



México
2023

EXPRESA lo que sientes

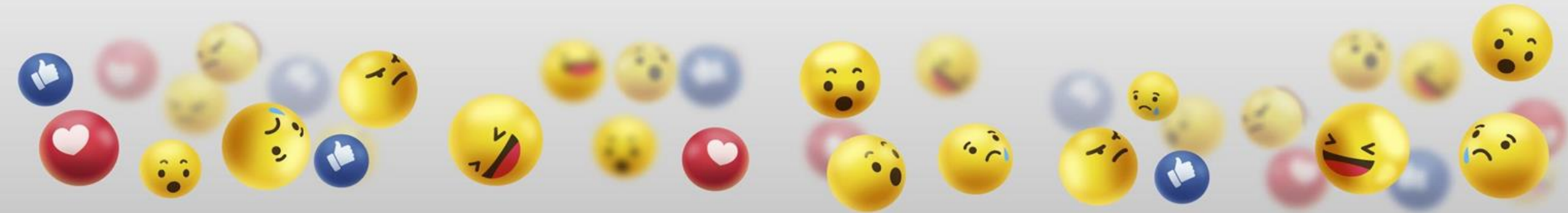
EVIDENCIAS PRIMAVERA 2023

Contenido:
Ma. de los Ángeles Serrano
Gabriela Reyes Áviles
emociones@ilce.edu.mx

Diseño Gráfico:
Luz María Medina Trejo
Web:
Pablo Linares Pantoja

Presentación

El proyecto colaborativo **Expresa lo que sientes** está dirigido a alumnos de 1o. a 3er. grado de preescolar; de 1o. a 6o. grado de primaria; y de 1o. a 3er. grado de secundaria. Presenta una estructura de 4 sesiones distribuidas en 12 semanas, durante las cuales los alumnos realizan los trabajos propuestos en las actividades que tienen como finalidad reconocer e identificar sus emociones para desarrollar la capacidad de regularlas; así como identificar las emociones de los demás y establecer relaciones intrapersonales e interpersonales de manera armónica y saludable.



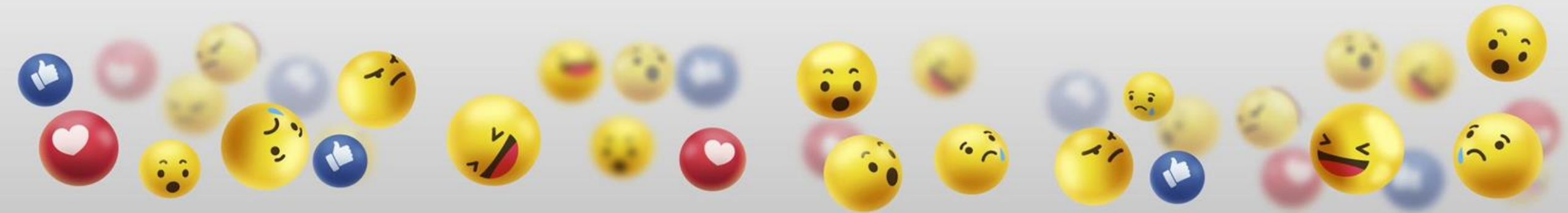


México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Alcance e impacto.

En la emisión primavera 2023 del proyecto, **Expresa lo que sientes**, participaron 3824 estudiantes y 103 escuelas inscritas de la República Mexicana. Siendo Durango y Tamaulipas los estados con más presencia de estudiantes.

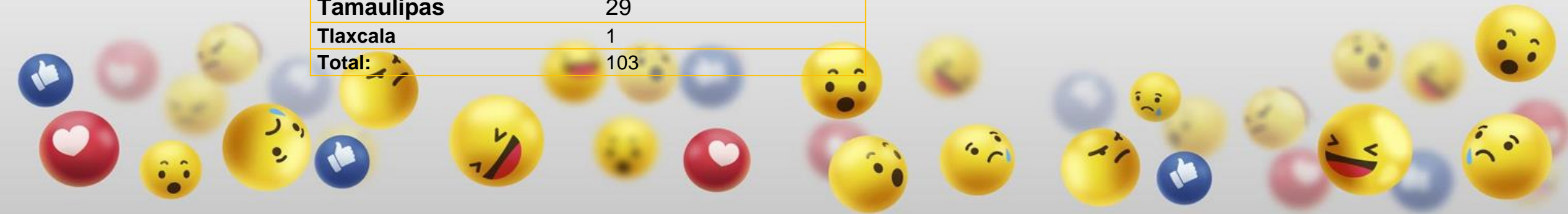




México
2023

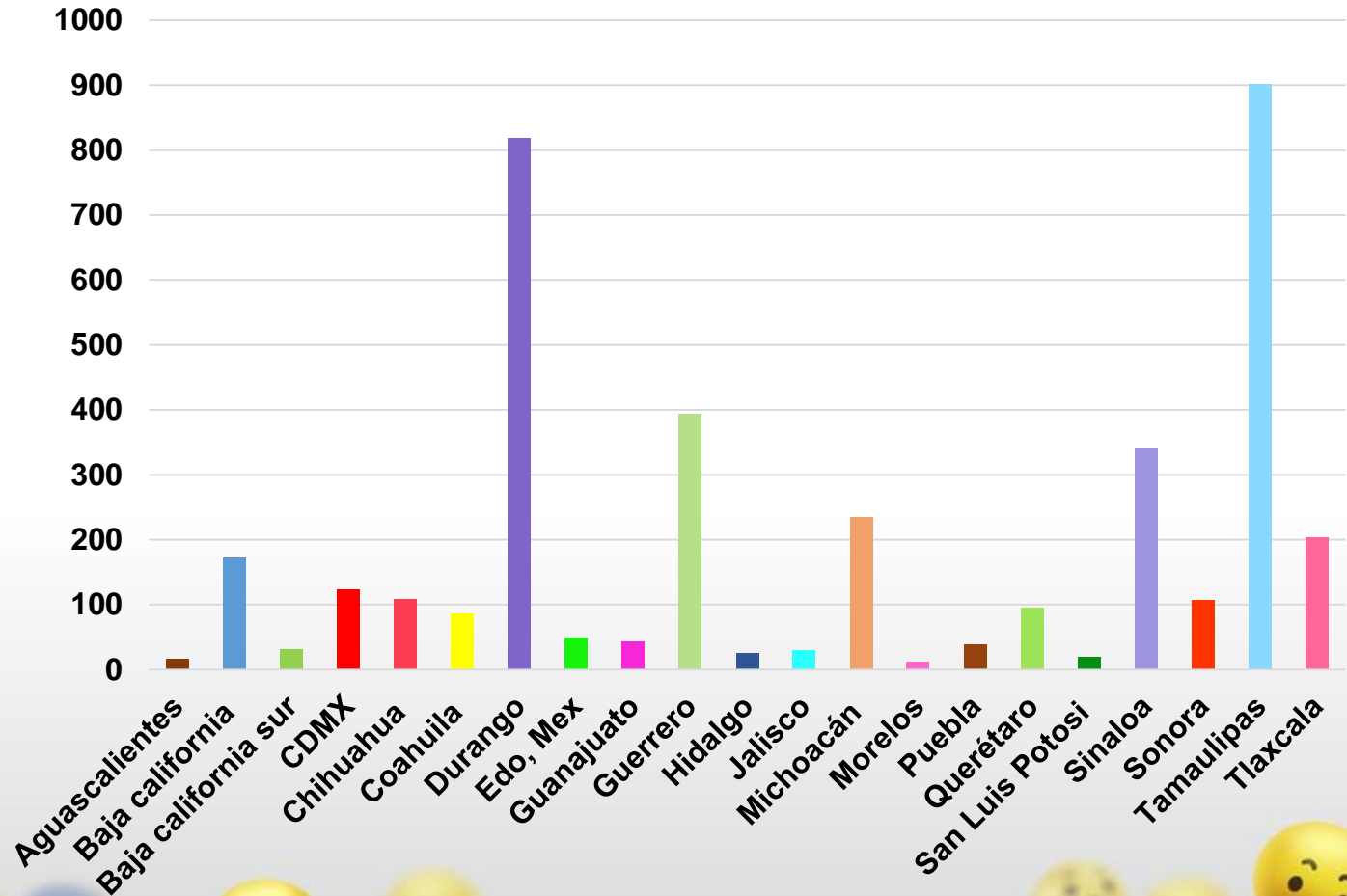
EXPRESA
lo que sientes

Estados/ País	Inscripciones
Aguascalientes	2
Baja California	3
Baja California Sur	1
CDMX	2
Chihuahua	3
Coahuila	3
Durango	18
Edo. México	2
Guanajuato	1
Guerrero	13
Hidalgo	1
Jalisco	2
Michoacán	4
Morelos	1
Puebla	1
Querétaro	4
San Luis Potosí	1
Sinaloa	8
Sonora	3
Tamaulipas	29
Tlaxcala	1
Total:	103



Estado/	Alumnos
Aguascalientes	37
Baja california	173
Baja california sur	31
CDMX	124
Chihuahua	108
Coahuila	87
Durango	818
Edo, Mex	50
Guanajuato	43
Guerrero	393
Hidalgo	26
Jalisco	30
Michoacán	234
Morelos	12
Puebla	39
Querétaro	95
San Luis Potosi	20
Sinaloa	342
Sonora	107
Tamaulipas	901
Tlaxcala	204
Total	3854

