

EVIDENCIAS

EXPRESA  
lo que sientes

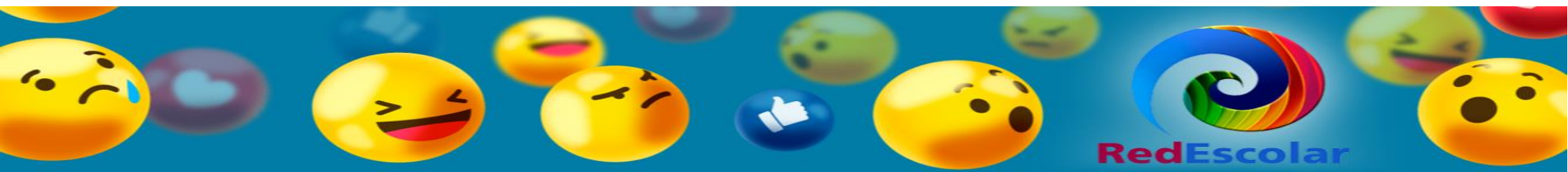
*PRIMAVERA 2021*

## Presentación

En el proyecto colaborativo, *Expresa lo que sientes*, los estudiantes conocieron las características de las emociones; los tipos de emociones que se pueden experimentar en la vida cotidiana; además aprendieron a identificarlas, reflexionaron sobre las causas por las cuales se sienten tristes, enojados, alegres, furiosos, lo que les permitió conocerse a sí mismos y comprender a los demás. Estos aprendizajes fueron logrados a través de la lectura de textos narrativos, casos de problemas escolares, videos, técnicas y estrategias de autoconocimiento y control de emociones.

Si bien el proyecto está dirigido a los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria; hemos tenido participantes tanto de preescolar como de secundaria; ya que de forma lúdica y creativa se fortalecen aspectos curriculares de la asignatura de Formación Cívica y Ética, Español y Artes.

En este sentido, las actividades fueron realizadas utilizando herramientas digitales como el *Canva* y *Piktochard*, con las cuales crearon infografías y presentaciones interactivas; *Pixton* y *Comic Life* con las que diseñaron cómics; asimismo, utilizaron dispositivos móviles para elaborar sus videos. Además, para comunicarse e interactuar con los compañeros a distancia, contaron con un foro de discusión donde escribieron sus opiniones y reflexiones sobre las emociones. Y los trabajos realizados por los alumnos, los compartieron en el muro digital del proyecto (*Padlet*).

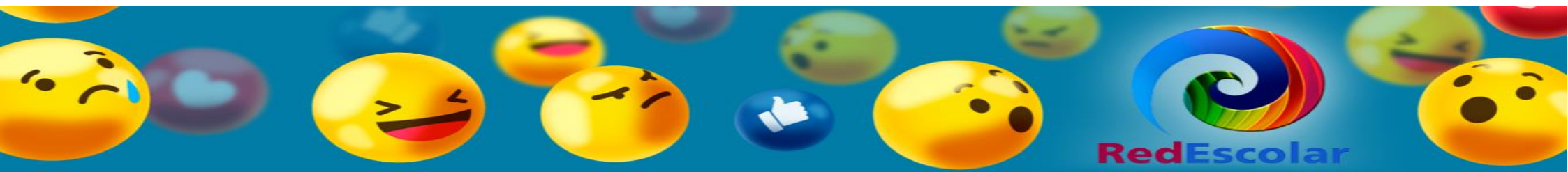
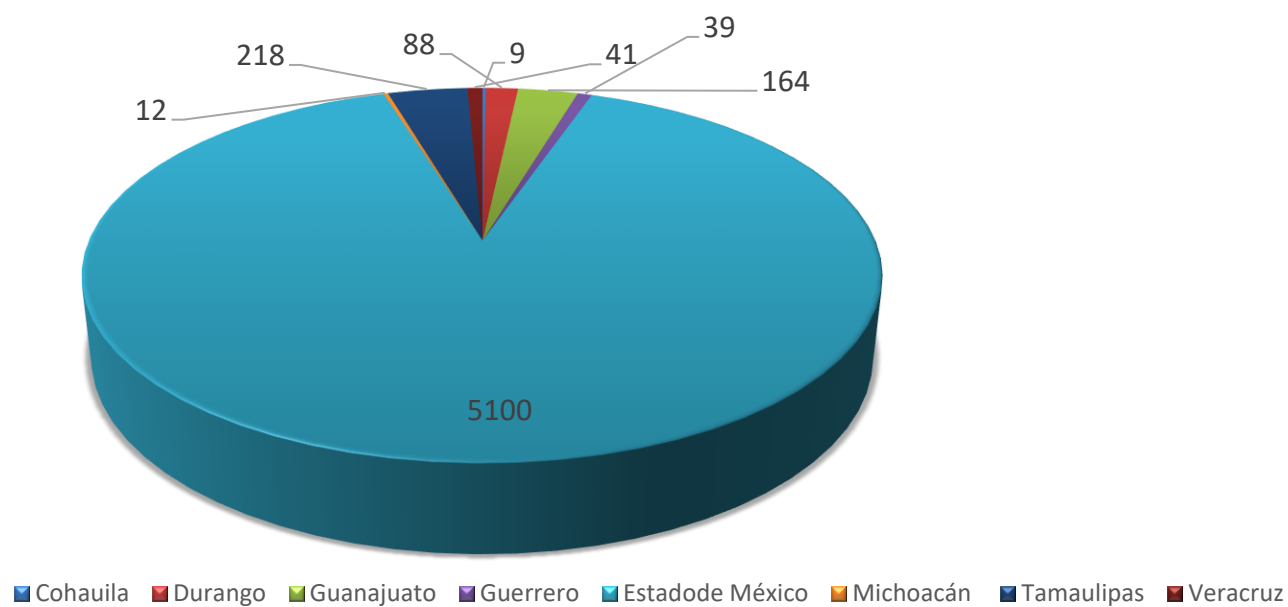


