuenta que con mi estado emocional y la gestión del mismo, puedo crear un ambiente positivo que refleje la capacidad de control emocional comenzando conmigo y que mis estudiantes sigan el ejemplo, con ello, influyendo positivamente en el ámbito personal y profesional en el aula.

Además, fue importante **conocer y valorar las emociones** que en lo personal y con los alumnos pueden favorecer el aprendizaje, tal como la curiosidad, ya que hace que el cerebro se expanda y preste atención, acompañada del interés, cuando algo nos interesa, aprendemos solos. La confianza personal y en los demás, entre todos, el equipo es más que la suma de sus miembros. Cuando nosotros tenemos confianza personal, nos permitimos crear metas más altas. Además, la calma también potencia el aprendizaje, porque permite centrar la atención para aprender. En cambio, el miedo puede bloquear el aprendizaje, además de la ansiedad y el estrés que automáticamente bajan el rendimiento, con baja autoestima tenemos mal desempeño. El aburrimiento también limita el aprendizaje, por ello es importante aumentar la curiosidad y disminuye rápidamente el aburrimiento. Lo importante es comprender, entender y gestionar las emociones que nos permitan ir cambiando los estados emocionales y con ello, crear ambientes emocionales favorables para el aprendizaje personal y con los estudiantes en el aula.

Las **emociones son y serán parte de todos a lo largo de la vida**, no hay emociones malas ni buenas, todas son emociones y debemos de permitirnos sentir las para aprender cómo nuestro cuerpo reacciona a ellas y la manera en que las gestionamos, de tal modo que no afecten a nadie a nuestro alrededor ni a nosotros mismos, sino que permitamos sentir las, estas emociones son recibidas en el sistema límbico de nuestro cerebro y hace conexión mediante redes neuronales que permiten transmitir señales eléctricas para sentir cada emoción y controlarlas. Fue de vital importancia saber que tanto las emociones como las sensaciones, es inevitable sentir las, sin embargo, los sentimientos si podemos ser selectivos al elegirlos.

Por último, este módulo me permitió ser **conciente emocionalmente**, porque aunque trato de permitirme sentir las emociones a lo largo del día, muchas ocasiones no gestiono cada una de ellas y puedo tener comportamientos no tan adecuados, por ello es

importante dar nombre a cada emoción y detectar las malas creencias o prácticas hacia cada una.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

En este módulo, logré conectar conmigo misma partiendo del autoconocimiento y el reconocimiento de mis emociones con base en mi comportamiento. Ya que conectar con uno mismo implica cultivar una profunda comprensión y aceptación de quién soy y mi esencia. Al ir leyendo y aprendiendo, comencé a ser más consciente de mis emociones y buscando momentos de silencio y calma en mis días, utilicé la meditación y el yoga para conectar nuevamente, algo que hacía, pero en un punto dejé de hacer, además de la contemplación de la naturaleza que me rodea.

Lo anterior, es algo que disfruto y me permitió sintonizar con tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, brindándome una mayor claridad sobre mis necesidades, deseos y valores. Además, me sentí más amable hacia ti mismo, reconociendo tus fortalezas y aceptando tus limitaciones.

Ser sintiente y conectar conmigo fue también darme el tiempo para mí que muchas veces olvido, lo hice retomando mis actividades que disfruto, a través del arte, la música, el deporte y el baile, por ello, dedicar tiempo que regularmente dedico o enfoco a otras actividades y enfocarlas en mí misma, me hizo sentir viva y en sintonía contigo mismo.

Conectar fue permitirme explorar y darle tiempo suficiente al desarrollo de mis intereses y habilidades, fortaleciendo mi conexión personal de autodescubrimiento y crecimiento personal, así que... me digo a mi misma... ¡Sé paciente y compasivo contigo misma en este proceso de autoconocimiento emocional!

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

El manejo de las emociones tanto personales como en el aula, es una **habilidad fundamental** para establecer conexiones significativas con los estudiantes. En primer lugar, implica una profunda comprensión y regulación de nuestras propias emociones.