Alumnos por estado



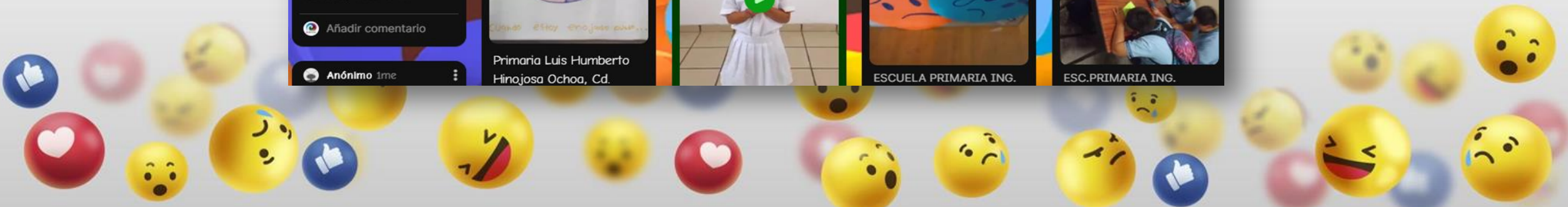
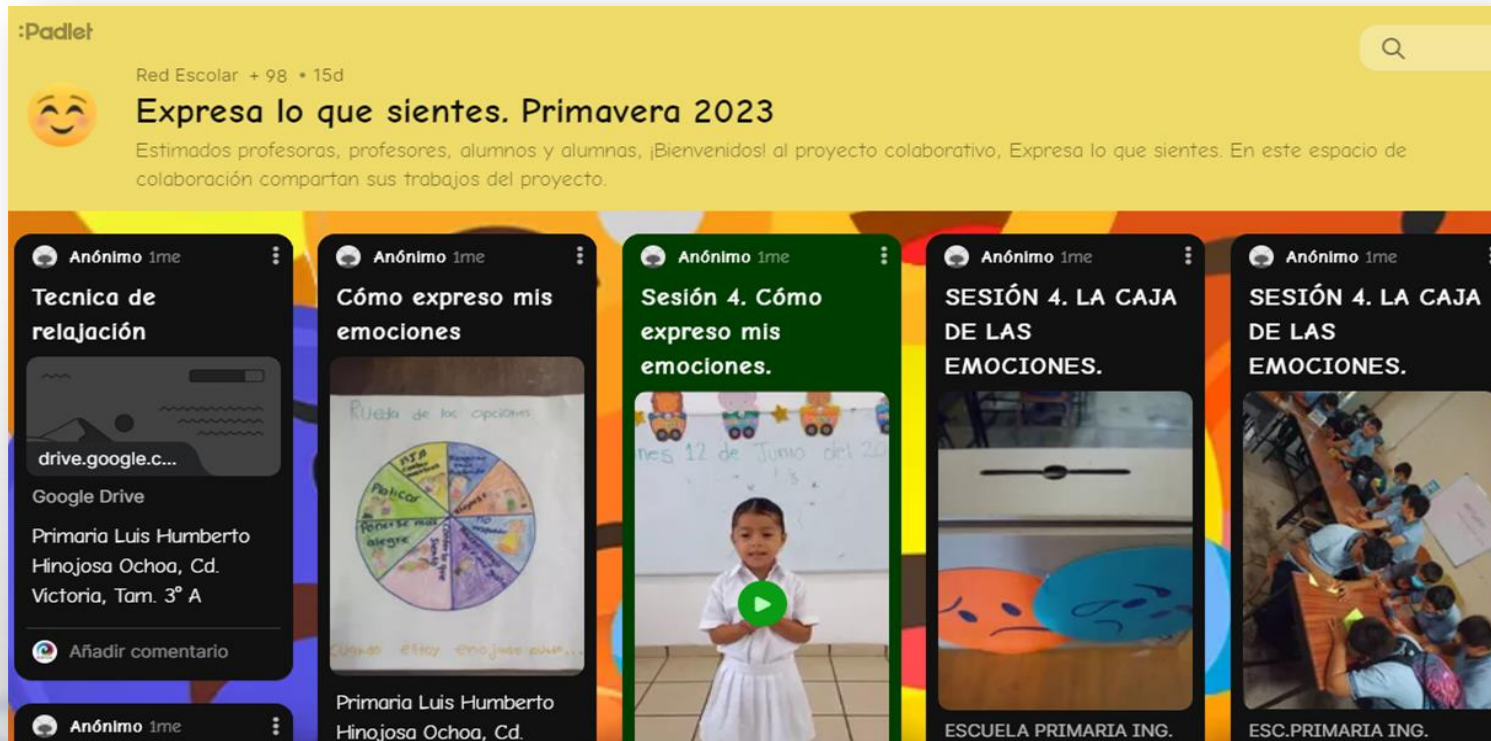
Etapas del proyecto.



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

A continuación, se muestran los trabajos más representativos de cada etapa realizados por los alumnos participantes, los cuales se recopilaron del muro digital (Padlet) del proyecto así como en el foro. Si es de su interés conocer todos los trabajos elaborados por los estudiantes a lo largo del proyecto, le invitamos a visitar el muro digital: <https://padlet.com/nutricion10/expresa-lo-que-sientes-primavera-2023-d6ykhcic46z2ya3g>



Sesión 1. Las emociones, mis emociones



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Los alumnos recuperaron el concepto y los tipos de emociones; con la información recabada representaron en imágenes y fotos su propia comprensión del significado de cada una; también conocieron la manifestación de las emociones a través del arte y la música.

ESC. PRIM. 5 DE MAYO



PRIMARIA RODOLFO NERI VELA
2ºA



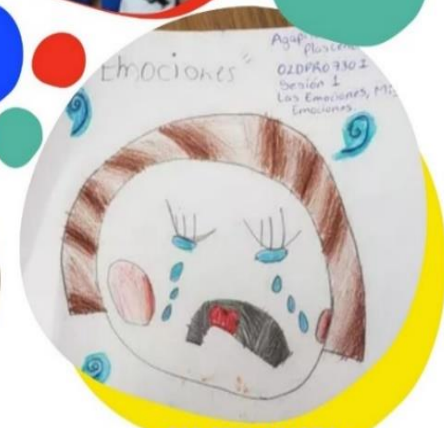
Esc. Prim. Mat.
"Hermenegildo Galeana"



ESC. PRIM. JAIME TORRES
BODET



Escuela José
Vasconcelos Turno
Vespertino.



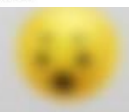
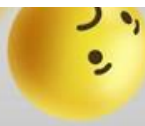
ESC. PRIM. AGAPITO
GALINDO
PLASCENCIA
02DPR07301



LUIS CABALLERO
VARGAS



ESCUELA PRIMARIA
ING. MARTE R.
GÓMEZ



Sesión 2. Las emociones del otro

Actividad 3. Mi obra de arte



Jardín de Niños. Luis Caballero Vargas

C.C.T. 28DJN0546C

2do B. Maestra. Catalina Flores del Ángel

3ro B. Maria Ángela Castillo Torres.

3ro C. Daniela Pulido Piñón

Ver video en: <https://padlet.com/nutricion10/expresa-lo-que-sientes-primavera-2023-d6ykhcic46z2ya3g/wish/2567484683>.

Video en: <https://padlet.com/nutricion10/expresa-lo-que-sientes-primavera-2023-d6ykhcic46z2ya3g/wish/2562406582>.

Sesión 2. Las emociones del otro

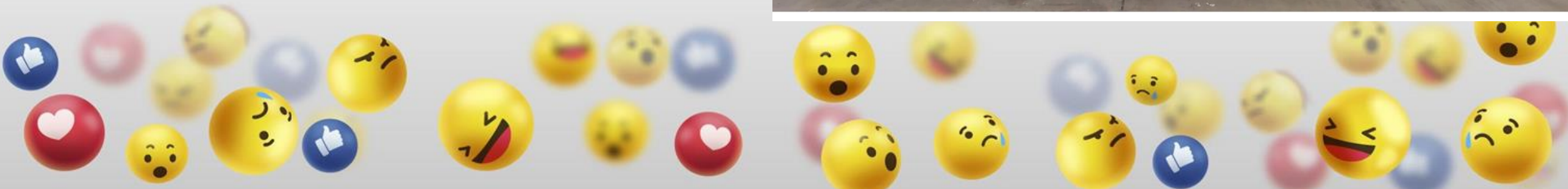
Actividad 1. Los otros

Jardín de Niños "Centenario de la Revolución"

C.C.T. 28DJN1068Z.

Ubicado en la col. Tamaulipas municipio de Aldama Tamaulipas

Maestra participante, Diana Ivon Morales Barqueiro.



En el foro **etapa 1**, los alumnos contaron su experiencia si en algún momento han ido a una exposición de arte, a una obra teatral o a un concierto de música clásica y explicaron qué emoción les causó, así como las emociones que les causa el Covid-19 y si encontraron alguna alternativa que los ayude a sentirse mejor.

Etapa 1 - Las emociones, mis emociones (Pri23) 3 meses 2 semanas antes #30123

25EPR0151K



Isabella & Jesus

¿Como te sentiste en la pandemia?

En la pandemia yo isabella me sentia muy estresada por las clases en linea no me gustaban porque no explicaban bien los temas y baje un poco de calificaciones y no me gustaban porque estaba yo sola en mi casa bueno con mi hermano pero tenia clases en linea mi hermano y yo y me estresaba porque a veces se caia el internet o asi y lo que me tranquilizo de tanto stres fueron mis gatos adoptamos a 2 gatos y mi mama y yo haciamos yoga eso tambien me tranquilizaba.
Yo Jesus en la pandemia me sentia estresado por las clases en linea porque no explicaban bien,baje un poco de calificaciones porque a veces se me iba el internet y no podia estar presente alas clases en linea y en la pandemia no podia salir a jugar porque era muy peligroso.

RESPONDER CITAR

Etapa 1 - Las emociones, mis emociones (Pri23) 3 meses 2 semanas antes #30274

02DPR0853S



Hola buenos dias

Estamos en la escuela "Maria Cristina Ramos de Hermosillo" nuestros nombre son Emily,Brayan,Derek,Valeria y Monserrat

Emily:

Mi experiencia no fue tan mala pues no tuvimos perdidas y aunque estuvimos encerrados dos años nos la pasamos bien.

Brayan:

Mi experiencia fue que estuvimos encerrados dos años estudiabamos por online y por culpa del Covid 19 mi abuelo fallecio teniamos que salir con cubrebocas a todos lados.

Derek:

Mi experiencia fue buena y mala a la vez y por culpa del Covid 19 mis tios murieron y teniamos que salir con cubrebocas a todos lados.

Valeria:

Mi experiencia con el Covid 19 fue un poco mala por que perdi a mi tia y fue la unica persona que perdi ya lo demas fue bueno aunque teniamos que tener cuidado y usar cubrebocas.

Monserrat:

Mi experiencia fue mala por que murio mi abuela y tambien mi tia y no salimos.

Etapa 1 - Las emociones, mis emociones (Pri23) 3 meses 2 semanas antes #30124



Etapa 1 - Las emociones, mis emociones (Pri23) 3 meses 2 semanas antes

28DPR2428S



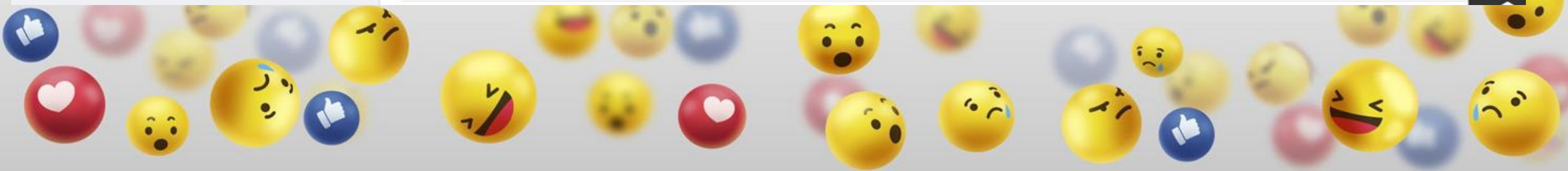
Buenas tardes, somos del grupo de 1er grado de la escuela José Vasconcelos Turno Vespertino de Cd. Victoria, Tamaulipas, México. No hemos visto ninguna obra de teatro todavía pero hemos visto muchas películas, ido a fiestas que nos han hecho sentir alegres y felices. Podemos expresar las emociones con el cuerpo, la cara, los ojos y las manos.

