



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1 “Capacidades emocionales y autovaloración emocional”

**Maestra: Maury Stefany Romo Chavero**

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

El realizar diversas actividades en este primer módulo, **sobre la gestión y co-creación de conocimientos** me generó un **sentido de colaboración y empoderamiento**, al ver cómo el intercambio de ideas y la construcción conjunta de saberes pueden enriquecer profundamente el aprendizaje.

Experimentar la **conciencia emocional** me llevó a reflexionar sobre la importancia de reconocer y manejar nuestras emociones para mejorar nuestras interacciones y bienestar personal. **"La base de todo es... la calma"** me hizo meditar sobre la importancia de cultivar la **serenidad interior** como fundamento para afrontar los desafíos diarios con claridad y equilibrio.

La historia de Irena Sendler, el **árbol de los nombres y la fábula del colibrí** me inspiraron con ejemplos de **valentía, empatía y determinación**, recordándome el poder transformador de las acciones individuales y colectivas para generar impacto positivo en el mundo.

Trabajar con las actividades del **botiquín de las emociones (el termómetro emocional, saberes que emocionan, la base de todo es la calma, el volcán de las emociones etc.)** en un entorno escolar socioemocional positivo con alumnos de primer grado de telesecundaria generó en mí una profunda satisfacción al ver cómo los estudiantes desarrollaban habilidades esenciales para su **bienestar emocional**.

Sentí una gran empatía al observar cómo los alumnos aprendían a reconocer y gestionar sus propias emociones y a comprender las de sus compañeros. Además, experimenté una fuerte **motivación, entusiasmo, actitud positiva** para seguir implementando y mejorando estas actividades, sabiendo que contribuyen significativamente al crecimiento personal y académico de mis estudiantes.

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

Por medio de las actividades realizadas en este módulo, me llevaron a una profunda reflexión sobre cómo logré conectar conmigo misma, en medio del intercambio de ideas, de una introspección y la colaboración con otros, encontré momentos de claridad personal al identificar mis propios valores y perspectivas.

La exploración de la conciencia emocional me permitió reconocer y gestionar mis sentimientos de manera más consciente, lo que fortaleció mi autoconocimiento y capacidad de empatía hacia los demás, recordándome la importancia de cultivar la serenidad interior como fuente de equilibrio en medio de las adversidades, las historias inspiradoras, los videos reflexivos, la sesión asincrónica despertaron en mi un sentido renovado de propósito y compromiso con acciones que pueden generar un impacto significativo, enriqueciéndome intelectualmente, facilitando un viaje emocional profundo hacia una conexión más auténtica conmigo misma, con mi entorno, con mis alumnos, con mi profesión y con la gente que me rodea.

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

Las actividades sugeridas en el manual del participante que implementé con mis alumnos de primer grado de telesecundaria me llevaron a reflexionar sobre si logré conectar verdaderamente con ellos.



Por lo que, al implementarlas, observé cómo los estudiantes se involucraban activamente en [discusiones](#), [en tranquilidad](#), [paz interior](#), [en la calma](#), en el reconocimiento y decisión permanente de emplear frases positivas en su vida cotidiana, en la importancia de trabajos grupales, al compartir sus ideas e ir construyendo juntos nuevos entendimientos.

Este proceso no solo fortaleció su aprendizaje académico, sino que también creó un ambiente de colaboración donde cada estudiante se [sintió valorado y escuchado](#).

La conciencia emocional fue otra dimensión clave, pues el alentar a mis alumnos a reflexionar sobre sus emociones y cómo estas afectan su aprendizaje y relaciones sociales les permitió desarrollar una mayor [autoconciencia y habilidades para manejar conflictos](#) de manera constructiva. Esta conexión emocional no solo mejoró la dinámica en el aula, sino que también fortaleció la relación entre nosotros como grupo.

Introducir la importancia de la calma como base para el [bienestar mental y emocional](#) resonó especialmente entre mis estudiantes, a medida que explorábamos técnicas de [relajación y mindfulness](#), noté cómo comenzaron a aplicar estas herramientas no solo en el aula, sino también fuera de ella, lo cual refleja un impacto positivo en su capacidad para [gestionar el estrés y concentrarse en sus estudios](#).

Las historias inspiradoras, como la de Irena Sendler, el árbol de los nombres y la fábula del colibrí, despertaron el interés y la empatía de mis estudiantes hacia realidades y valores universales como el [heroísmo, la identidad y la solidaridad](#), estas narrativas no solo sirvieron como vehículos para el aprendizaje de valores fundamentales, sino que también estimularon discusiones significativas y reflexiones personales que enriquecieron su comprensión del mundo que los rodea.