## Participación

En esta edición, el proyecto tuvo un registro de 5, 671 alumnos de 111 escuelas y 147 profesores de las siguientes entidades del país: Coahuila, Durango, Guanajuato, Guerrero, Estado de México, Michoacán, Tamaulipas y Veracruz.

Gráficas de participación

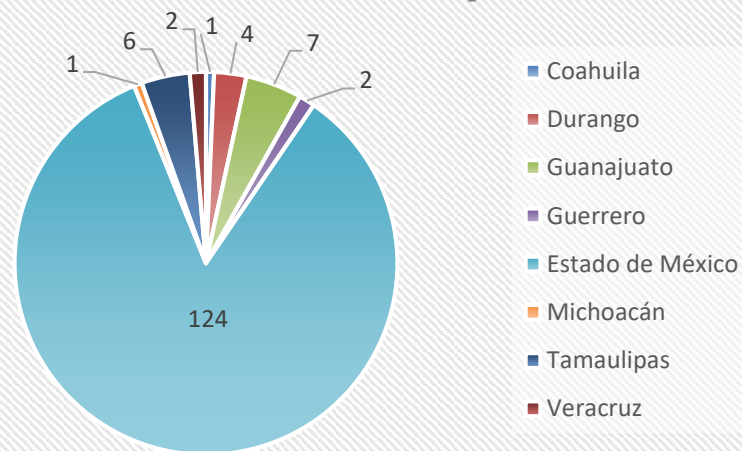
### Alumnos por Entidad



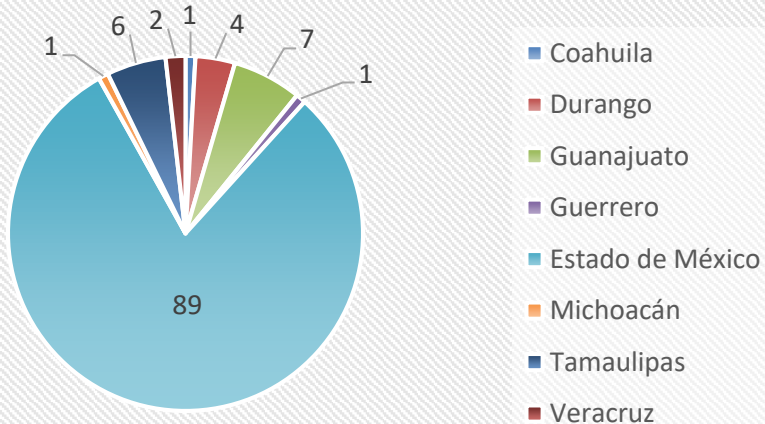
PROFESORES POR ENTIDAD



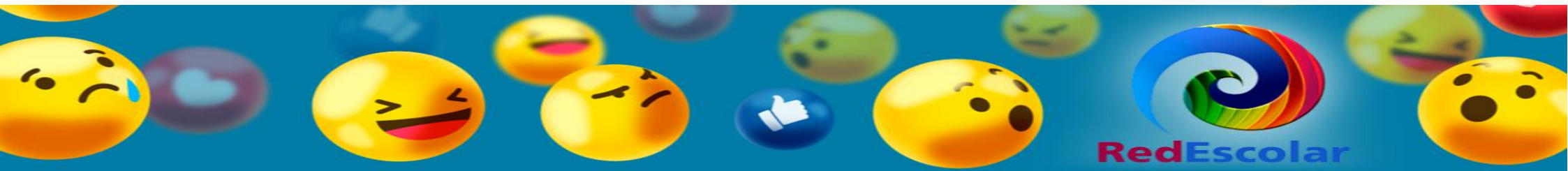
Profesores por Entidad



Escuelas por Entidad



ESCUELAS POR ENTIDAD



## Evidencias

A continuación, se muestran algunos trabajos realizados por los alumnos; mismos que han sido recopilados del Muro digital del proyecto: [Expresa lo que sientes - 2021](#).