Adios.

25EPR0151K

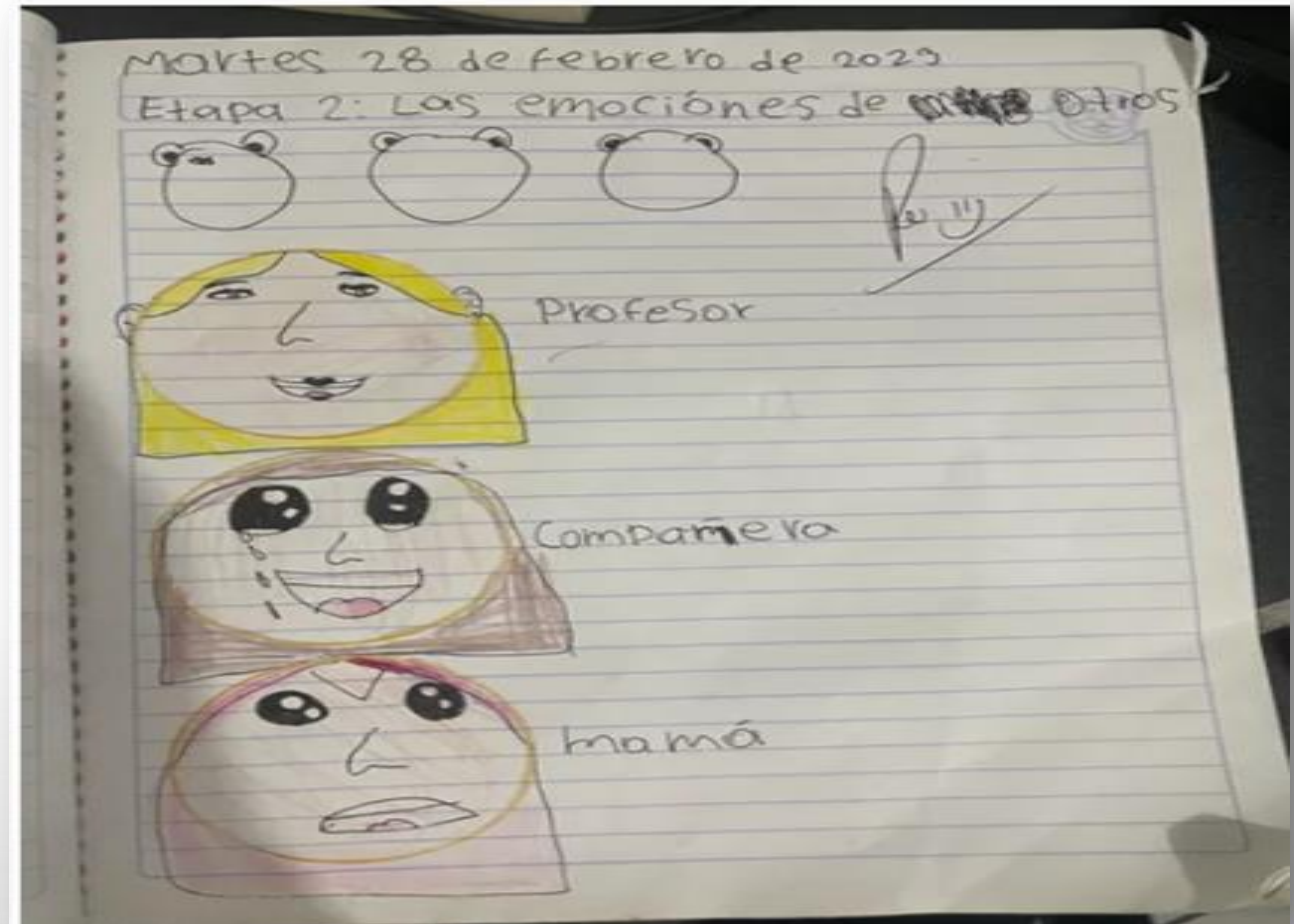


Danna y Ricardo
nosotros con el diario sentimos que podiamos expresar lo que sentiamos y desaoarnos tambien relajados por que escribiamos lo que sentiamos,por el tema de la cuarentena nos sentiamos tristes y enojados por que no podiamos salir y si saliamos tenemos que usar cubrebocas algo que a nosotros nos enfadaba mucho,nos sentiamos tristes por que no podiamos ver a nuestros amigos ya que no tenemos clases precensiales y tambien algo que nos ponia muy mal es que nuestros familiares se enfermaban y teniamos preocupacion a que se murieran.



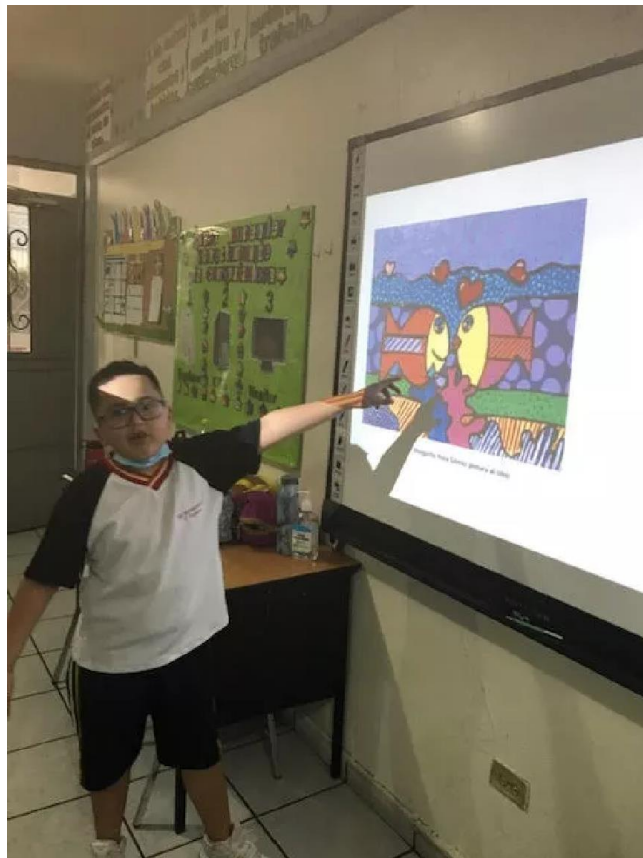
Sesión 2. Las emociones de los otros

Los alumnos reconocen las emociones de los que nos rodean. En textos narrativos, los estudiantes exploraron las emociones, en cuentos e historias, como **“La Peor señora del mundo”**, que se trabajó con los alumnos de primaria y secundaria. Con niñas y niños de preescolar el cuento de **“Ricitos de oro”**; de manera que identificaron las emociones de tristeza, enojo y sorpresa de los personajes del cuento.

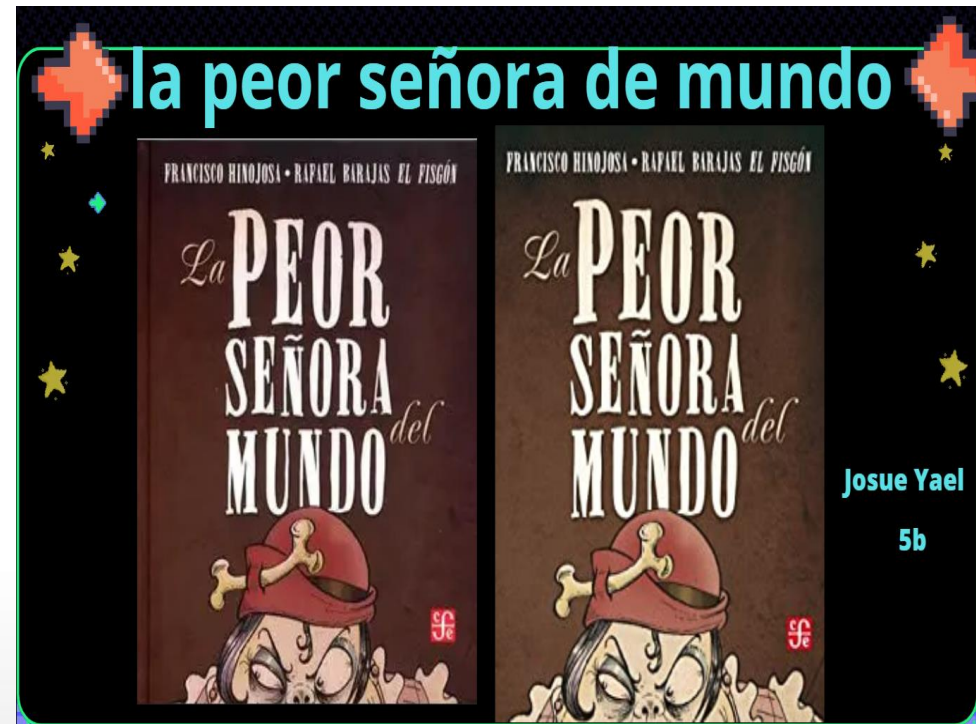




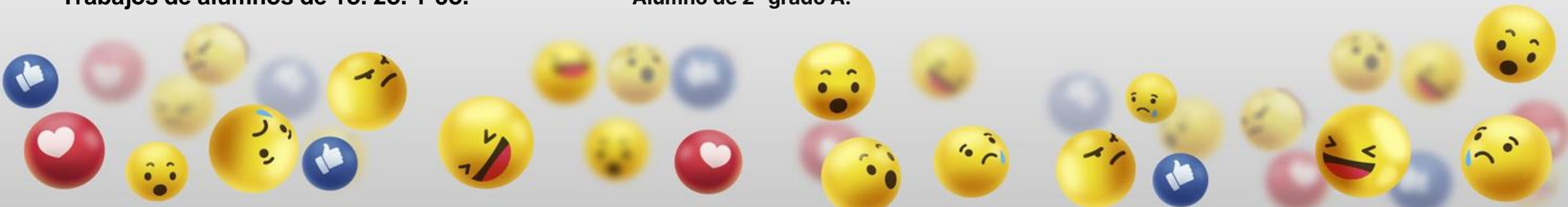
Escuela Primaria Nueva Vizcaya.
Trabajos de alumnos de 1o. 2o. Y 3o.



Escuela José Vasconcelos
Turno Vespertino, Cd, Victoria
Tamaulipas.
Alumno de 2° grado A.