Cuando los docentes somos capaces de identificar y manejar nuestras propias emociones de manera saludable, nos encontramos en una mejor posición para responder con empatía y comprensión a las emociones de los estudiantes. Esta capacidad nos permite crear un entorno seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus sentimientos y preocupaciones. Sin embargo, esta regulación emocional es una montaña de altibajos que se puede influenciar por muchos factores de la vida cotidiana y que puede reflejarse tanto positiva como negativamente en el aula, y ahí está el principal reto.

Logré conectar con mis alumnos de modo que se logró generar un ambiente positivo y propositivo en el aula, donde cada estudiante se sentía seguro de expresarse sin temor a sentir burla o comentarios negativos de los demás. Además, esta conexión me facilitó como docente el responder de manera efectiva a las necesidades emocionales de los estudiantes. Al **comprender y regular sus propias emociones**, los maestros podemos ofrecer un apoyo **sensible y compasivo** a los estudiantes que enfrentan desafíos emocionales. Esto, a su vez, permite construir relaciones de confianza y respeto mutuo con los alumnos, lo que, a su vez, va fomentando un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo.

Por último, el manejo de nuestras propias emociones nos permite **enseñar habilidades de inteligencia emocional de manera efectiva**. Al ser nosotros un modelo a seguir, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar su propia capacidad para identificar, comprender y gestionar sus emociones. Esto no solo es fundamental para el éxito escolar, sino también para el bienestar general y el éxito en la vida.

En conclusión, el buen manejo y gestión de nuestras emociones, permite a los docentes conectar de manera significativa con los estudiantes, fomentando un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo mutuo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Crear un proyecto para conectar personalmente y con los estudiantes en un nivel emocional es una iniciativa muy valiosa y enriquecedora. Personalmente, creo que este proyecto no solo fortalece las relaciones entre maestros y estudiantes, sino que también contribuye significativamente al bienestar emocional de ambos. En lo personal, soy docente en el nivel secundaria e imparto la asignatura de ciencias y una hora de tutoría y educación socioemocional, que es una asignatura que permite establecer vínculos con los estudiantes que no se crean fácilmente en otras asignaturas, por ello, me pareció muy asertivo este proyecto para mi práctica personal y aplicarlo en todas mis asignaturas.

En mi opinión, este proyecto permitió a los estudiantes fomentar la autoexpresión y la reflexión emocional, se generó un ambiente armónico de diálogo donde los alumnos compartieron sus experiencias, preocupaciones y emociones de manera respetuosa y se desarrollaron ejercicios de relajación para calmar, fortalecer y gestionar las emociones de los estudiantes.

Un proyecto centrado en la conexión emocional entre maestros y estudiantes puede tener un impacto positivo duradero en el ambiente de aprendizaje y en el bienestar emocional de ambos. Crea una oportunidad para cultivar relaciones más profundas y significativas mientras se promueve la autoconciencia y el crecimiento emocional en un entorno de apoyo mutuo.

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

- **MINDFULNESS – RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y EN CALMA**