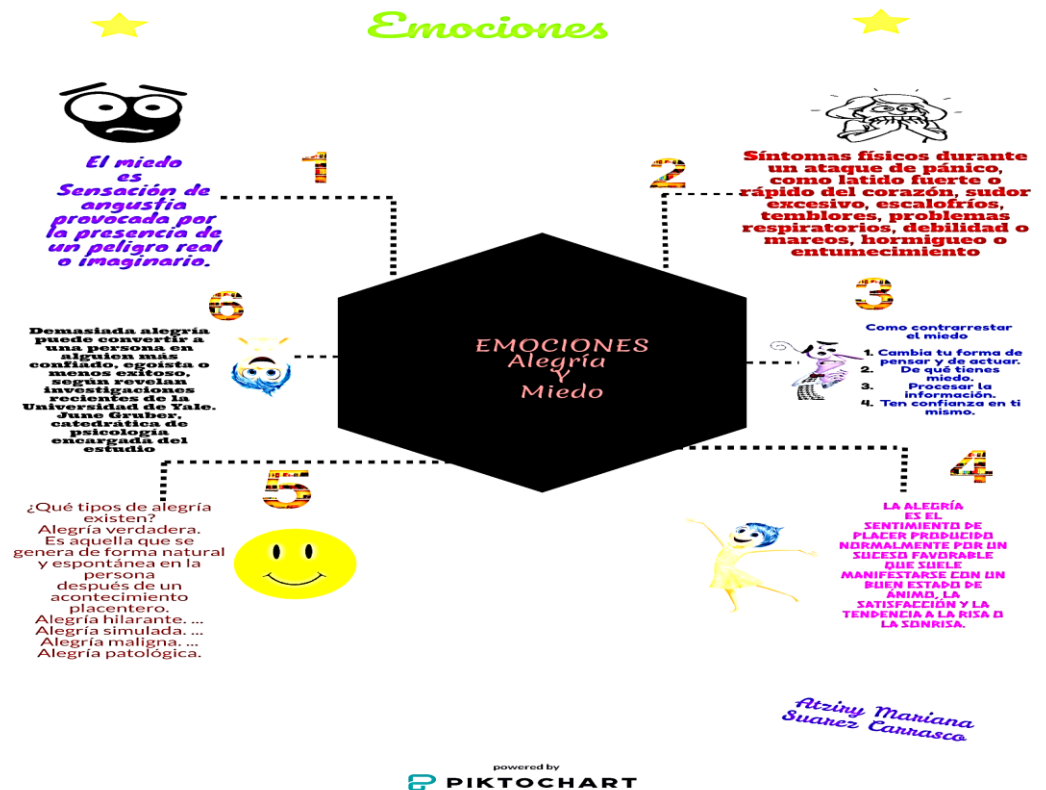
### Sesión 1. Las emociones, mis emociones

En esta sesión los alumnos realizaron infografías como producto de sus investigaciones respecto de los tipos de emociones y sus características; algunas fueron realizadas con la herramienta digital *Piktochat* y otras con *Canva*; algunas opciones de trabajos fueron realizadas en los cuadernos, debido a que no todos cuentan con conexión a Internet; así que primero les tomaron fotografías con el celular de sus padres y posteriormente las subieron al muro digital del proyecto.

#### Actividad 1. ¿Qué son las emociones?

En su infografía, la alumna nos muestra lo que aprendió sobre algunas emociones, como la alegría y el miedo.

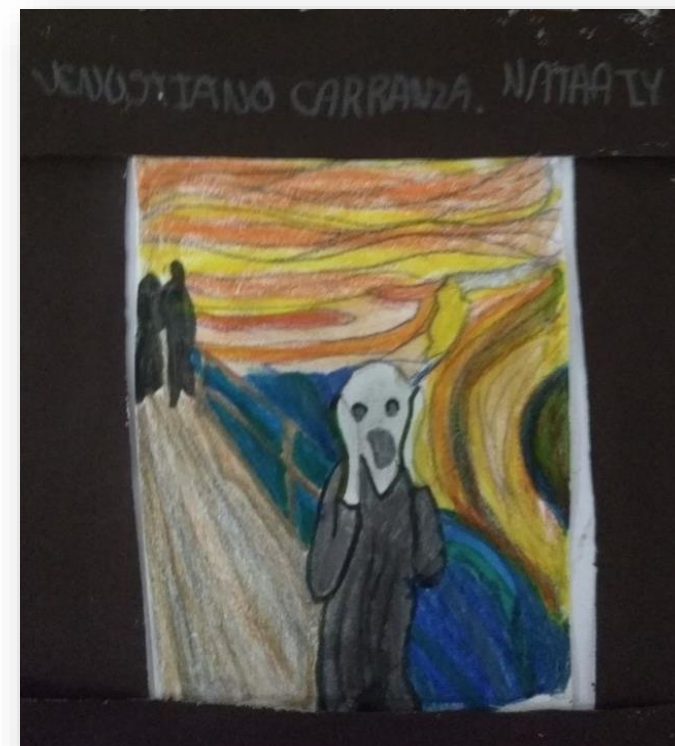
*Escuela Primaria "Siervo de la Nación". Alumna: Atziray Suárez Carrasco; grupo 4° A. Estado de México.*



## Actividad 2. El Arte como expresión de las emociones

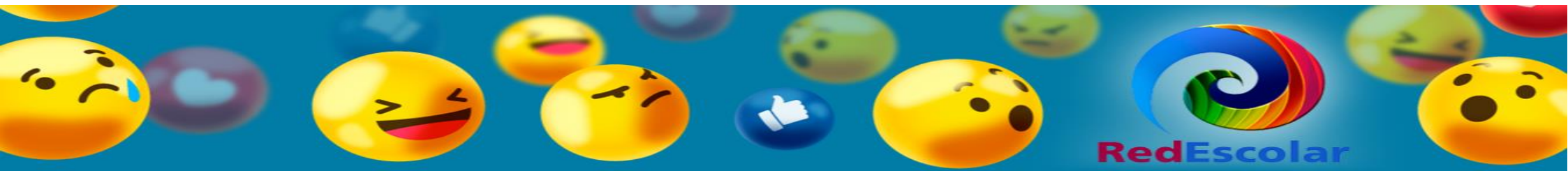
Los alumnos observaron la pintura de *El grito* de Edward Munch y describieron las emociones que les causó: miedo, tristeza, desconcierto.