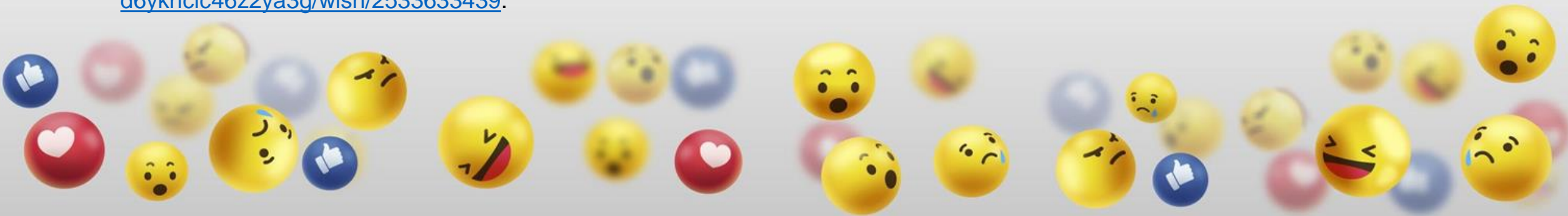
Escuela Primaria Héroe de Nacozari.
Durango 5°B





Video en: <https://padlet.com/nutricion10/expresa-lo-que-sientes-primavera-2023-d6ykhcic46z2ya3g/wish/2533633439>.

SESIÓN 2 REFLEXIÓN DE MIS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS A TRAVÉS DE MI ARTE.



En el foro **etapa 2**, se habló sobre la importancia que tiene reconocer las emociones que experimentan los demás y cuáles son las causas que las generan. Para lo cual se pidió que expresen sus experiencias y aprendizajes que experimentaron de los personajes. Analicen de qué manera expresan las emociones los demás y cómo podemos identificarlas.

Etapa 2 - Las emociones de los otros (Pri23) 2 meses 3 semanas antes

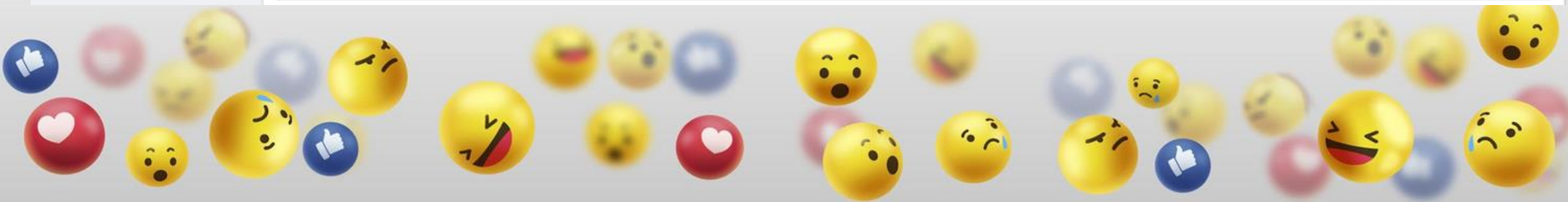
#30805

02dpr0853s



Hola buenos dias

hoy vamos a escribir lo que nos parecio el cuento de la peor señora de mundo.
me parecio no tan entretenido por que avia maltrato infantil y la señora era muy mala
y le caia mal todo el vecindario era una señora muy mala no tenia sentimientos por nadie
y maltrataba hasta ha sus hijos con comida de perro y si no la comian los regañaba
por no comer y los lastimama con jugo de limon en los ojos y los regañaba con hacer todo
tipo de ejersicios como lagartijas o sentadillas, haci que la señora nos cae muy mal por como era todo el vecindario la odiava
tanto que llegaban a la conclusion de ejecutarla pero no eran malas peronas
la conclusion de nosotros es que nos cae muy mal por su actitud y regaños, fin...



Etapa 2 - Las emociones de los otros (Pri23) 2 meses 3 semanas antes

#30811

10EPR0046Y



HOLA NOSOTROS SOMOS EL EQUIPO DE 3 GRADO DE LA ESCUELA RAFAEL HERRERA 16 DE DURANGO DGO EN ESTA ETAPA VIMOS LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS HABLANDO DE LA PANDEMIA POR COVID 19 FUE MUY DIFICIL VIVIR EL ENSIERRO YA QUE TUVIMOS DIFERENTES MOMENTOS UNOS DE FELISIDAD OTROS DE TRISTESA DE ENOJO Y DESESPERACION EN MI CASA TODOS TUBIMOS DIFERENTE EMOCIONES YO SENTIMOS DESESPERACIONES POR SALIR A PASEAR CON LA FAMILIA

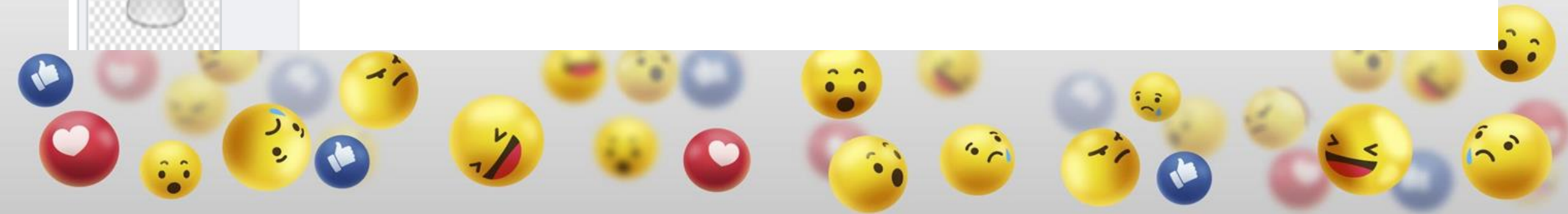
Etapa 2 - Las emociones de los otros (Pri23) 2 meses 3 semanas antes

#30876

10DPR1263U



Cristhian y Dael alumnos de la escuela primaria Héroe de Nacozari de Durango, Dgo., a nosotros nos gustó el cuento de la peor señora del mundo y le pusimos el peor señor del mundo, lo modificamos un poco porque iba a ser divertido el final, en cuanto al COVID, el video de la niña que tenía un hoyo en la pansa y sentía mucha tristeza y soledad hasta que encontró la felicidad..



Sesión 3

Manejo de emociones



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Los estudiantes de primaria y secundaria desde la empatía, escribieron una carta a Jaime, personaje de la historia que es molestado por sus compañeros; aconsejándole y solidarizándose para dar solución a su problema. Leyeron un caso hipotético de un conflicto que se generó entre compañeros, y desde la tolerancia propusieron posibles soluciones al conflicto. Los estudiantes de preescolar revisaron el video Técnica de la Tortuga.

Jaime:

No es justo que los otros niños te intimiden, esto que te está pasando es importante que se lo cuentes al maestro y a tus papás para que les llamen la atención a esos niños que siempre te andan molestando.

Nosotras queremos ser tus amigas y nos gustaría mucho que platicáramos y nos conociéramos más.

Esperamos tu respuesta.

Aida y Alejandra de 4° A

Escuela Primaria "Benito Juárez"



Esc. 4 José Ramón V. TM.



LA PELEA EX

CHRISTIAN SAUL 5ºA

MANUEL ALEJANDRO 5ºA



Sesión 3

Manejo de emociones

Problema:

Jaime es un chico de 10 años, bastante tímido, al que un grupo de compañeros está amenazando con pegarle si no les hace un trabajo de clase. El otro día, estos chicos lo empujaron, le tiraron al suelo y empezaron a burlarse de él. Jaime empezó a llorar.

Jaime está muy asustado y no sabe a dónde acudir ni qué hacer. /

- Escriban una carta a Jaime donde le cuenten las conclusiones a las que llegaron para que pueda resolver su conflicto.

Carta de propuesta de solución de un problema de bullying.

Hola Jaime:

Me di cuenta el otro día cuando unos compañeros te empujaron y se burlaron de ti y entiendo como te sientes, porque yo también fui víctima de bullying cuando estaba en primer grado.

Yo tuve la fortuna de contar con un grupo de amigos que me ayudaron a superar este conflicto y me gustaría mucho poder



México 2023

EXPRESA lo que sientes



Escuela Primaria Héroe de Nacozari, Durango, dgo.

EST 62 "Luis Donaldo Colosio Murrieta"

Primaria Felipe Pescador 5º A



En el foro de la **sesión 3**, los alumnos dieron su opinión sobre la importancia de manejar las emociones.

▪ **Etapa 3 - Manejo de emociones (Pri23)** 1 mes 2 semanas antes

#31326

10DPR1263U



Hola soy William y mi amigo Juan Manuel, me siento bien en expresa lo que sientes porque es muy fácil de hacer las actividades y puedes jugar por un tiempo siempre y cuando termines el trabajo rápido y limpio y soy muy feliz. En cuanto a las opciones para dominar la rabia nos gusta la de ignorar a los compañeros eso nos ha dado buenos resultados.

RESPONDER

CITAR

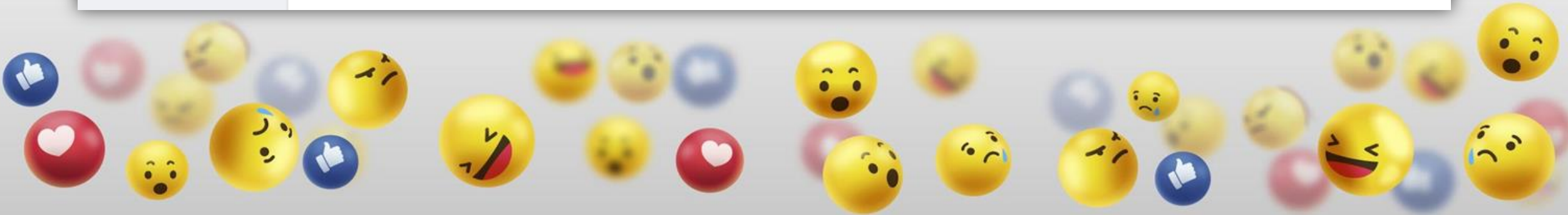
▪ **Etapa 3 - Manejo de emociones (Pri23)** 1 mes 2 semanas antes

#31331

10DPR1263U



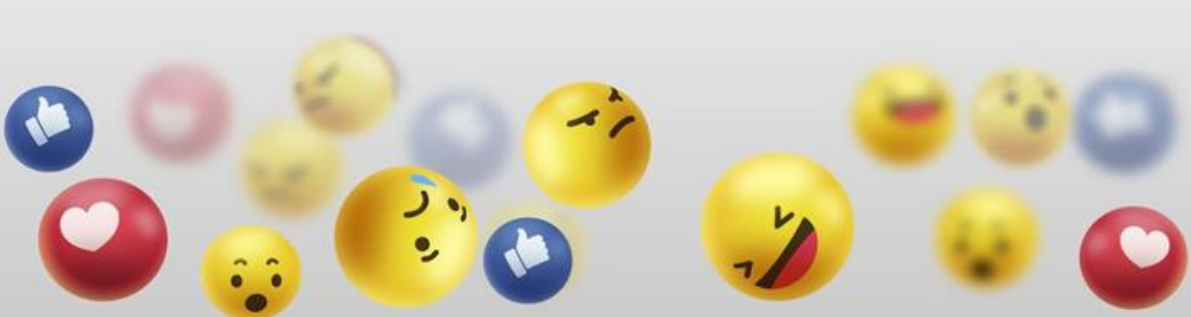
hola mi nombre es Brisa 5 grado yo cuando me enojo, ignoro a las personas, cuando me peleo con alguien le pido disculpas, cuando tengo algo y alguien esta conmigo le comparto de lo que traigo, cuando traigo un juguete y alguien quiere jugar comparto el juguete.
cuando alguien este mal pregúntale estas bien o te sientes mal cuando te sientas desesperada cuenta hasta 10 y te tranquilizas, ésto me ha dado resultado.