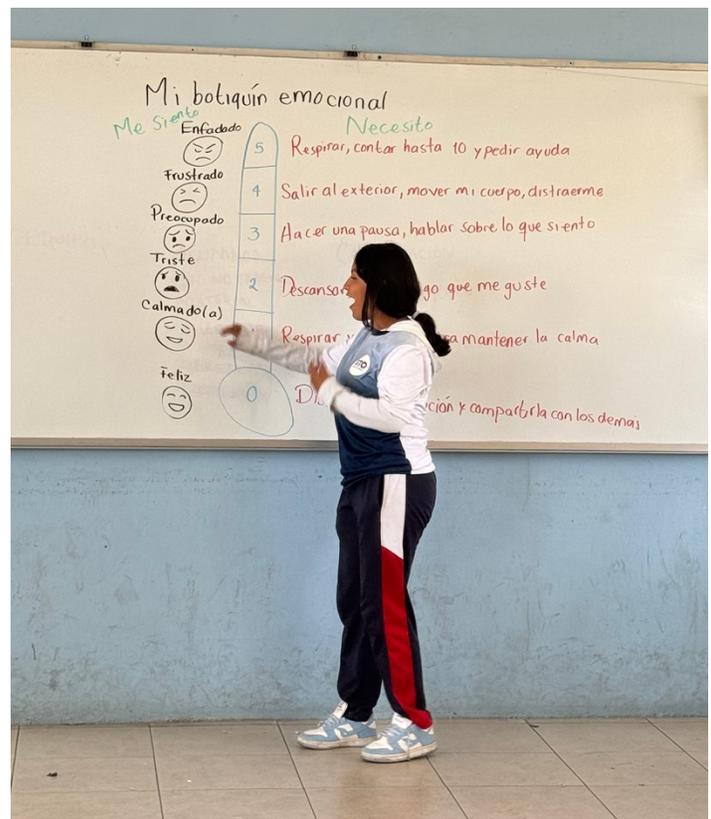
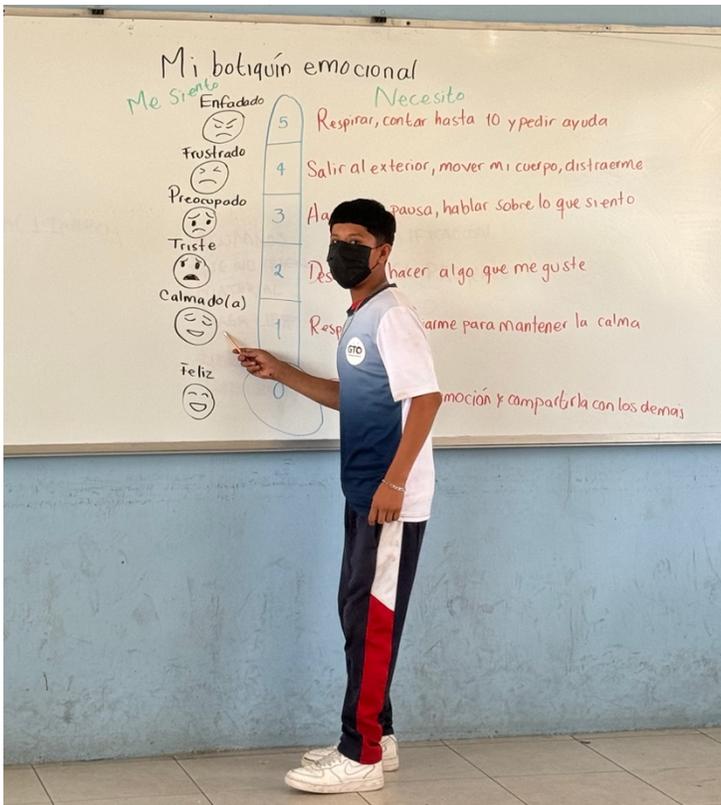
Se inició la clase conectando con los estudiantes y buscando encontrar la calma, fue una tarea complicada ya que elegí al grupo que tiende a ser más activo. Acomodamos las sillas en media luna, les pedí cerrar los ojos y concentrarse en un momento bonito, haciendo caso a la respiración consciente para relajarnos, se repitió el ejercicio de inhalación y exhalación por dos minutos. Se observó a los estudiantes tranquilos e incluso algunos se recostaron en la banca y sus rostros de pasar a estar activos, se mostraba tranquilidad en el aula.

