



EXPRESA
lo que sientes



Presentación

En su versión internacional, el proyecto *Expresa lo que sientes* cumplió con su objetivo principal, trabajar con los participantes en el reconocimiento e identificación de sus emociones y las de los demás; por medio de las cuales lograron establecer relaciones (intra e inter) personales de manera saludable con su entorno, a través de la expresión y el manejo emocional de gran relevancia sobre todo en momentos de contingencia por COVID-19.

*Instituto Champagnat.
Tacna, Perú.*

PROYECTO "EXPRESA LO QUE SIENTES" PERÚ - MÉXICO

Un Mar De Emociones En Mi Corazón

CONTAMOS CON 5 EMOCIONES BÁSICAS:

- 1) ¡LA ALEGRÍA!**
La alegría es, de todas las emociones básicas, quizás la más positiva; está asociada de manera directa con el placer y la felicidad.
- 2) EL ASCO**
Esta se caracteriza por una sensación de repulsión o evitación ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia nociva.
- 3) LA IRA**
La ira es el sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas.
- 4) EL MIEDO**
Es un estado emocional negativo o aversivo con una activación muy elevada que incita la evitación y el escape de situaciones peligrosas.
- 5) LA TRISTEZA**
Esta emoción se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual.
- 6) LA SORPRESA**
La sorpresa se puede definir como una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño. Es decir, cuando aparece un estímulo que el sujeto no contemplaba en sus previsiones o esquemas..

iechampagnat.edu.pe

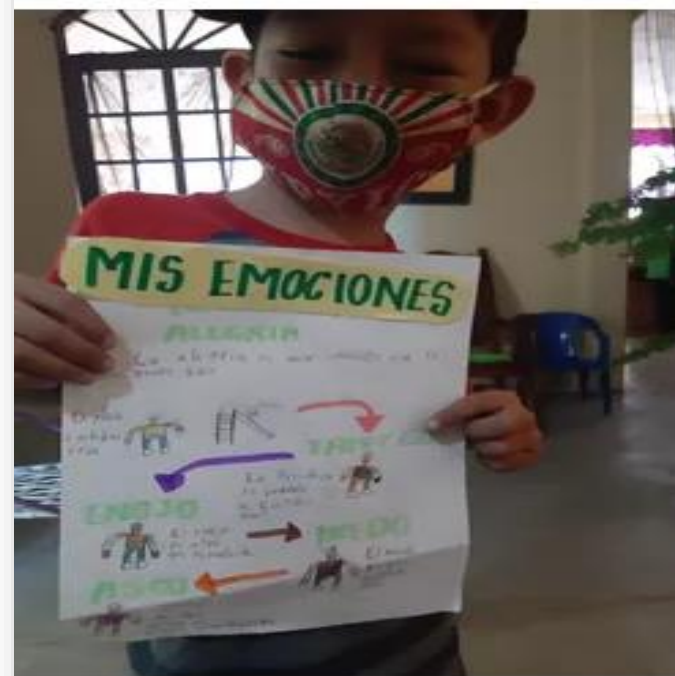


Propósitos alcanzados

- ✓ Adquisición de un mejor conocimiento de las emociones individuales.
- ✓ Identificación de las emociones de los otros: compañeros, maestros y familiares.
- ✓ Desarrollo de la habilidad de controlar las propias emociones.
- ✓ Reconocimiento y gestión de las emociones durante una emergencia ambiental o sanitaria.
- ✓ Desarrollo de una competencia emocional.

*Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio.
Guerrero, México.*

Hola mi nombre es Dylan Gael González López y esta es mi infografía de las emociones.





Estrategia de trabajo

El proyecto contempló el trabajo organizado en 4 sesiones de trabajo colaborativo realizado a lo largo de 8 semanas; con la propuesta de actividades que permiten desarrollar habilidades socioemocionales en los participantes.

Las actividades didácticas se diseñaron para acompañar a niños y adolescentes entre 10 y 15 años de edad; de los grados de 4º a 6º de primaria y los tres grados de secundaria.

Se registró la participación de estudiantes de México y otros países, como Perú.

Con el propósito de apoyar a los docentes, se abrió un espacio con actividades académicas sustentadas.

Sesión 1. Las emociones, mis emociones.

Sesión 2. Las emociones de los otros.

Sesión 3. Manejos de emociones.

Sesión 4. ¿Cómo expreso mis emociones?