Sesión 4

Cómo expreso mis emociones

Los estudiantes de primaria y secundaria realizaron una reflexión sobre las emociones que experimentaron durante el confinamiento por la pandemia; cómo se sintieron; cómo lo vivieron; lo cual expresaron utilizando fotografías familiares. Los alumnos de preescolar, realizaron el ejercicio la caja de las emociones, en el que relacionaron los colores con las emociones, lo presentaron elaborando un video.





Primaria Luis Humberto Hinojosa Ochoa, Cd. Victoria, Tamaulipas, 3ª



covid 19

Escuela primaria Nueva Vizcaya

me senti mal por no salir de casa

me senti mal por no salir a jugar futbol con mis amigos

me senti mal por no ir ala escuela



Jardín de Niños “Centenario de la Revolución.”

video en:

<https://padlet.com/nutricion10/expresa-lo-que-sientes-primavera-2023-d6ykhcic46z2ya3g/wish/262132248>

4.



En este último foro para concluir se pidió a los participantes comenten con sus propias palabras si lograron identificar sus emociones, las de los demás y la manera como han logrado manejarlas o regularlas.

► **Etapa 4 - Cómo expreso mis emociones (Pri23)** 1 mes 16 horas antes

#31552

28DST0001N



Hola, a todos queremos somos las alumnas Krissaly y Camila de 1H de la tecnica uno Alvaro Obregon. Queremos agradecerles por haber compartido con nosotros sus opiniones y conocimientos que fueron adquiriendo durante el proyecto esperamos que nuestras opiniones hayan sido de ayuda para ustedes. Gracias a este proyecto aprendimos muchas cosas, a como expresar nuestras emociones y a como controlarlas. Nos divertimos mucho haciendo este trabajo les agradecemos mucho por todo nos despedimos y los invitamos a seguir participando en este tipo de proyectos y tambien para que las proximas generaciones se interesen en temas como estos que son muy importantes... GRACIAS, NOS VEMOS ADIOOOS 😞

► **Etapa 4 - Cómo expreso mis emociones (Pri23)** 1 mes 1 día antes

#31539

10DPR1263U



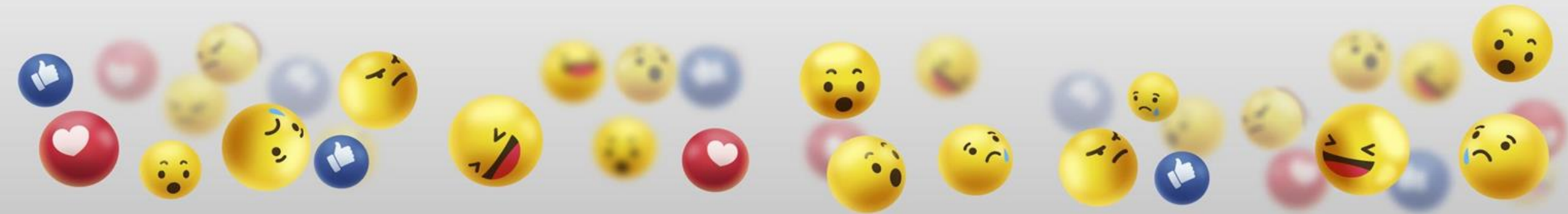
Hola somos Dulce, Laila y Danika somos de 5.B si nos sirvió el proyecto porque pudimos controlar nuestras emociones nos gustó el proyecto porque tiene actividades muy bonitas como la rueda de las opciones y también hacer cosas en Canva.



Pre-test y Post- test

A los alumnos participantes en el proyecto se les aplicó una evaluación diagnóstica de la temática general que se aborda en el proyecto en línea (pre-test). Los resultados se compararon con la evaluación final (pos-test). El cuestionario de inicio y final tiene como propósito conocer el avance en los aprendizajes esperados de los estudiantes e identificar las áreas de oportunidad para enriquecer y fortalecer el proyecto para una posterior emisión.

El cuestionario aplicado consta de 5 preguntas de opción múltiple: **Pre-test y Pos-test**

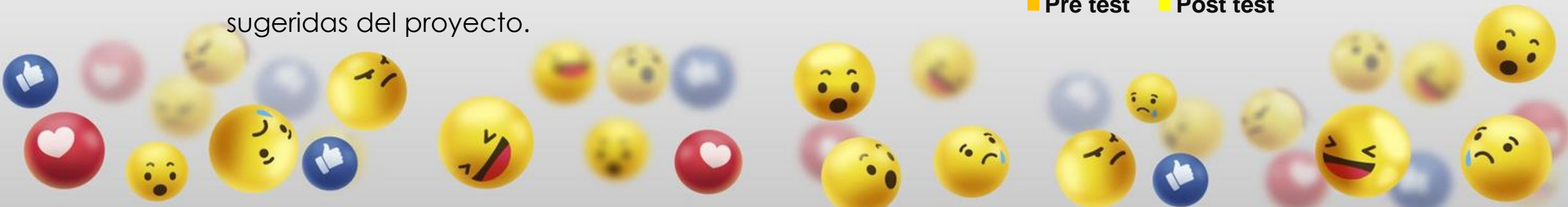
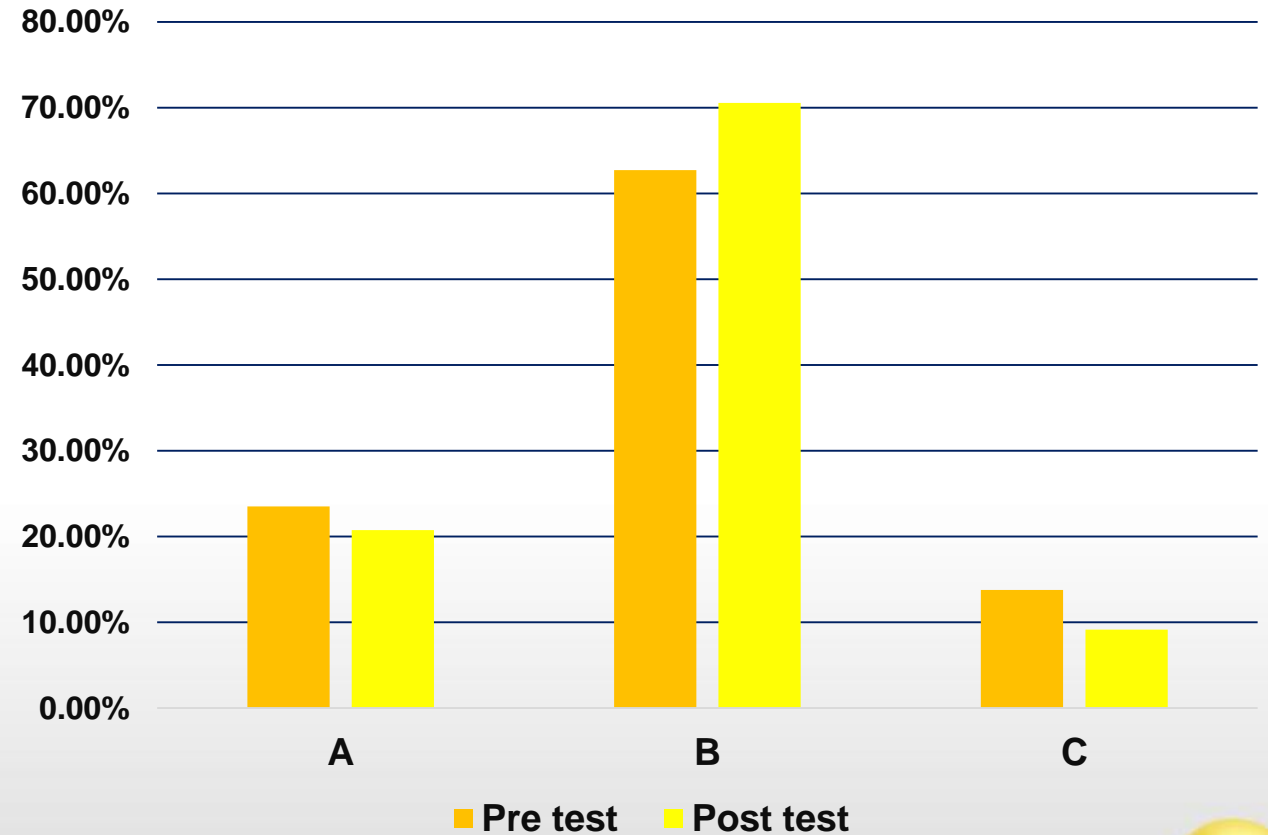


Pregunta 1. Las emociones son:

- a) Principios o virtudes que tiene una persona
- b) Reacciones que experimenta nuestro cuerpo**
- c) Sensaciones de que algo va a ocurrir.

El 62.7% de los alumnos en el test inicial la eligieron, este resultado nos revela que los alumnos tenían conocimientos previos sobre el concepto de emociones. Al finalizar el 70.55% contestó correctamente es decir reafirmaron estos conocimientos al desarrollar las actividades sugeridas del proyecto.

¿Qué son las emociones?



Pregunta 2.