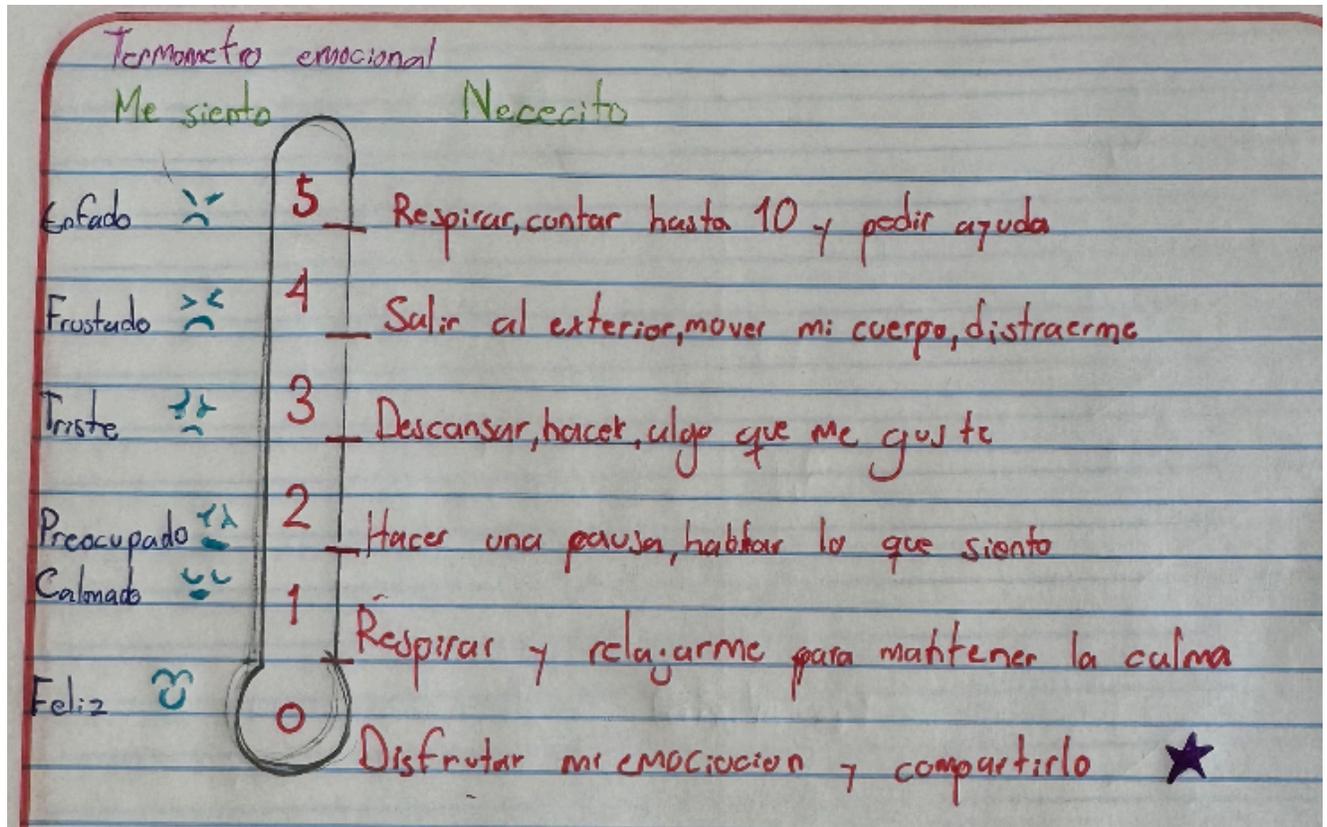
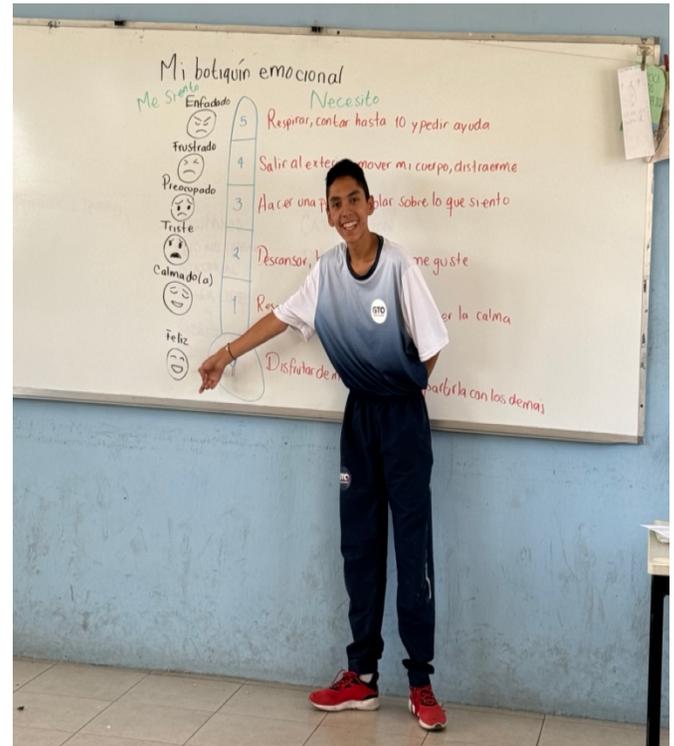
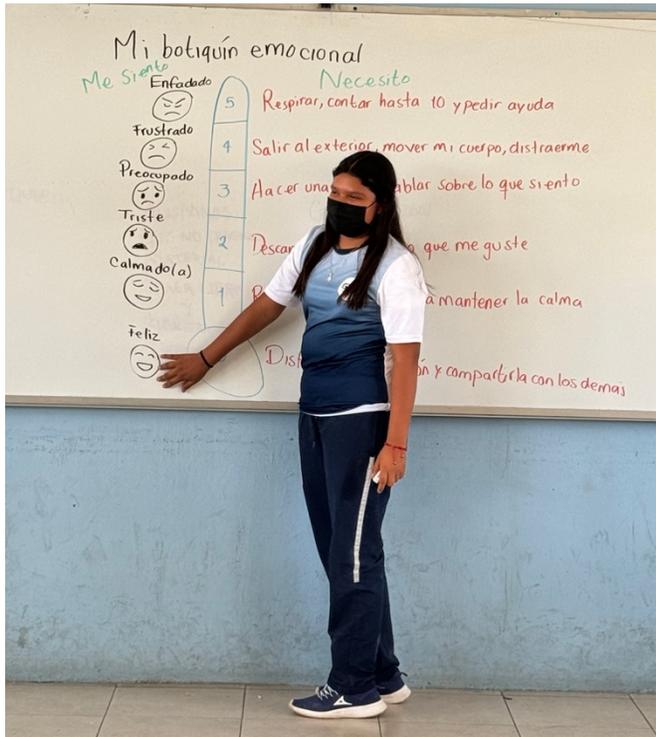