Sesión para los docentes



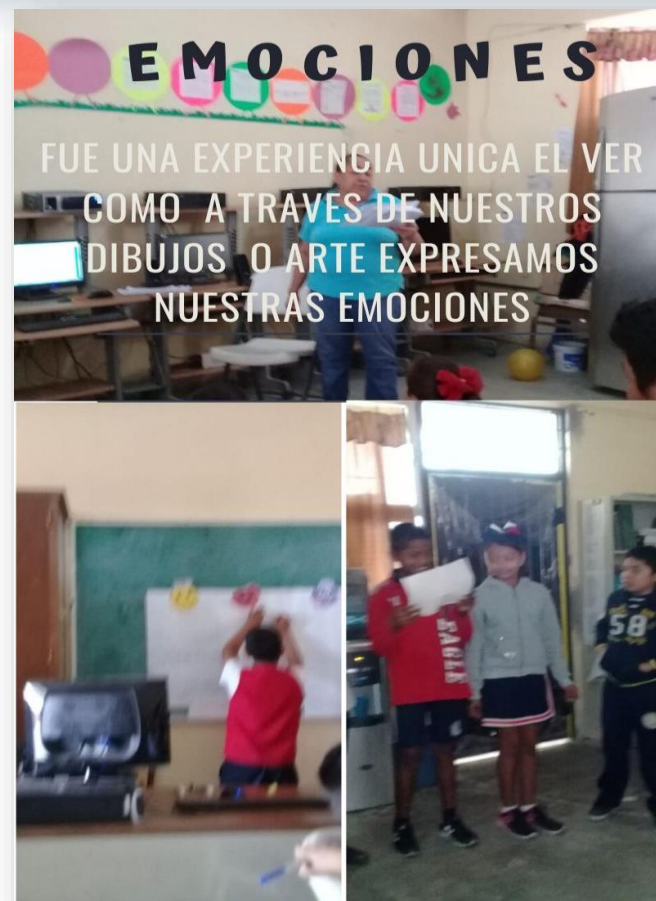
Estadísticas de participación

Inscritos en el proyecto emisión otoño 2020

Alumnos inscritos	2520
Escuelas en México	58
Escuelas en Perú	1

Inscritos en IEARN emisión otoño 2020

Nombre	País
Eva Campos	México
Ma. Alejandra Guzmán	México
Vilma Guillermo	Perú

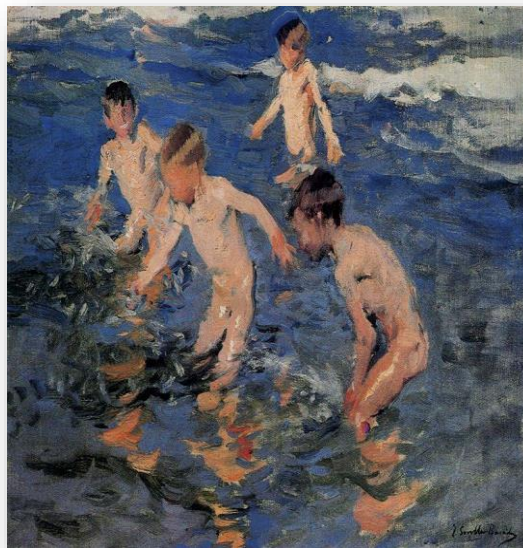


*Escuela Primaria Netzahualcóyotl.
Tamaulipas, México.*



Estrategia de trabajo

Durante la implementación del proyecto, se acompañan los contenidos temáticos de la asignatura de **Formación Cívica y Ética** con un cruce curricular en **Arte y Español**.



Además se abordaron **temas relacionados con la contingencia sanitaria** por COVID-19.



Uso de aplicaciones tecnológicas, TIC.

Para la elaboración de los productos parciales y finales, que dan cuenta de las actividades, se sugirió el uso de las TIC y de herramientas de uso libre como *canva*, *pixton* o *comic life* y *mural.ly*

La **comunicación** entre los participantes, docentes y alumnos se realizó a través de foros de discusión.

Los **productos parciales, finales y evidencias** se compartieron en el [Muro digital del proyecto](#) (Padlet).



Foros de discusión



Muro digital

Mis emociones

Escuela Melchor Ocampo 6-"A"
Durango profesor Eder Alan
Carrillo Rodríguez
María de los Ángeles Sierra Andrés

En esta cuarentena he experimentado nuevas emociones que nunca antes había experimentado que se siente distinto pero esto me ha servido a tener muchas emociones



*Escuela Primaria Melchor Ocampo.
Morelia, México.*



Evidencias

Durante la **sesión**: [Las emociones, mis emociones](#), se llevaron a cabo las actividades donde los alumnos conocieron e identificaron sus emociones a través de obras de arte y algunos musicales.


En el Muro digital, tanto los alumnos de México como los de Perú, expresaron la manera en cómo han experimentado las emociones debido a la contingencia sanitaria por COVID-19.

 Anónimo 3me

expresa lo que sientes

Jacqueline Itzayana García
Maldonado
Escuela Melchor Ocampo

Yo me siento feliz, triste ,
preocupada por la **pandemia**,
aveces me siento feliz de
convivir con mi familia. Triste
de no poder salir y ver a mis
amigos ni ir ala escuela.
preocupada por pensar en que
pasara , talvez no se acabe ,
que mi familia se enferme o yo.

 Anónimo 3me

Expresa lo que sientes

Escuela Primaria Melchor
Ocampo, Durango,dgo. 5°B
Sebastian Felipe Frias
Martinez

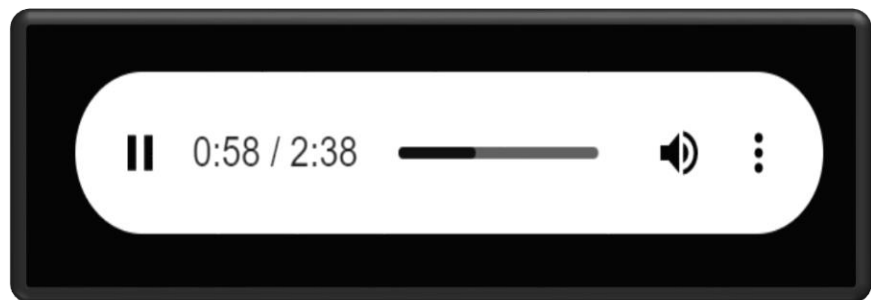
En ocasiones no se toma
mucho en cuenta las
emociones de los niños esto es
para evitar problemas o
confundir ciertos sentimientos,
pero aun asi me gusta mucho
decir o expresar lo que siento
en cada momento de mi vida y
poder tener sana comunicaci3n
o bienestar en mi familia .
me siento muy feliz porque se
acerca mi cumplea3os , pero
apesar de la contingencia
espero poder pasarla bien



Evidencias

Podcast presentado por un alumnos del Instituto Champagnat. Tacna, Perú.