¿Qué reacciones pueden provocar las emociones?

a) Negativas y positivas.

a) Enojo y alegría.

b) Indiferencia y apatía

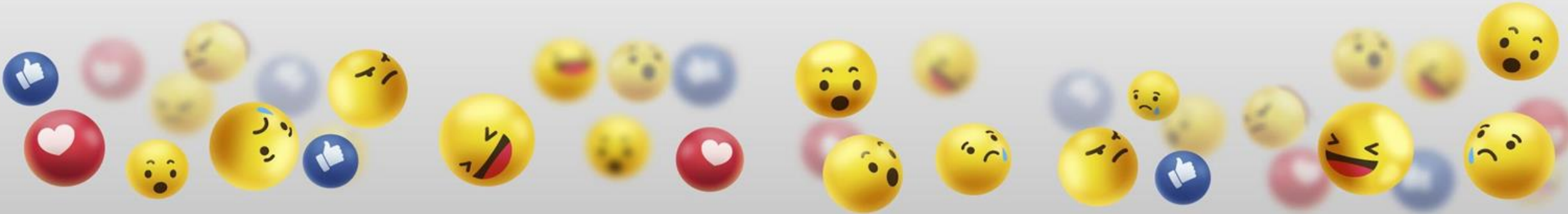
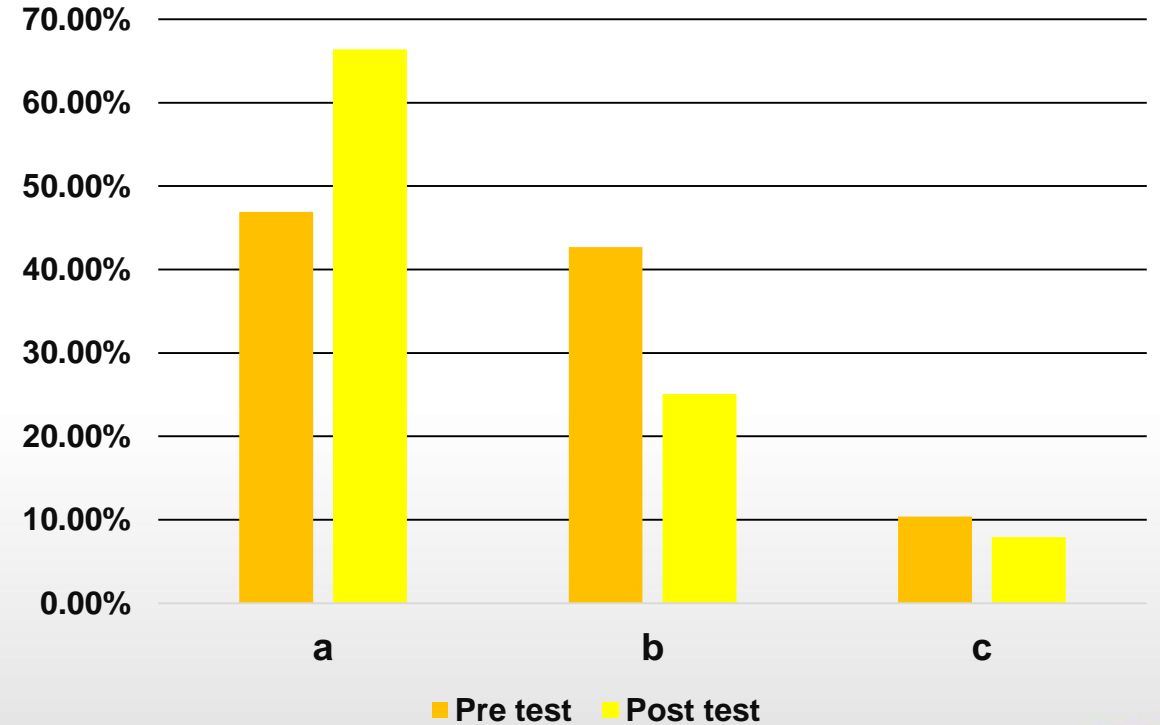
El 46% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 56% restante fue incorrecto; en el test de cierre el 66% respondieron correctamente resultando un menor número de respuestas incorrectas con el 34%. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

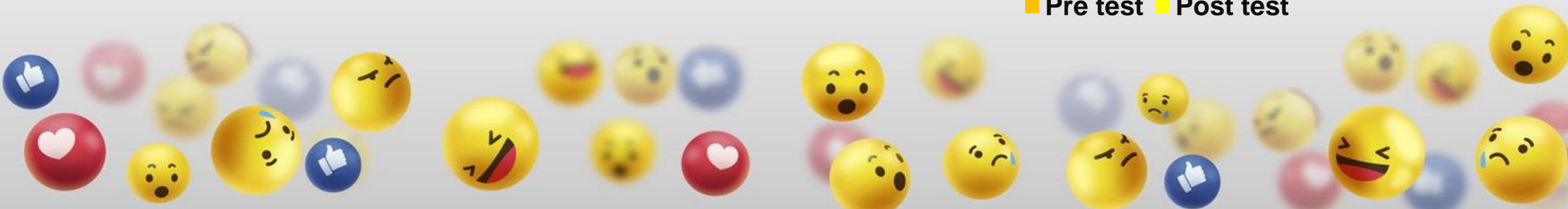
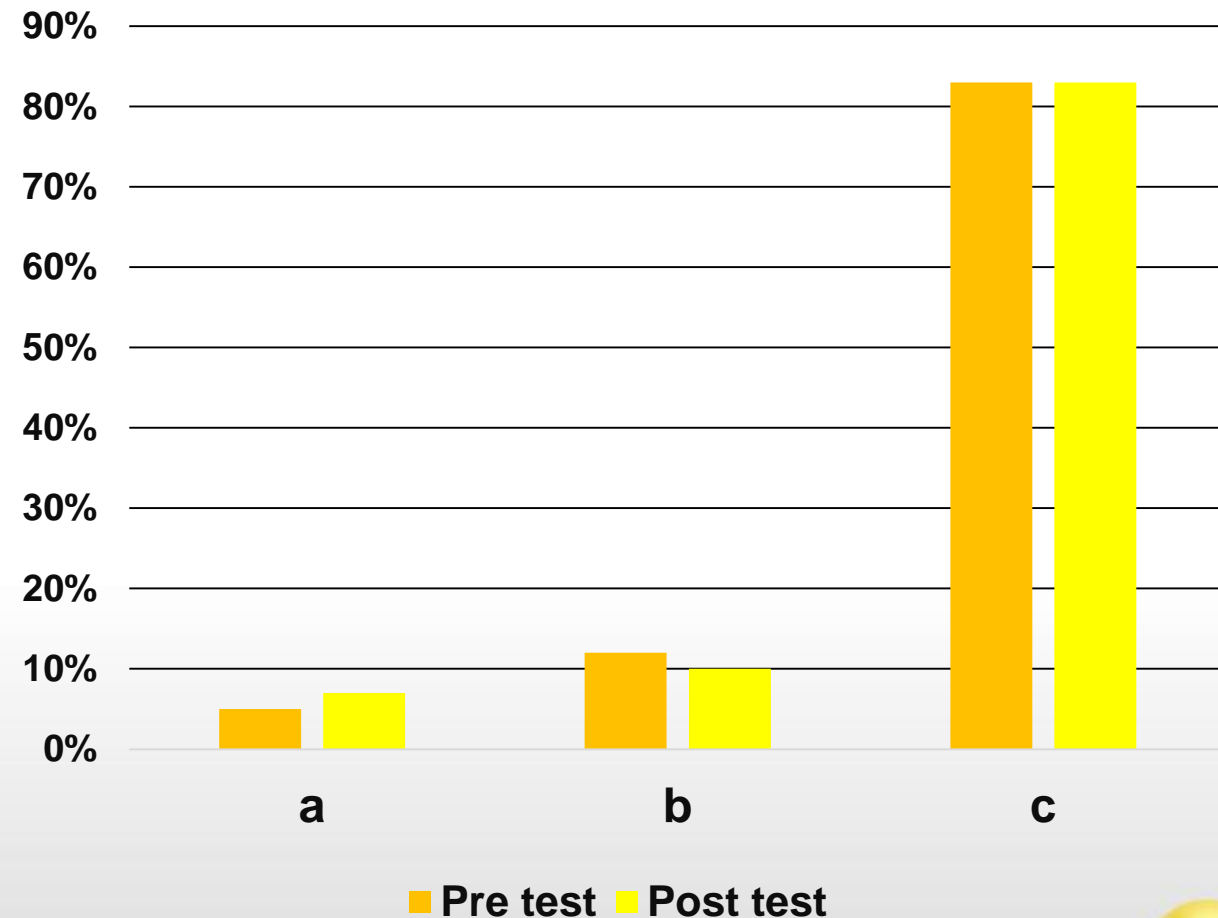
¿Qué reacciones pueden provocar las emociones?



Pregunta 3: **Si tu mejor amigo te platica que esta triste porque cree que no es bueno en ningún deporte. Tú ¿Qué haces?**

- a) Solamente lo miras y buscas un pretexto para alejarte
- b) No le prestas mucha atención y lo invitas a jugar
- c) Le haces saber que es bueno en otras actividades.**

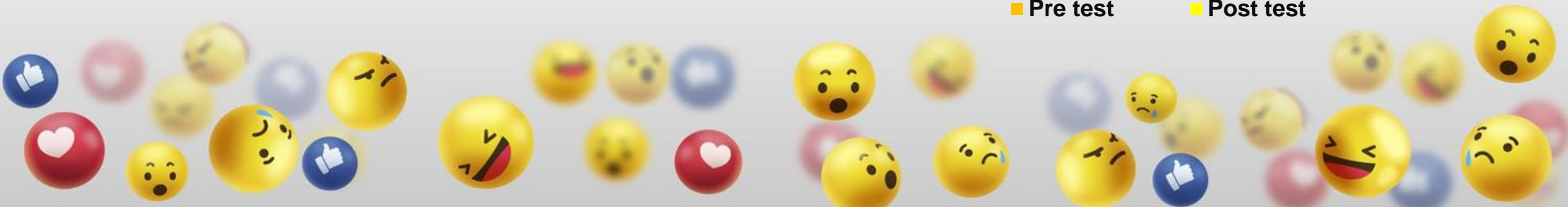
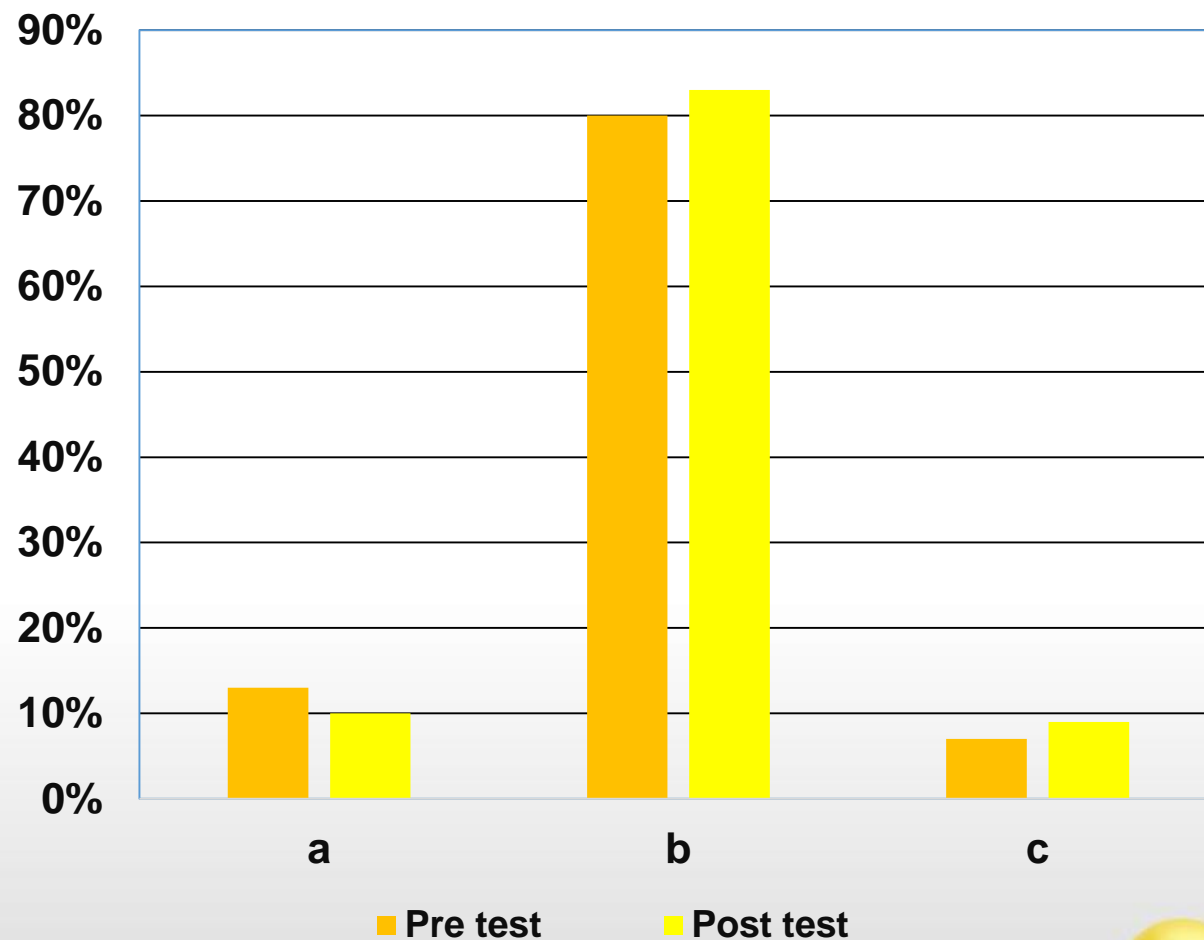
Tanto en el pre test como en el test final se obtuvo el 83% de respuestas correctas por parte de los participantes y únicamente el 17% fueron respuestas incorrectas. Lo que demuestra que quizá las respuestas pueden ser un poco confusas.