*Escuela: Primaria "Venustiano Carranza". Profesora Ma. Guadalupe González Arellano. Alumna: Nathaly Betzaida, grupo 5° B. Estado de México.*



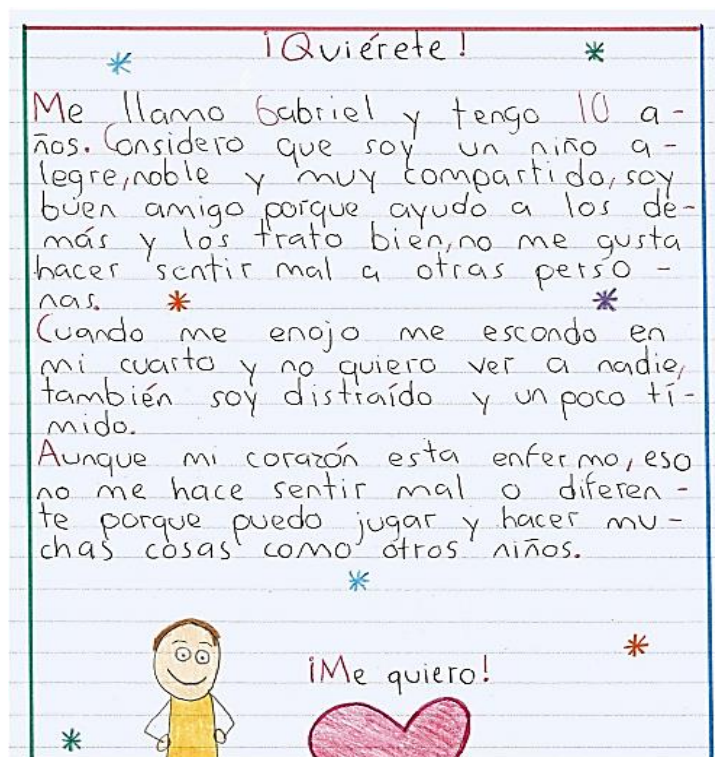
También observaron pinturas de retratos y describieron las emociones que les causó; por ejemplo: a algunos les causó tristeza.

*Escuela: Primaria "Venustiano Carranza". Profesora Ma. Guadalupe González Arellano. Alumna: Sayuri Lizeth Mondragón Ramírez, grupo 5° B. Estado de México.*



**Actividad 3. Muestra de sus emociones con recursos digitales.**  
**"Video de mi familia y las emociones con mímica".**

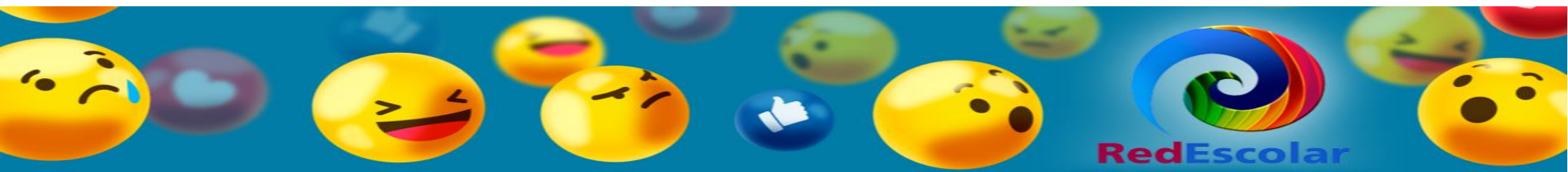
*Escuela: Primaria "Siervo de la Nación". Alumno: Alejandro Vladimir Arroyo Torres, grupo 4° C. Estado de México.*



**Actividad 4. Importancia de conocer nuestras emociones**

Los alumnos hicieron una reflexión de cómo se perciben ellos; con lo cual, se reforzó su autoestima.

*Escuela: Primaria "Siervo de la Nación". Alumno: Gabriel, grupo 5° D. Estado de México.*



**Actividad 5. Infografía: Expreso mis emociones durante la pandemia**

*En esta actividad, los alumnos elaboraron una infografía donde expresaron las emociones que experimentaron durante la pandemia.*



*Escuela: Primaria "Siervo de la Nación".*

*Alumno: Emiliano Trujillo Aguilar,  
grupo 6°. Estado de México.*





## Sesión 2. Las emociones de los otros

La lectura de textos fue una dinámica con la cual los alumnos identificaron emociones positivas o negativas de la historia *La peor señora del mundo*.

**Actividades 2 y 3. Emociones negativas: Lectura, análisis y adaptación de la obra: *La peor señora del mundo*.**

Con estas actividades, los alumnos reconocieron las emociones negativas que provocó con su actitud el personaje de la historia, *La peor señora del mundo*; y con base en sus valores, rescribieron un final diferente imprimiendo en él, emociones positivas.

*Escuela "Instituto Cultural de Estudios Superiores del Bosque".  
Profesor Jonathan Zambrano Rodríguez. Alumna: Krysten Posadas, Estado de México.*

### EMOCIONES POSITIVAS

Nombre: Krysten Posadas.