Titulado: [El mar de emociones que atravesé.](#)



*Instituto Champagnat.
Tacna, Perú.*

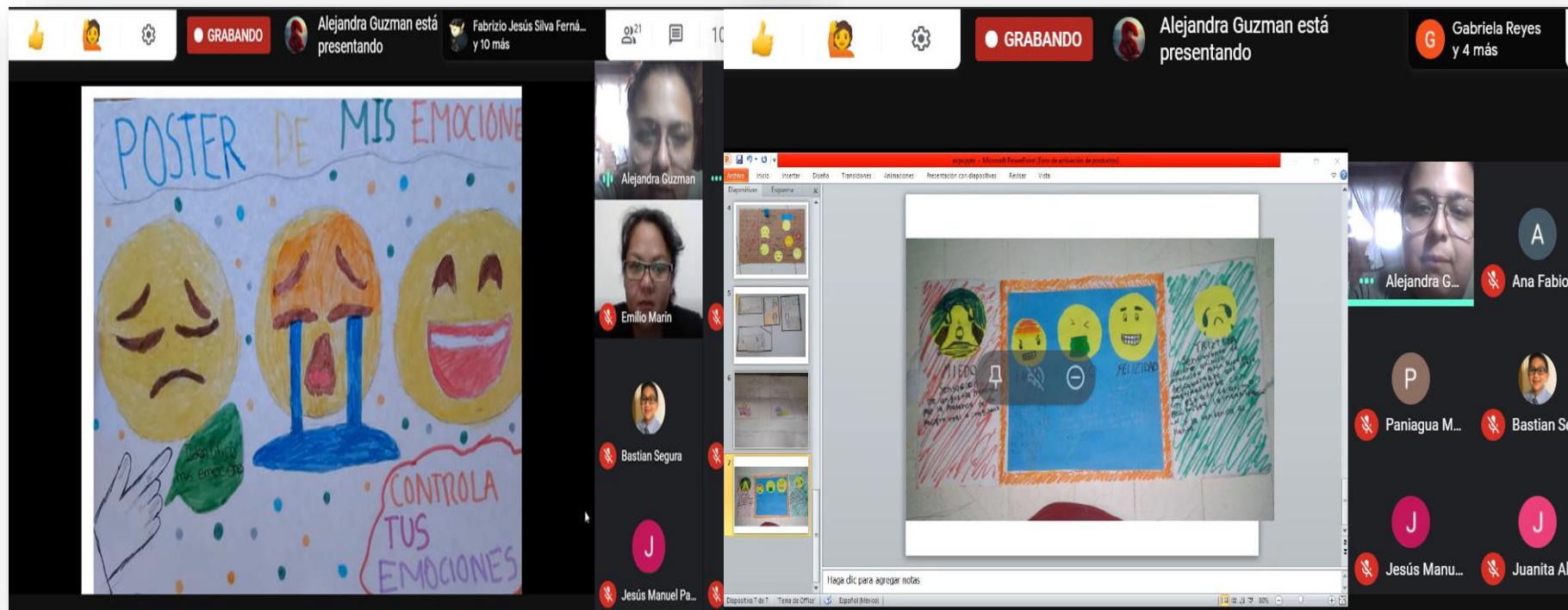
Actividad 4: Mi hoja que puse en la runa.

Yo durante el transcurso de estos meses en cuarentena si me he sentido bastante triste porque no pude ver y poder abrazar a mis amigos, también por el no poder salir a la calle como antes como salir e ir al cine e ir a un restaurante, cabe decir que emocionalmente no lo pase muy bien, entonces me puse a pensar algunas soluciones para sentirme emocionalmente bien y cuando se dio a conocer esto de las reuniones virtuales aplique lo mismo con mis amigos y cada fin de semana nos reunimos virtualmente y eso me ayudo bastante emocionalmente, de tal forma que soy el mismo de antes de la cuarentena.



Evidencias

La escuela *Mariano Matamoros* desde Tamaulipas México en videoconferencia con Perú, mostraron sus creaciones artísticas para expresar sus emociones durante la pandemia.



The screenshot shows a Zoom meeting interface. At the top, there are controls for recording (GRABANDO) and a list of participants including Alejandra Guzman, Gabriela Reyes, Ana Fabiol, Paniagua M., Bastian Se, Jesús Manu..., and Juanita Al. The main content area displays a presentation slide titled "POSTER DE MIS EMOCIONES" featuring three large, hand-drawn faces with different expressions: a sad face, a crying face, and a happy face. Below the faces, there is a hand pointing to a green leaf and the text "CONTROLA TUS EMOCIONES". To the right, a drawing of a person with a sad face is shown, with the word "TRISTE" written next to it. The background of the drawing is blue and green.

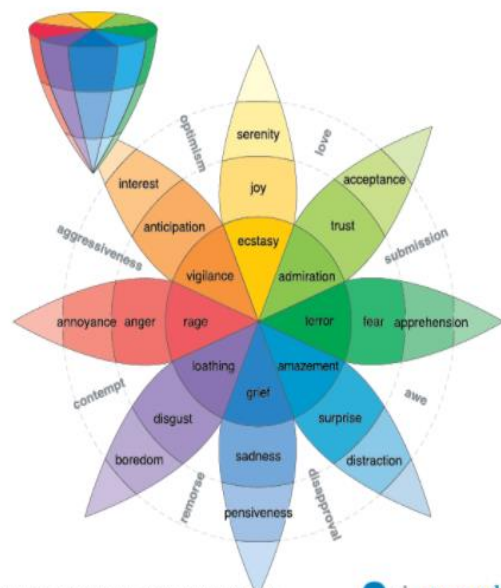


Evidencias

Los alumnos de Perú investigaron más a detalle acerca de las emociones y presentaron el modelo científico de Robert Plutchik, quien creó una *Rueda de Emociones*.