Pregunta 4: **¿Cuál es la forma correcta de actuar cuando te sientes enojado?**

- a) Alejarme para no hablar con nadie
- b) Respirar profundo para tranquilizarme**
- a) Desahogar tu enojo con la primera persona que veas

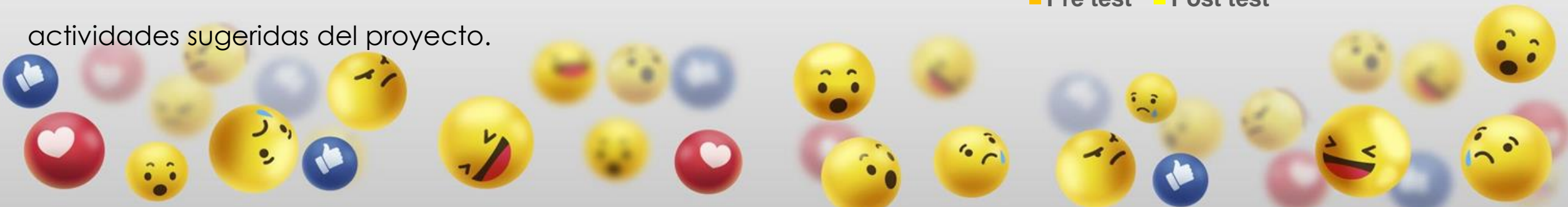
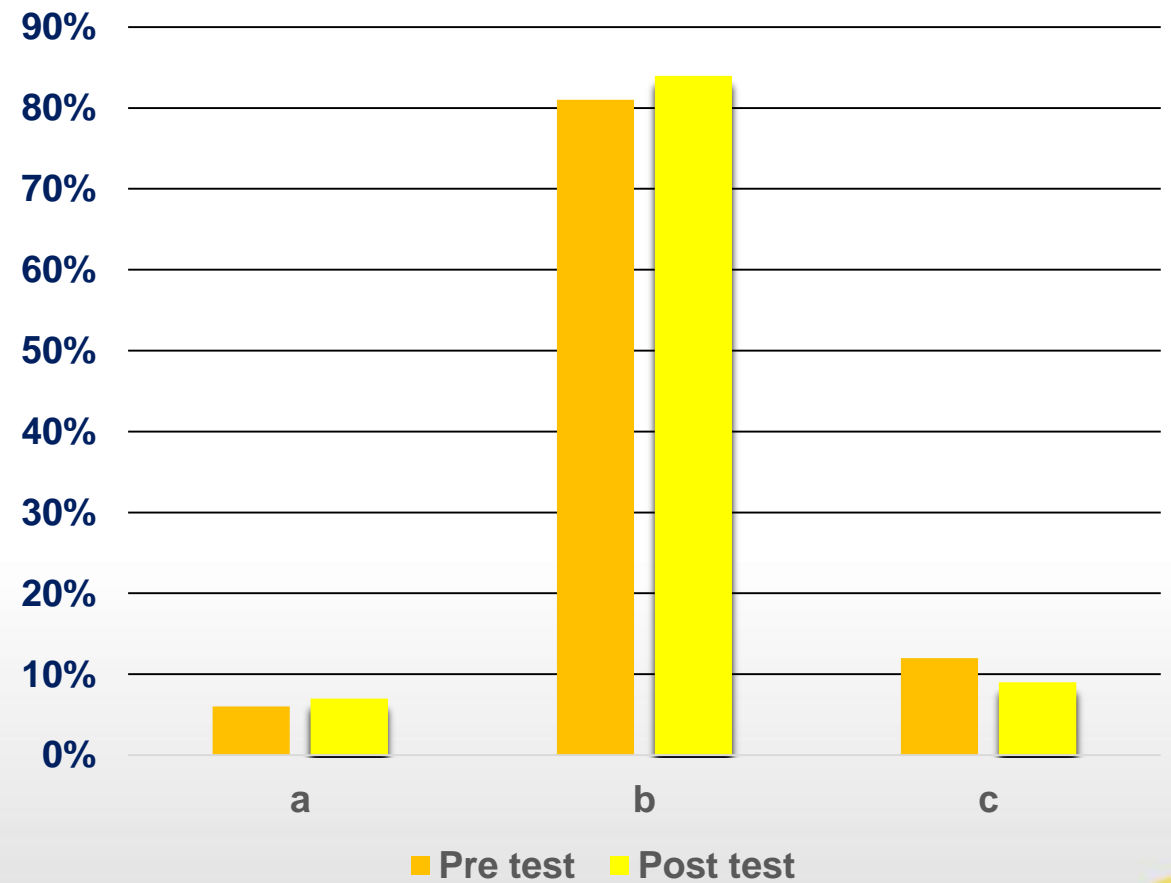
El 80% de los participantes en el test de inicio respondieron correctamente con solo el 20% de respuestas incorrectas. En el post test 83% respondió correctamente, lo que indica que los alumnos obtuvieron los conocimientos necesarios.



Pregunta 5. Si durante el recreo alguno de tus compañeros tira tu lunch accidentalmente. ¿Cómo reaccionarías?

- a) Le gritas reclamándole por haberlo hecho
- b) Respiras y entiendes que fue un accidente**
- c) Lo acusas con la maestra/o

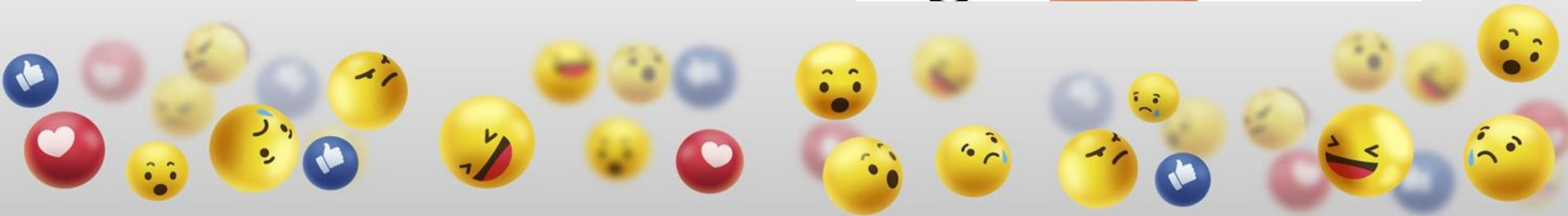
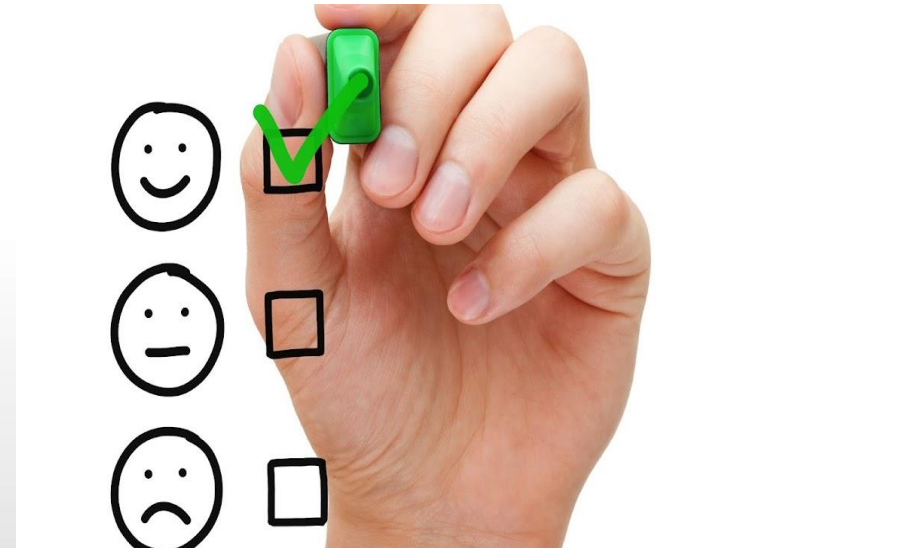
El 81% de las respuestas en el test de inicio fueron las esperadas así como en el post test con el 84%. Este resultado nos revela que los alumnos tenían conocimientos previos sobre el concepto de emociones reafirmaron estos al desarrollar las actividades sugeridas del proyecto.



Encuesta de satisfacción

Al final del proyecto, se aplicó una encuesta de satisfacción en donde los alumnos dieron su opinión de tres aspectos del proyecto; los contenidos, la moderación del proyecto y herramientas digitales, conforme a la siguiente escala de valoración:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo



Contenidos

Pregunta 1. Los contenidos presentados al inicio del proyecto fueron cubiertos en su totalidad.