Fecha: 4 de marzo 2021

#### LA PEOR SEÑORA DEL MUDNO

Instrucciones: Reescribe la historia "La peor señora del mundo" proponiendo un final positivo

En el pueblo de Tarambul vivía la peor señora del mundo, a sus hijos los castigaba cuando se portaban mal y cuando se portaban bien les daba de comer comida de perro, cuando no se las comían los hacía dormir en el gallinero y les exprimía limón en los ojos. A la gente del pueblo los molestaba sin motivo, pellizcaba y los pateaba sin motivo.

Un día la gente del pueblo se cansó de ella y se fueron a vivir a otra parte para que ya no los molestara, ese día, la señora se despertó y no encontró ni a sus hijos, se puso furiosa, pero solo quedaba una paloma que tenía encerrada en una jaula. Como no tenía a quien molestar, torturaba a la paloma, le arrancaba las alas y no le daba de comer, hasta que desafortunadamente perdió la vida.



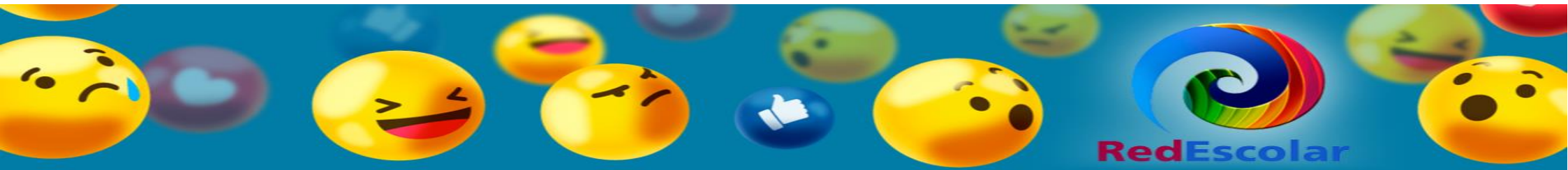
### Sesión 3. Manejo de emociones



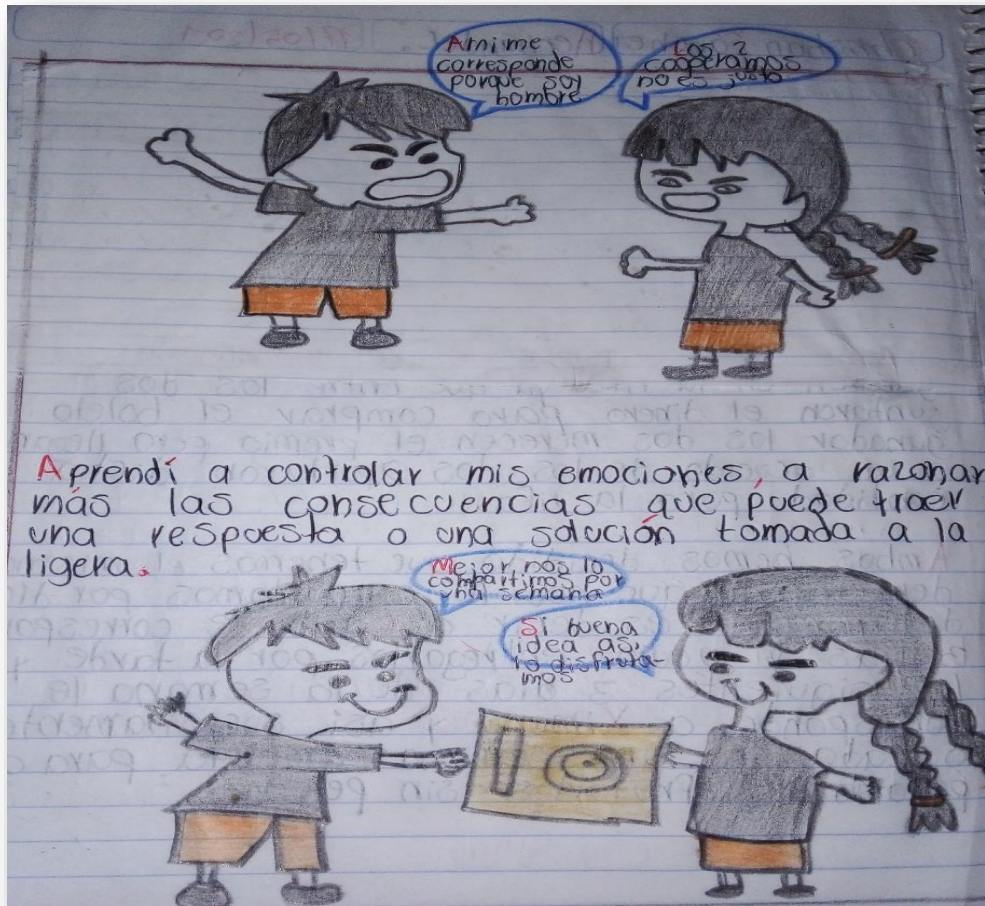
En esta sesión, los alumnos aprendieron a identificar que las emociones se pueden expresar a través del arte y de las relaciones que se establecen entre sus compañeros, profesores y su familia.

#### Actividades 1. Técnicas para regular las emociones

*Soy Carlos Dakota Ocampo Cárdenas de 6° C, de la primaria Siervo de la Nación. Y quiero decirles que no desesperen. Que pronto nos veremos y dejaremos atrás esta pandemia, y como dicen: contemos hasta 10 para calmarnos.*



### Actividad 2. Manejo de conflictos



En esta actividad los alumnos hicieron un dibujo, representando un conflicto entre Carlos y Ximena, en el que dieron solución al conflicto.