- **TERMÓMETRO EMOCIONAL**

Al término de la respiración consciente, el grupo ya se encontraba relajado, calmado y tranquilo. Por lo cual, se prosiguió a preguntar en plenaria... ¿Cómo se sienten hoy?, y se planteó a cada estudiante anotar en su cuaderno el termómetro emocional que el docente previamente anotó en el pizarrón. Algunos estudiantes decidieron pasar al pizarrón a señalar cómo se sentían ese día, por qué y si la necesidad planteada en el termómetro les parecía adecuada aplicarla para lo que sentían.

Fue un momento en los que algunos no quisieron compartir su sentir, pero en lo individual, se mostró realizada y comprendida cada una de las emociones y el cómo logran sentirla y gestionar cada emoción en su día a día.





- **SABERES QUE EMOCIONAN**

Al terminar la identificación de la emoción del día, haciéndoles énfasis que aunque solo hayamos identificado una, a lo largo del día, experimentamos muchas más y debemos ser conscientes de ellas.

Se prosiguió a la lectura en voz alta de las frases propuestas:

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Al leerlas, los estudiantes proactivamente levantaron la mano al estar de acuerdo y cuando alguno la levantaba hacia el frente, explicó por qué no estaba de acuerdo con la afirmación, resultando en un debate argumentativo en el aula que dio frutos y fue fructífero para el análisis emocional en los estudiantes, todos sentimos pertenencia.