Pietro Alessandro Berrios Lanchipa
9 de oct. de 2020 11:40am

DENUNCI



Reprinted on www.6seconds.org by permission of American Scientist, magazine of Sigma Xi, The Scientific Research Society.

 sixseconds
www.6seconds.org

Existen 8 emociones básicas – e innumerables. Las 8 emociones básicas son Alegría, Tristeza, Miedo, Asco, Sorpresa, Anticipación, Ira y Confianza. Existen diferentes modelos, pero para la mayoría estas 8 emociones básicas, proviene del modelo científico de Robert Plutchik, quien creó una Rueda de Emociones para ilustrar que papel juegan estas 8 emociones de una manera convincente. La Rueda muestra visualmente el dinamismo de las emociones, como el aumento gradual de intensidad de una emoción cuando no se controla y lo que obtienes cuando combinas dos emociones, como Anticipación y Alegría por ejemplo. Es algo muy interesante, especialmente cuando sabes cómo interpretar la rueda. Para informarte a profundidad, echa un vistazo a la Rueda de las emociones de Plutchik. Si desea mejorar su alfabetización emocional, que es un componente esencial de la práctica de EQ, este es un gran lugar para comenzar.


*Instituto Champagnat.
Tacna, Perú.*



Evidencias

Durante la pandemia se sugirió a los alumnos realizar un **diario emocional**, donde pudieron llevar un registro de las emociones que han experimentado en estos tiempos de confinamiento, para lo cual se sugirió acompañar sus expresiones de la mano del "Diario emocional" de Anna Llenas.



 Anónimo 2me

Hola, me llamo Marisol García Juárez de tercer grado, grupo A de la Escuela "LUÍS DONALDO COLOSIO " en Acapulco, Gro.

La manera en que enfrentó mis emociones a veces no son las correctas, pero trato de manejarlas de la mejor manera .

Existen muchas maneras de enfrentar nuestras emociones, siempre pensando positivamente que podemos salir adelante.



Escuela Primaria Luis
Donaldo Colosio.
Guerrero, México.



Evidencias

En la **sesión**: [Las emociones de los otros](#), se propuso realizar la lectura del texto: “La peor señora del mundo” de Francisco Hinojosa.

Con esta obra, los estudiantes identificaron cómo se pueden sentir los demás cuando se expresan las emociones de manera incorrecta y cómo, además, se puede sentir uno mismo cuando alguien los afecta emocionalmente.

Como producto final cambiaron el final del cuento, y compartieron sus producciones en el Muro digital del proyecto.

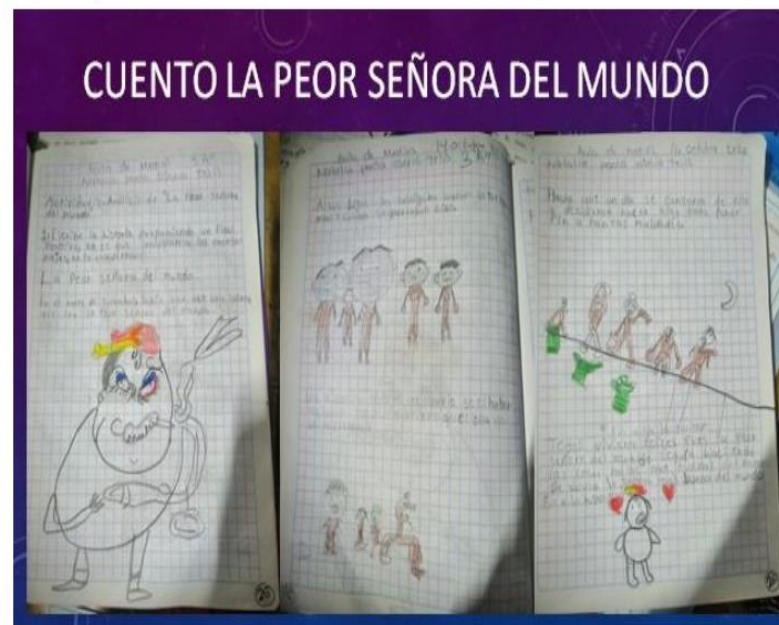
*Escuela Luis Donaldo Colosio.
Acapulco Guerrero, México.*

NATALIA PAOLA OSORIO TELIS

14 de oct. de 2020 7:55pm

DENUNCIAR

VER EL ORIGINAL



La peor señora del mundo.

Mi nombre es Natalia Paola Osorio Telis, estudio en la escuela Luis Donaldo Colosio en 3ºA.



Evidencias



La peor señora del mundo

mi nombre es Angelina Zavala soy de la escuela primaria Luis Donaldo Colosio de 3ªA espero les guste mi final alternativo que hice.