*Escuela "Primer Congreso de Anáhuac". Alumno: Christian Sánchez Hernández, grupo 6° A. Guerrero.*



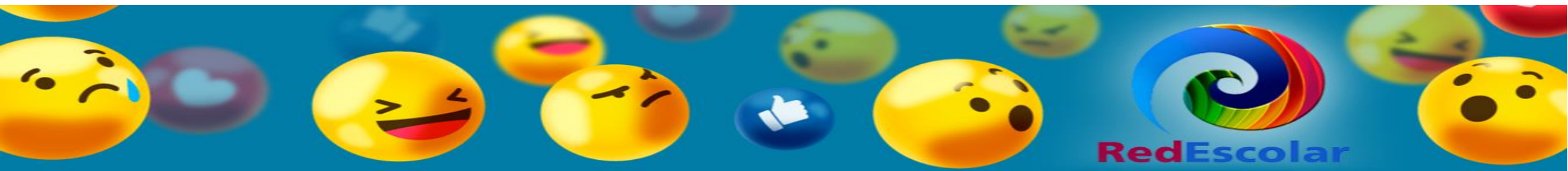
### Actividad 3. Manejo de conflictos

En esta actividad los alumnos hicieron un cómic en el que representaron un caso de bullying en su escuela.

*Cómic de lo que aprendí sobre las emociones*



*Escuela Secundaria Oficial No. 0397 "Lic. Jesús Reyes Heróles". Profesora: Laura Matehuala Téllez. Alumna: Lisandra García Padilla. Estado de México.*



### Sesión 3. Manejo de las emociones

#### Actividad 5. Estrategias para manejar los conflictos: *Rueda de las opciones*



En esta actividad los alumnos aplicaron la técnica *Rueda de las opciones*, con la que aprendieron como regular sus emociones y manejar los conflictos.

*Escuela Primaria "Primer Congreso de Anáhuac". Alumno Christian Sánchez Hernández. Guerrero.*



## Sesión 4. Cómo expreso mis emociones

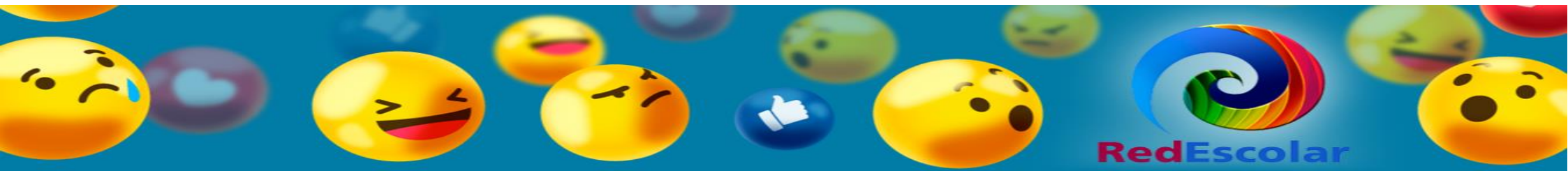
A lo largo del desarrollo del proyecto se propició el trabajo colaborativo entre profesores, alumnos y padres de familia; el profesor orientó y asesoró a los alumnos para que llevaran a cabo los trabajos solicitados en cada una de las sesiones del proyecto; mientras que los padres apoyaron a sus hijos en la elaboración de sus infografías, videos, collages y reflexiones en los foros. Cada trabajo realizado por los alumnos fue una evidencia de que identificaron asertivamente sus emociones, las expresaron y aprendieron a regularlas.