En conclusión, logré conectar de manera significativa con mis estudiantes al proporcionarles oportunidades y el espacio para expresarse, aprender y crecer tanto académica como emocionalmente.

A través de estas actividades, pude construir relaciones más sólidas y auténticas con ellos, estableciendo un ambiente de aprendizaje que fomenta la **curiosidad, la colaboración, el respeto mutuo, la regulación de sus emociones, su autonomía emocional**, generando una conexión valiosísima entre maestra y alumnos me atrevo a decir que logramos una gran complicidad.

#### **4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Trabajar con actividades en la primer parte de este proyecto del **botiquín de las emociones** en un entorno escolar socioemocional positivo con alumnos de primer grado de telesecundaria es esencial para su desarrollo integral, a través de ejercicios de identificación emocional, role-playing, sesiones de escucha activa, debates asertivos, creación de planes de acción personal los estudiantes aprenden a ser conscientes de sus propias emociones y de las emociones de los demás, a saber escuchar lo que dicen y sienten los demás, a manifestar sus opiniones de manera positiva y a fijarse metas y objetivos para mejorar.

Estas habilidades no solo benefician su bienestar y rendimiento académico, sino que también los preparan para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y empatía. Como docente, es gratificante ver cómo estos aprendizajes transforman a los estudiantes y promueven un entorno de crecimiento y apoyo mutuo.

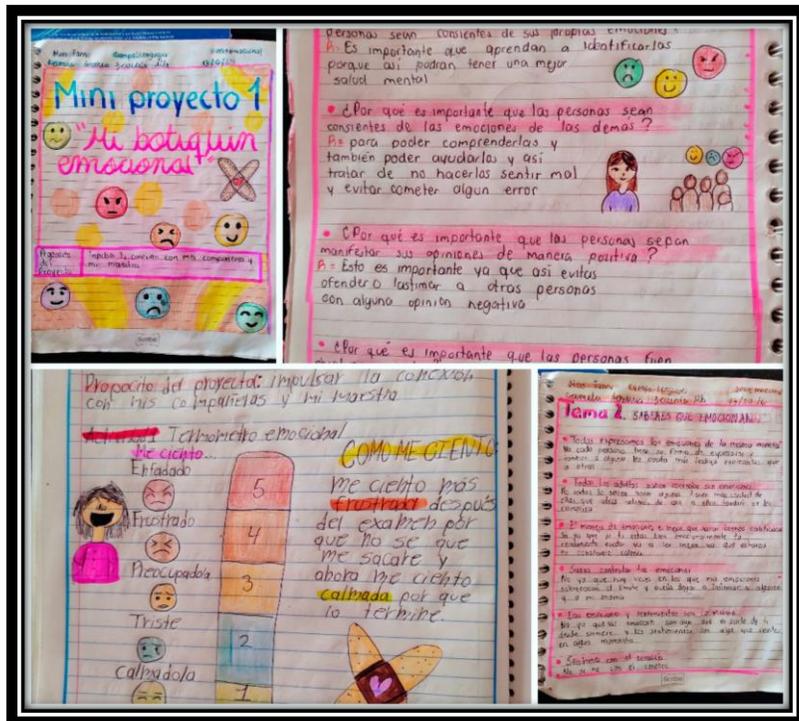
#### **5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.**

Preparé una presentación en PowerPoint con las actividades propuestas en el manual del participante de tal manera que se les facilitara la proyección de la misma