LA PEOR SEÑORA DEL MUNDO

Realizar un análisis de las emociones que les produjo el cuento apoyándose en las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos personajes aparecen en el texto? Describe las emociones que experimentó cada personaje en el cuento.
- Aparece la peor señora del mundo, sus hijos, los animales y los habitantes del pueblo. La peor señora del mundo sentía cierta felicidad tratando mal a la gente físicamente, sus hijos y los habitantes del pueblo tenían miedo y furia, porque estaban cansados y asustados de que la peor señora del mundo los maltratara.
- ¿Qué emoción les provocó cuando la señora les daba a sus hijos comida para perros?, ¿por qué creen que lo hacía?
- Les dio desagrado, ya que es comida de perro y eso no es un alimento para humanos, ella hacía esto porque sentía satisfacción al tratar mal a sus hijos y al pueblo.
- ¿Qué emociones expresa la peor señora del mundo?
- Furia, felicidad en un cierto modo, por que disfrutaba pegarle a los habitantes del pueblo y a los animales.
- ¿Qué emoción sintió la señora cuando se quedó sola? ¿Por qué creen que es así?
- Frustración porque todos la dejaron sola y ella ya no haría nada sin ellos, ella debe ser así por que debe tener alguna enfermedad mental porque no es bueno sentir satisfacción al maltratar a las personas.
- ¿Qué emociones tuvieron las personas del pueblo cuando ella se fue?
- Felicidad porque sabían que los dejaría de molestar y armaron un plan para que la situación cambie de una vez.
- ¿Qué sucesos les llamaron más la atención? Enumérenlos y explíquenlos.
- 1.- Cuando los habitantes del pueblo la dejaron sola y encontró a la paloma. Este suceso me llamo mucho la atención ya que se puede observar hasta que punto puede llegar la señora a maltratar, no solo a la gente, sino a los animales, que son indefensos porque les hicieron nada, simplemente la señora lo hace para autosatisficarse y sentirse bien.




Escuela Luis Donaldo Colosio.
Acapulco Guerrero, México.

Instituto Champagnat.
Tacna, Perú.



Evidencias

En la **tercera sesión**: [Manejo de emociones](#), los alumnos comprendieron la importancia de reconocer sus emociones, regularlas y controlarlas, para lo cual se les presentaron dos casos de personajes que se enfrentaron a varias situaciones emocionales, en las que los alumnos hicieron sugerencias para el manejo emocional en las diferentes situaciones.

Como producto final realizaron sus comic con una posible solución a las problemáticas planteadas.

*Escuela Primaria Benito Juárez.
Michoacán, México.*





Evidencias

Eva Samano De Lopez Mateos 3me

Controlando las emociones


Mi nombre es Christian Gurrola y estoy en 6^oC espero y sea de ayuda los consejos de mi comic



Escuela Primaria Benito Juárez.
Michoacán, México.

Anónimo 2me

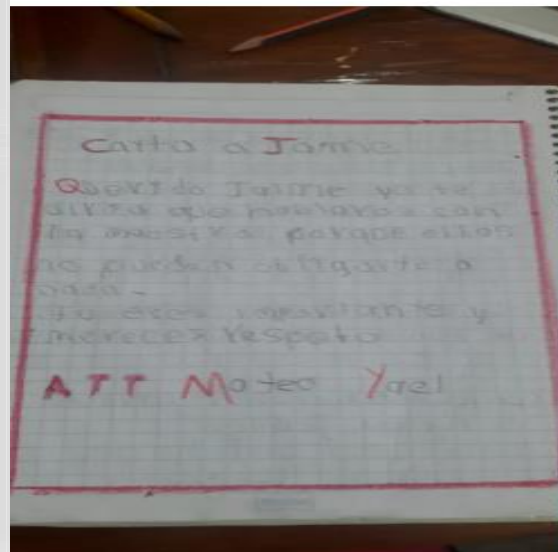
Hola Soy Adilene Urzua Alcantara de 3^o A de la escuela Luis Donaldo Colosio, Acapulco Guerrero, y les presento mi cómics del caso Carlos y Ximena.



Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio.
Durango, México.