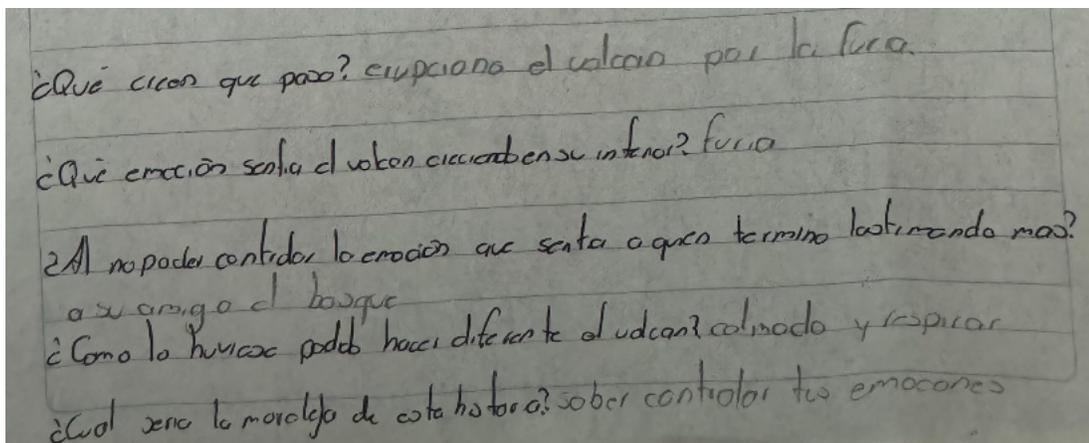


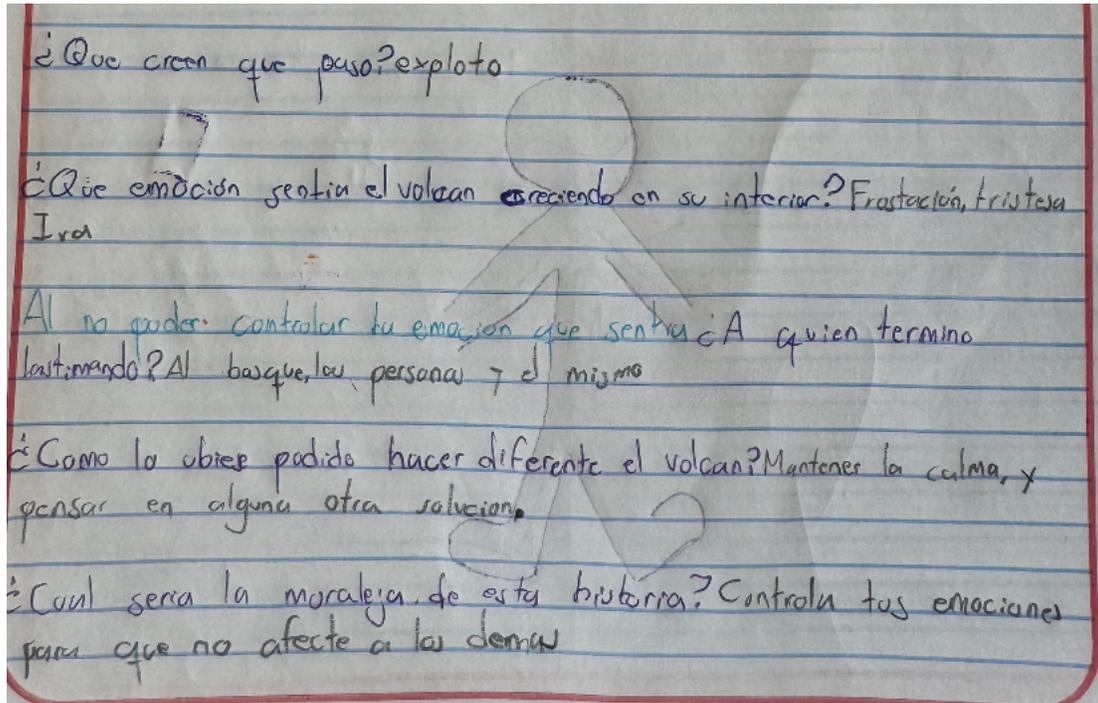
- **VOLCÁN DE EMOCIONES**



Al término del diálogo en el aula, continuamos con la lectura en voz alta del cuento “El volcán donde activamente los alumnos escucharon la lectura y ellos se dieron a la tarea de contestar las preguntas al término de esta.

Cuando de manera individual terminaron, se analizó en plenaria cada una de las respuestas, siendo una enriquecedora actividad y haciendo énfasis en lo importante que es atender nuestras emociones, aprender a gestionarlas y cómo expresarlas para no dañar a los demás con nuestros comportamientos.