### Actividad 1. Póster de las emociones

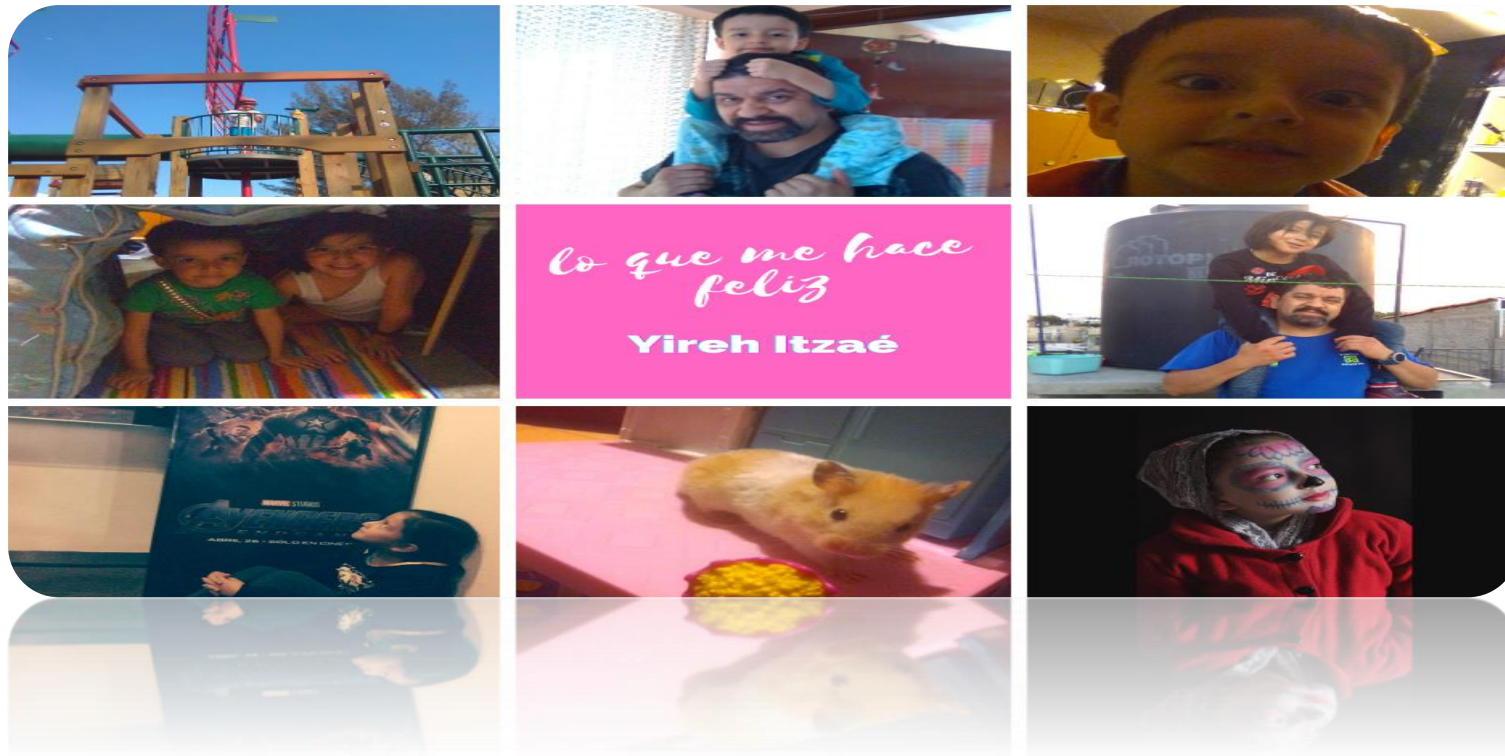
En esta actividad, los alumnos diseñaron collages y posters, donde mostraron sus emociones.

Expresando Mis Sentimientos.

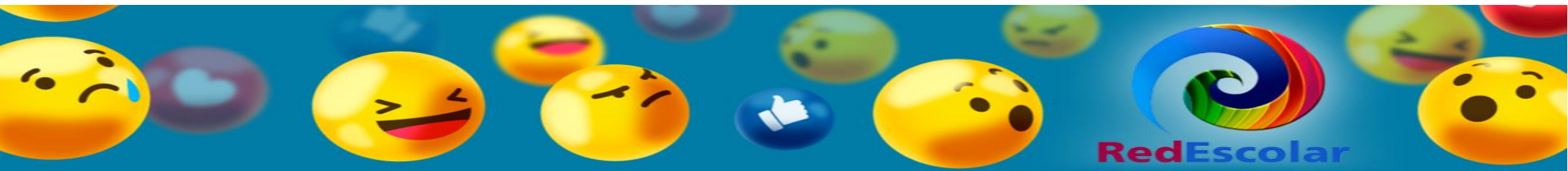
*Escuela Primaria "Siervo de La Nación". Alumno Iker Gabriel Sabino García; grupo 4° D. Estado de México.*



## El poder de mis emociones. Collage



*Escuela Primaria "Siervo de la Nación". Alumna: Yireh Itzaé Pérez Salazar; grupo 4° C. Estado de México.*



## Reflexiones en el foro de discusión

Finalmente, en el foro de la sesión 4, la alumna Monserrat dio su opinión de lo que significó para ella trabajar en este proyecto.

**Foro 4 - Cómo expreso mis emociones (Pri21) Ahora #25579**

**15EES0668S escribió:**

*Escuela Sec. Lic. Jesús Reyes Heróles "0397"*

*Soy Monserrat, gracias a este proyecto fue más fácil identificar mis emociones en situaciones difíciles, me gustó poder aprender a identificar las emociones de los demás ya que a veces no lograba hacerlo y a hora puedo ser más empática al entender lo que sienten.*

*Gracias a este proyecto aprendí nuevas formas de manejar mis emociones, cuando estoy en una situación de enojo, recuerdo la rueda de las opciones y que formas tengo de responder le a una persona. Este proyecto me ha unido más a mi familia ya que les platico sobre como hago mis tareas y les enseño los videos. La verdad espero estar lista para esta nueva normalidad y sé que será un nuevo comienzo.*

*Me gustaron mucho los temas que este proyecto tocó, me hubiera gustado un poco más la expresión de las emociones o sentimientos con nuestros padres.*

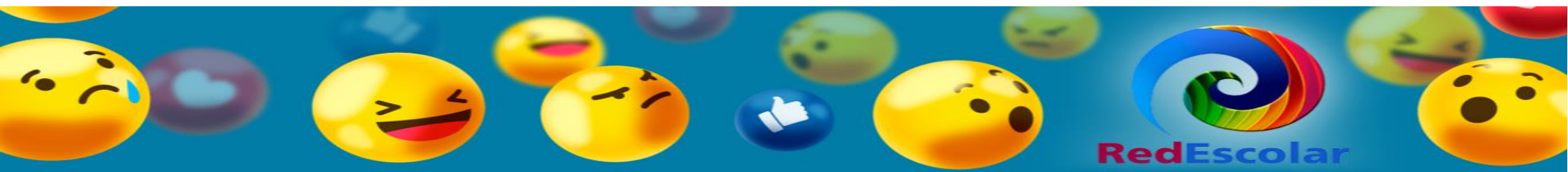
*Hola Monserrat,*

*Nos es grato que nos comentes que las actividades del proyecto te permitieron conocer e identificar tus emociones y las estés poniendo en práctica, tomaremos en cuenta tú comentario de involucrar a los padres en alguna actividad.*