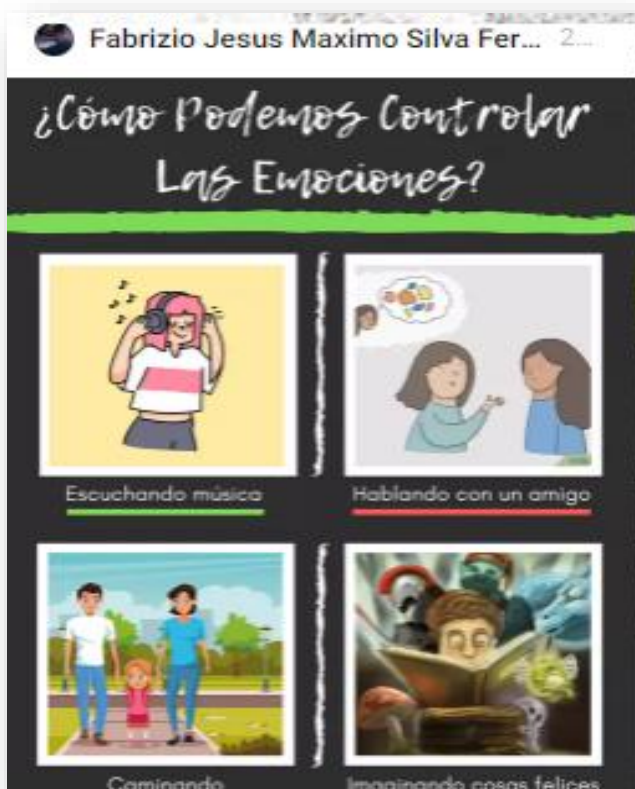
Anónimo 3me

Mateo Yael Estrada. Esc Luis Donaldo Colosio

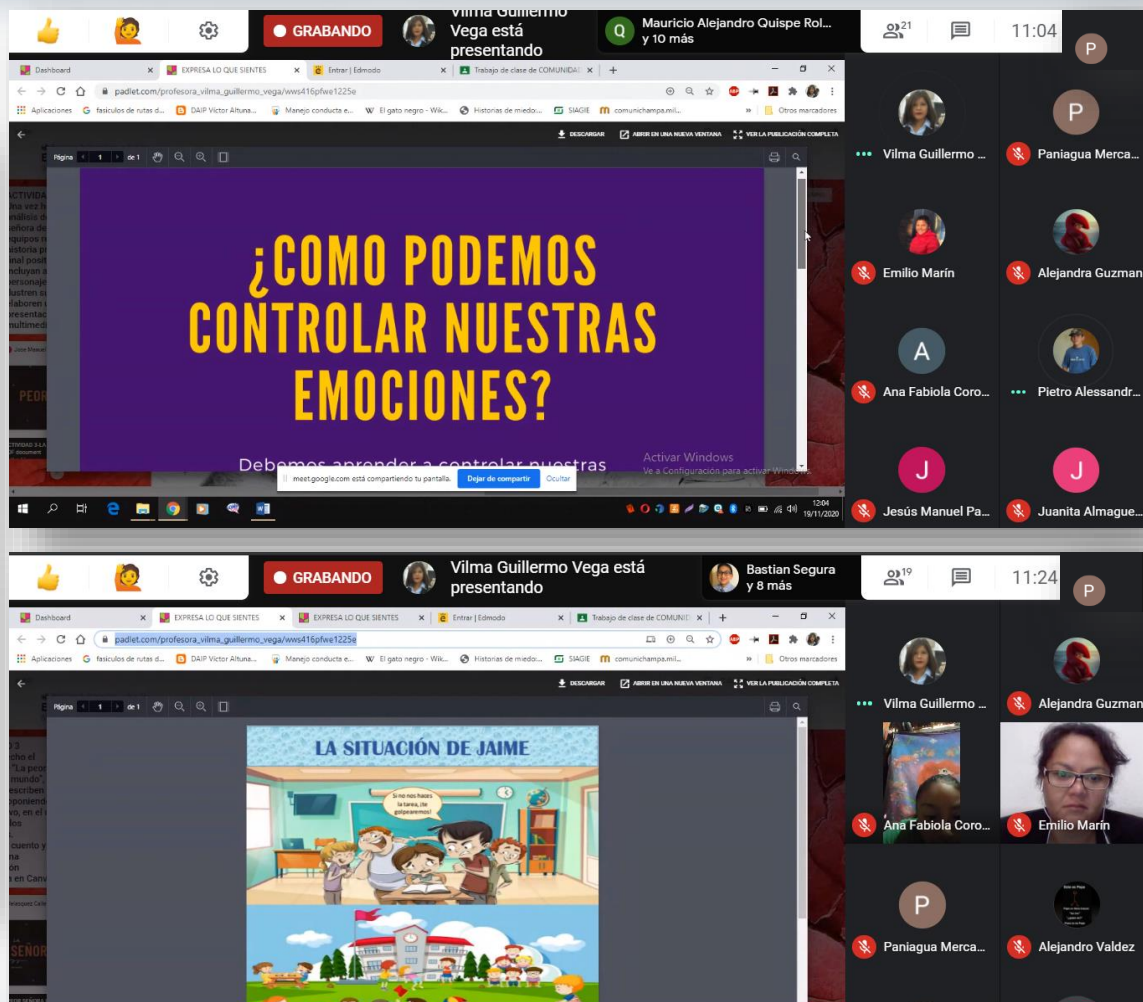




Evidencias



Instituto Champagnat.
Tacna, Perú.

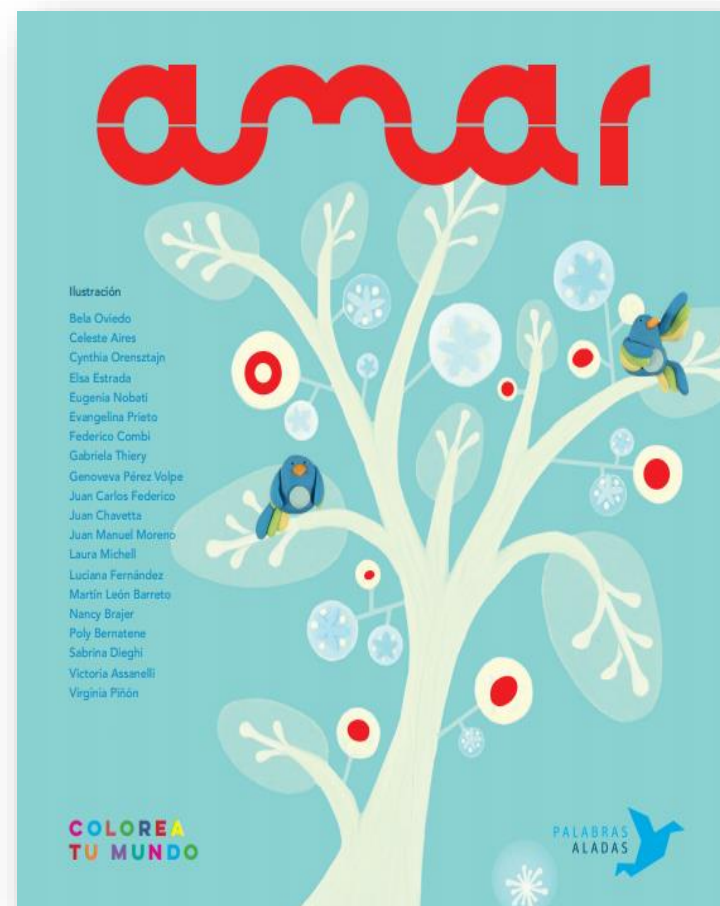




Evidencias

Con relación al manejo emocional y la “nueva normalidad” debido a la **contingencia sanitaria por COVID-19**, se les propuso leer en compañía de la familia o en el salón de clase (en los casos que fuera posible de acuerdo con las medidas adoptadas por las autoridades), el texto: “*Amar, colorea tu mundo*” de Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel.