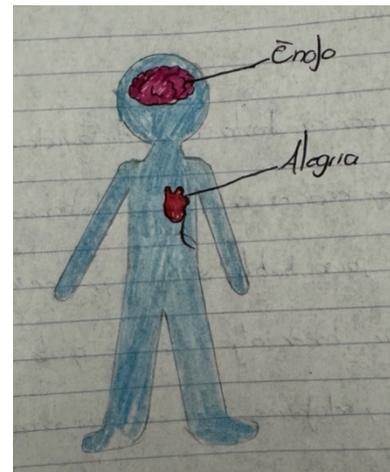


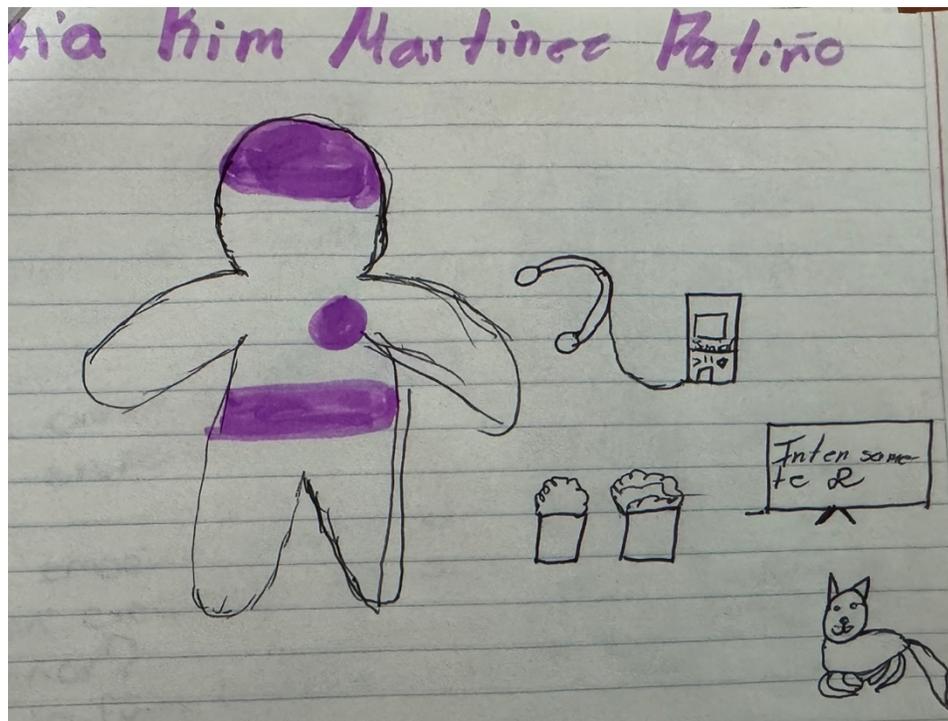
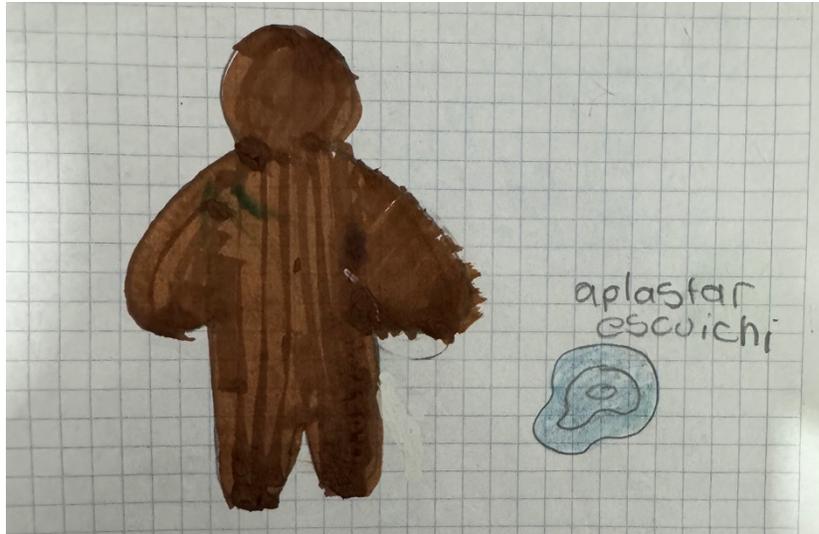


• **EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA**

Para finalizar la sesión, se les pide a los estudiantes pensar en “la calma” y se piden opiniones de cómo percibe cada alumno la calma en ellos mismos y en los ambientes que habitan.

Posteriormente, dibujan su silueta y eligiendo un color que para ellos represente la calma, dibujaron en qué parte de su cuerpo la experimental y rodeando su silueta, identificaron personas, animales u objetos que les transmiten calma. Al finalizar la actividad los alumnos agradecieron la calma del grupo y reflexionaron el por qué hay momentos donde la calma desaparece y siempre intentamos tenerla.





RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mi proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	