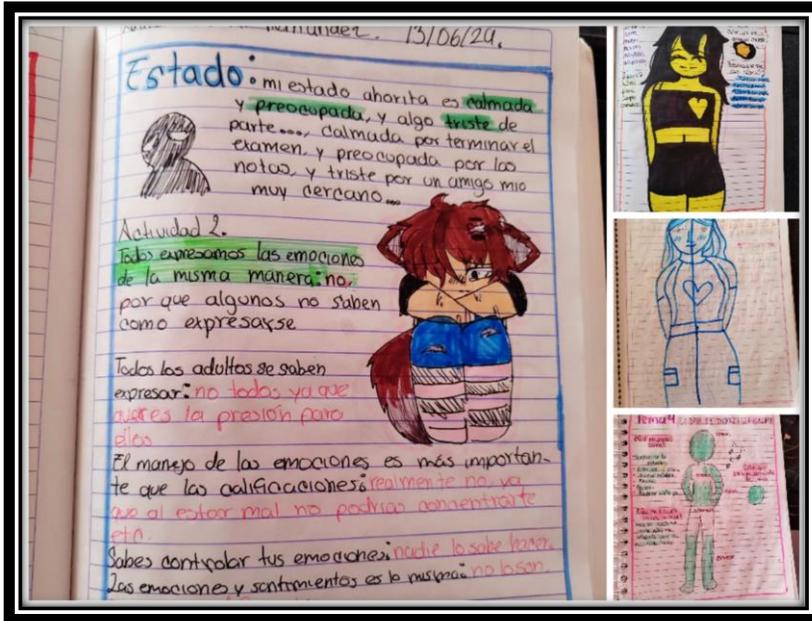


En esta actividad los alumnos ubicaron el nivel, identificaron el nombre de la emoción y las estrategias para canalizar.

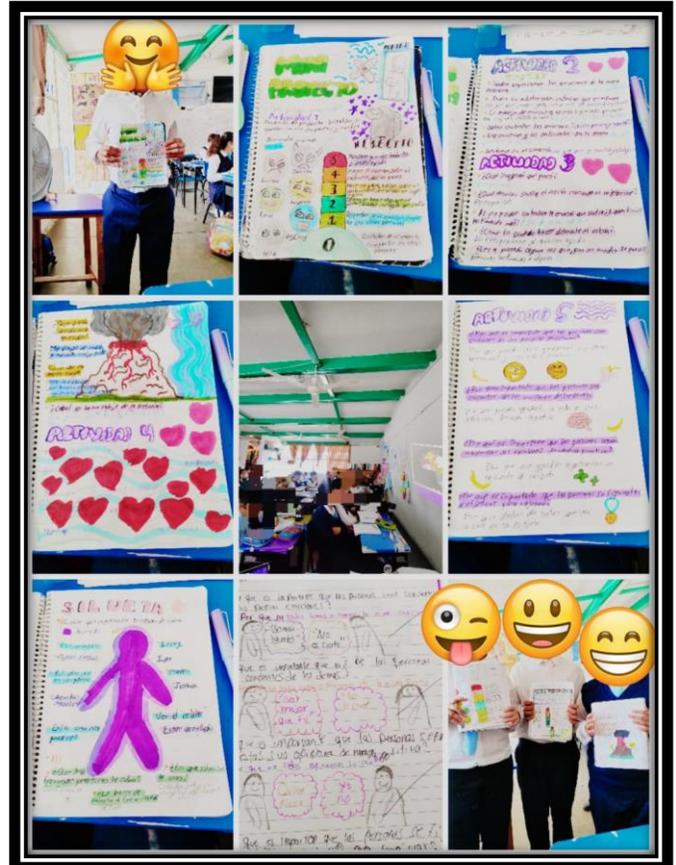
La actividad permitió identificar las situaciones en la que los alumnos han estado presentes y que no han logrado autocontrol mencionando lo que realizan en este tipo de situaciones.



Los alumnos reconocieron la importancia de ser conscientes de las emociones de los demás para comprenderlas y ayudarlos.



Reconocieron la importancia de estar bien con sus emociones para mejorar varios aspectos de su vida familiar, social, académico y en cualquier otro ámbito donde se desenvuelven.



## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
Indicadores	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	Observaciones
	1	3	4	5	
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					<p>Como docente de telesecundaria, considero de suma importancia reconocer los sentimientos y emociones en mis alumnos pues de esa manera, puedo diseñar actividades pertinentes y adecuadas a las necesidades de mis alumnos.</p> <p>Pero también el reconocer lo que generó en mi la aplicación de este tipo de actividades pues tuve emociones como la alegría, asombro, orgullo.</p> <p>Sentimientos como el entusiasmo, la gratitud e interés.</p>
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					<p>Las actividades presentadas a mis alumnos, permitieron reconocer sus propios sentimientos y emociones, algunos se sintieron en gran confianza que lloraron generando empatía con sus demás compañeros, derivado a que estuvimos aplicando la evaluación de RIMA, algunos alumnos se encontraban frustrados, preocupados.</p>
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					<p>Para la implementación de este mini proyecto leí con atención el manual del participante para empaparme bien del contenido, lo que me generó una gran satisfacción al sentir que iba bien preparada y que podía abordar el proyecto con confianza, al presentárselos a mis alumnos experimente una sensación de control y calma, me sentí orgullosa al colaborar con mis alumnos, superar desafíos logrando avances significativos en el proyecto.</p>
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					<p>El obtener algunas de las evidencias de las actividades realizadas con mi grupo, me sentí muy orgullosa de la conexión lograda con mis alumnos.</p>