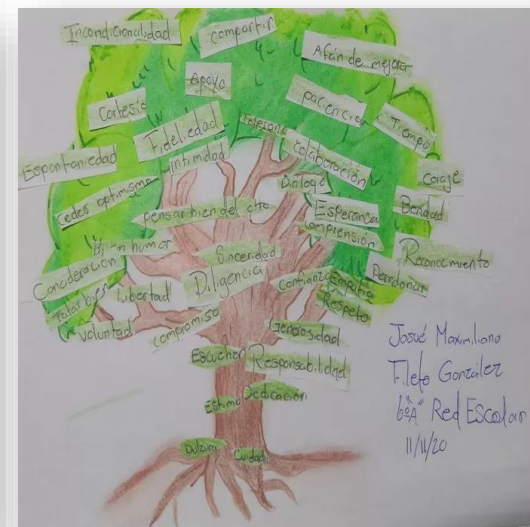
Según las recomendaciones de los autores, los alumnos leyeron una emoción cada día. Posteriormente compartieron sus experiencias relacionadas con la emoción correspondiente; la actividad les permitió mejorar la convivencia familiar y en su caso, con los compañeros de clase.





Evidencias

Como parte de las actividades propuestas en la cuarentena y con base en el libro “Amar, colorea tu mundo”, los alumnos realizaron un **árbol del amor**, cuyas hojas enmarcaron una emoción vivida relacionada con la tensión, enfado o tristeza y de aquellos momentos agradables y de cuidado, **durante la pandemia**.



Escuela Primaria La República. Durango, México.



Evidencias

En la **última sesión**: [¿Cómo expreso mis emociones?](#), los alumnos realizaron un recuento de las emociones experimentadas durante la pandemia, tanto en lo individual como por parte de los demás miembros de la familia, y la manera en la que han logrado gestionarlas por medio de actividades de relajación, escritura y ejercicios lúdicos, los cuales han plasmado en un poster.

Como parte de las **actividades didácticas ante la nueva normalidad**, se les proporcionó información sobre acciones para llevar a cabo en casa.

*Escuela Primaria La República.
Durango, México.*





Evidencias

Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio.
Durango, México.

 **Anónimo** 3me

Me llamo Carlos David y estudio en Acapulco mis emociones siempre las tengo presente, pero siento que la tristeza ah sido uno de los más frecuentes por qué extraño a mis amigos en especial a mi amiguito Matías. pero siempre pienso positivo que todo esto pasara

Mis emociones siempre están presentes

¿QUIERES SABER UN SECRETO?

¡ERES EL MEJOR!

Gracias por escribir


 0

Escuela Primaria La República.
Durango, México.


N **NATALIA PAOLA OSORIO TELIS** 3me

Me llamo Natalia Paola Osorio Telis y estudio en la escuela primaria Luis Donaldo Colosio.





HUAWEI P30 lite
TRIPLE CAMERA


 2



Evidencias

♥ 1

1 comentario

 Anónimo 5me

Nosotros somos de Morelia, Michoacán de la escuela primaria Benito Juárez del 5B Adamaris, Ana Paola, Bastián y Regina. Nosotot nos semitimos identificados con la emoción de ALEGRÍA porque estamos con nuestros papas, hermanos, primos, Mi maestra se llama Maria de la Luz Peñalosa Arguello y la maestra de computación Eva Campos Sánchez. Saludos

 Añadir comentario

*Escuela Benito Juárez.
Michoacán, México.*

Hoy me siento feliz y en esta cuarentena me siento un poco aburrida por que no puedo salir y tampoco ver a mis amigas pero estoy feliz con mi familia por que nos divertimos mucho juntos...

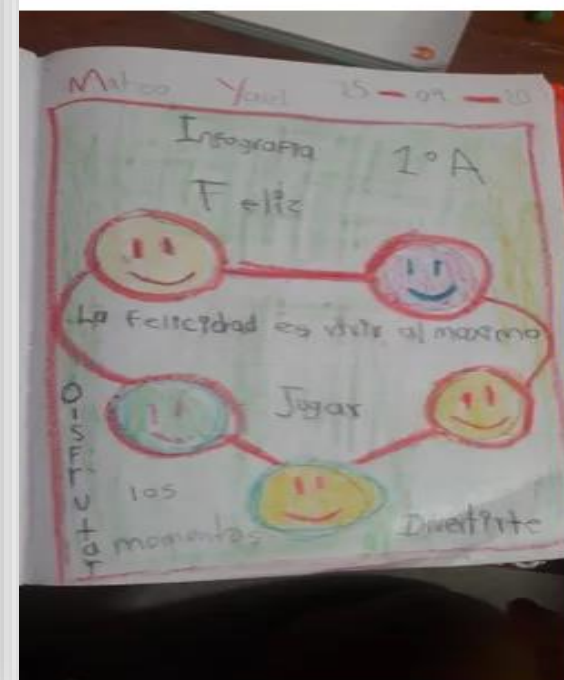
ESCUELA: MELCHOR OCAMPO
Hannah Soto 5°C



♥ 1

Escuela Primaria Melchor Ocampo. Michoacán, México.