El 96% de los participantes estuvieron totalmente de acuerdo y de acuerdo, lo que nos indica que lo que se les presentó en el encuadre del proyecto se cubrió en su totalidad.

Pregunta 3. Los materiales didácticos y recursos digitales empleados en el proyecto son pertinentes con los contenidos abordados.

El 98% respondieron estar totalmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que nos indica, que tanto los materiales didácticos como los recursos digitales son pertinentes para desarrollar los contenidos abordados.

Pregunta 2. Las actividades desarrolladas fueron congruentes con los contenidos.

Los participantes dijeron estar totalmente de acuerdo y de acuerdo, dando como resultado el 91%, y solo el 9% dieron una respuesta diferente.

Pregunta 4. Se cumplieron los aprendizajes esperados al participar en el proyecto.

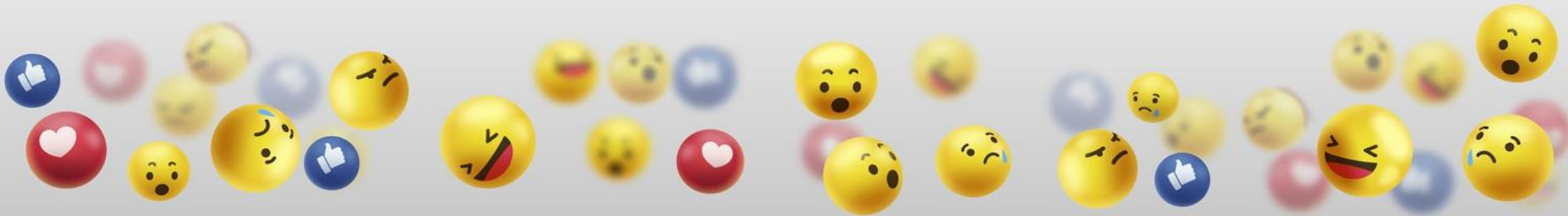
El 96% dijo estar totalmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que nos indica, que se lograron los aprendizajes esperados.



Coordinación

Pregunta 5. **La/El coordinador(a) o moderador(a) acompañó, atendió y respondió de una manera clara y congruente las dudas y comentarios sobre el proyecto.**

El 92% de los participantes dijo estar totalmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que nos indica que se dio respuesta a sus dudas y comentarios.



Herramientas tecnológicas

Pregunta 6. **El sitio web del proyecto ofrece un fácil acceso a los contenidos, ha sido claro y sencillo para su navegación, además de optimizar el aprendizaje de los participantes.**

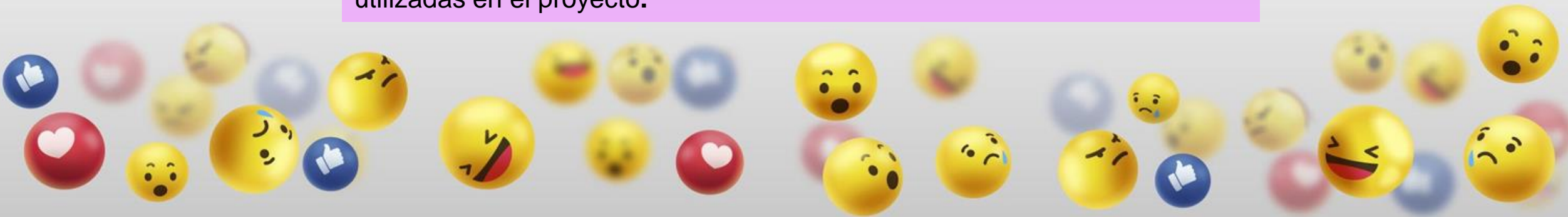
El 98% de los participantes dijeron estar totalmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que nos indica que el sitio web es amigable para los usuarios.

Pregunta 7. **El diseño gráfico del proyecto les pareció atractivo y agradable a la vista.**

El 94% está totalmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que nos indica que el diseño gráfico es adecuado para niños y adolescentes.

Pregunta 8. **Fue fácil utilizar las herramientas digitales sugeridas para colaborar con los comentarios y reflexiones sobre las actividades del proyecto (foros, muro digital, Facebook, blog y correo).**

El 94% dijo estar totalmente de acuerdo y de acuerdo que fue fácil. Lo que nos indica que los estudiantes manejan las herramientas digitales utilizadas en el proyecto.



Pregunta 9. Consideran un acierto incluir video-sesiones en los proyectos colaborativos.

91% de los participantes consideraron estar totalmente de acuerdo y de acuerdo con esta propuesta. Lo que nos indica que hay que explorar si el no estar totalmente convencido que haya video sesiones es porque no cuentan con la tecnología para poder conectarse o el horario de transmisión no es compatible por sus actividades escolares.

Pregunta 10. Participarían nuevamente en este proyecto colaborativo.

94% de los participantes dicen estar totalmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que nos indica que las actividades desarrolladas aportaron el conocimiento esperado, se sintieron cómodos al realizar las actividades.

Pregunta 11. Participarían en algún otro proyecto de la oferta de RedEscolar.

El 94% dijo estar de acuerdo. Lo que nos indica que el proyecto en el que participaron cubrió sus expectativas, están en la disposición de participar en otros proyectos que ofrece RedEscolar.

Pregunta 12. Recomendarían a otros docentes/estudiantes a vivir la experiencia de aprendizaje que proporcionan los proyectos colaborativos de RedEscolar.

El 93% recomendaría los proyectos colaborativos de RedEscolar.



Conclusiones



México
2023

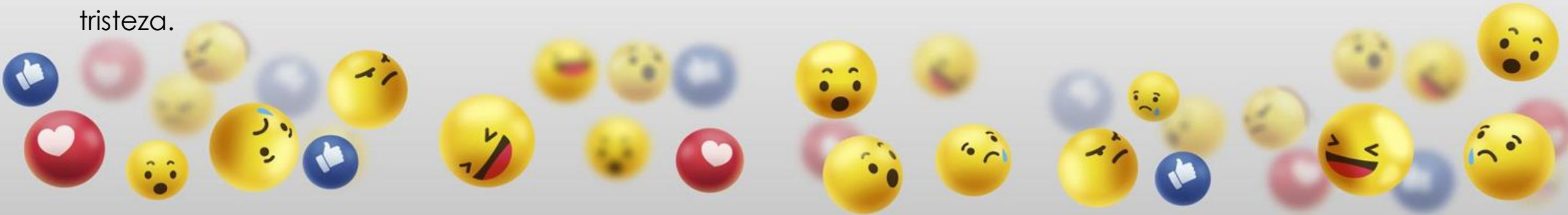
EXPRESA
lo que sientes

Hallazgos

El trabajo conjunto que se llevó a cabo con los alumnos fue una experiencia gratificante, las dinámicas planteadas fueron de impacto para los educandos, las emociones que manifestaron generaron actitudes positivas en la formación; así como el logro de la autorregulación de emociones, utilizando la técnica de la respiración y la técnica de la Tortuga.

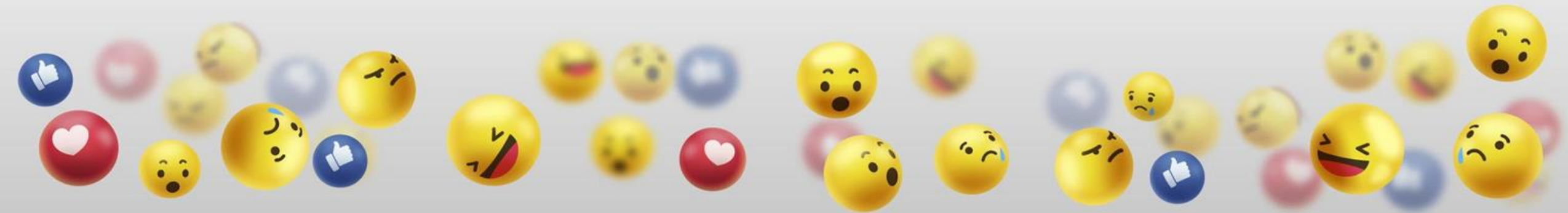
Aciertos

Haber realizado una dramatización de lo qué son las emociones positivas y negativas en donde los alumnos de preescolar son los protagonistas favoreció el aprendizaje de lo que son las emociones, cómo controlarlas; así como comprender lo que es empatía y la tolerancia. Mientras que abordar el tema sobre la pandemia por el Covid -19 con los alumnos de primaria y secundaria, les permitió compartir las situaciones y las emociones por las que atravesaron durante ese periodo y darse cuenta que otros compañeros estaban pasando situaciones similares a las de ellos, que no fueron los únicos que sintieron miedo, enojo frustración, tristeza.



Reflexiones finales

El aprendizaje que nos deja este proyecto tiene su relevancia y sustento en el desarrollo de habilidades socioemocionales en todas las etapas de formación de los estudiantes; lo cual es de vital importancia para fortalecer a lo largo de todo su trayecto formativo la perseverancia, el autocontrol, la responsabilidad, la empatía, la curiosidad y la estabilidad emocional que los dotará de habilidades y competencias para comunicarse de forma asertiva, ser tolerantes, respetuosos y empáticos con los demás para vivir en una ambiente más armónico y menos conflictivo con ellos mismos y con los otros.



Créditos

Coautora y moderadora del proyecto:

Rebeca Ortega Salas

Ana Cristina Ortega Rosas

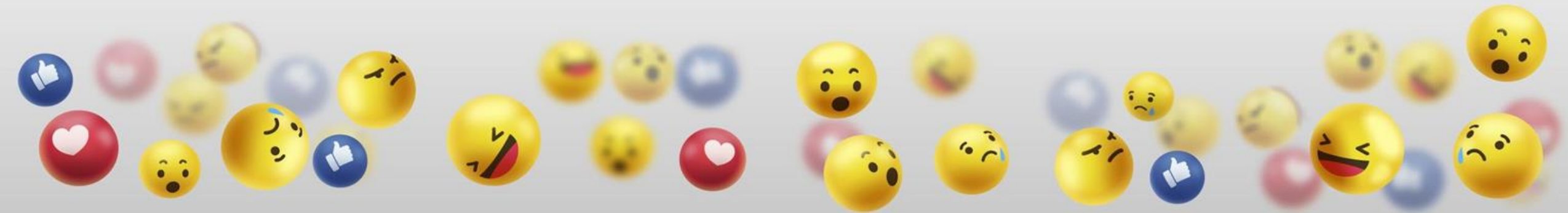
Revisión y corrección de publicación de evidencias:

Paola Lizbeth Guzmán

Ana Cristina Ortega Rosas

Muro digital: <https://padlet.com/nutricion10/expresa-lo-que-sientes-primavera-2023-d6ykhcic46z2ya3g>

Proyecto: https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_pri23/





EXPRESA
lo que sientes