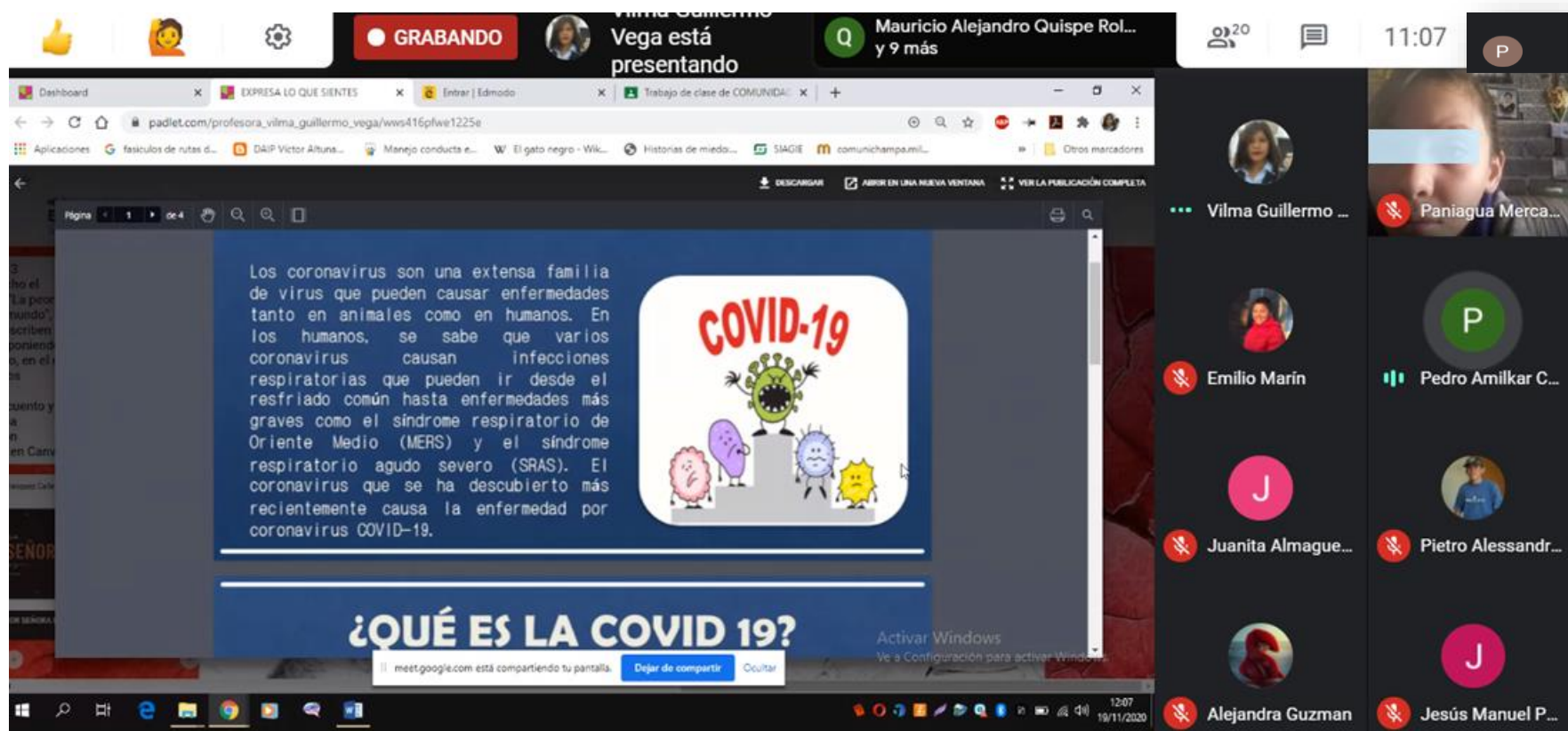
escuela: Luis Donaldo Colosio



Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio. Durango, México.



Evidencias



The screenshot shows a Google Meet interface. At the top, a red 'GRABANDO' (Recording) button is visible. The meeting title is 'Vilma Guillermo Vega está presentando'. The main content is a presentation slide titled '¿QUÉ ES LA COVID 19?'. The slide text reads: 'Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.' To the right of the text is a cartoon illustration of a green coronavirus character with arms and legs, surrounded by other smaller, colorful virus characters. Below the slide, a list of participants is shown, including Vilma Guillermo, Paniagua Merca..., Emilio Marín, Pedro Amilkar C..., Juanita Almague..., Pietro Alessandr..., Alejandra Guzman, and Jesús Manuel P... The bottom of the screen shows the Windows taskbar with the date 19/11/2020 and time 12:07.

Instituto Champagnat. Tacna, Perú.



Agradecimientos

Extendemos nuestro agradecimiento a todos los docentes, alumnos y padres de familia que participaron en el proyecto en su modalidad internacional; de esta manera reconocemos el gran esfuerzo, entusiasmo y compromiso que mostraron a pesar de las dificultades que representa trabajar a distancia debido a la contingencia por el COVID-19.

¡Hasta la próxima!



Créditos

Autoras:

Ma. Ángeles Serrano, Gabriela Reyes Avilés, Berenice Santillán Martínez

Moderación y recopilación de evidencias

Gabriela Reyes Avilés, Berenice Santillán Martínez

Revisión editorial de evidencias

Paola Lizbeth Guzmán

Url del proyecto colaborativo

https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_oto20/index.html

Correo electrónico: emociones@ilce.edu.mx

Muro digital del proyecto

https://padlet.com/redescolar_expresa/expresa_lo_que_sientes

EVIDENCIA

OTOÑO 2020