*Saludos cordiales,*

*Rebeca Ortega Salas*

*Coordinadora del proyecto*





## Resultados del Pre-test y Pos-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**

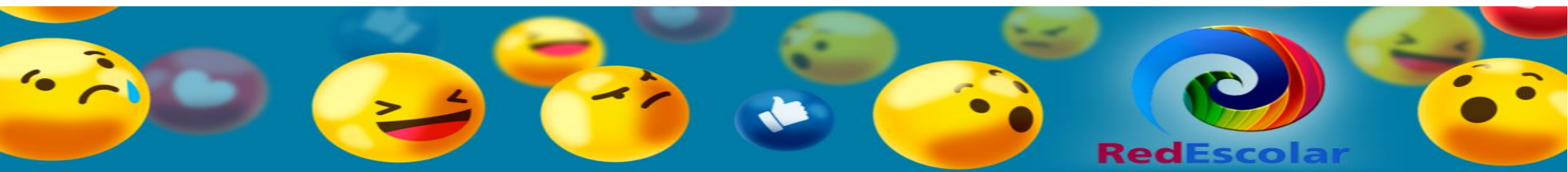
Lee con atención cada pregunta y selecciona la respuesta que consideres correcta.

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

2. ¿Qué reacciones pueden provocar las emociones?

- a)  Negativas y positivas
- b)  Enojo y alegría
- c)  Indiferencia y apatía



**3. Si tu mejor amigo te platica que está 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

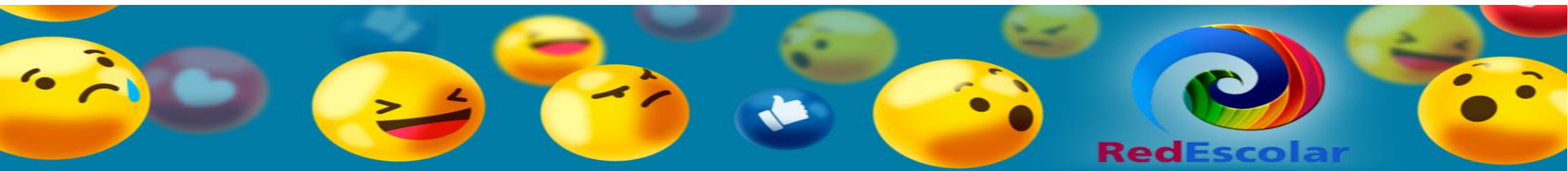
**4. ¿Cuál es la forma correcta de actuar cuando te sientes enojado?**

- a)  Alejarme para no hablar con nadie

- b)  Respirar profundo para tranquilizarme
- c)  Desahogar tu enojo con la primera persona que veas

**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

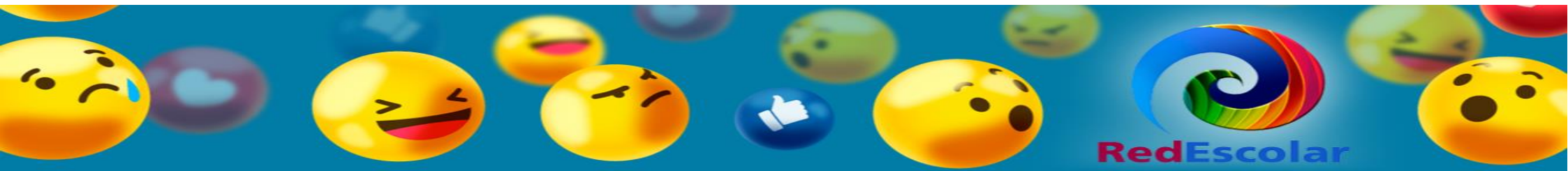


El cuestionario de cinco preguntas, cada una con un valor de dos puntos; permitió obtener como resultado el promedio de 8.7 en el pre-test y el pos-test de 9.07; los promedios de los resultados de cada pregunta se muestran a continuación, en la siguiente tabla.

P1	P2	P3	P4	P5	Promedio
<b>Pre-test</b>					
8	6	9.8	9	8.9	8,3
<b>Pos-test</b>					
8.6	7	10	10	9.6	9.07

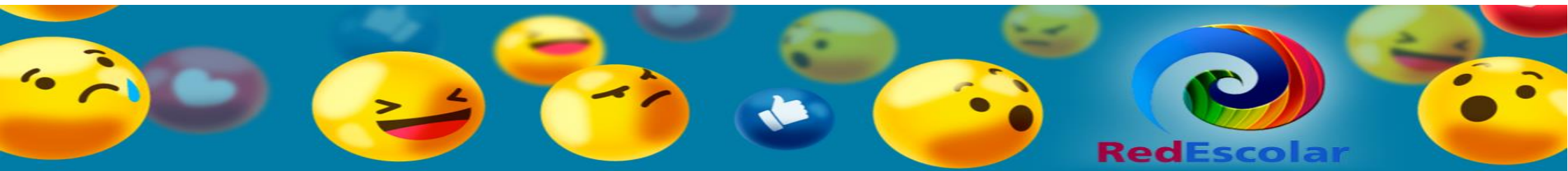
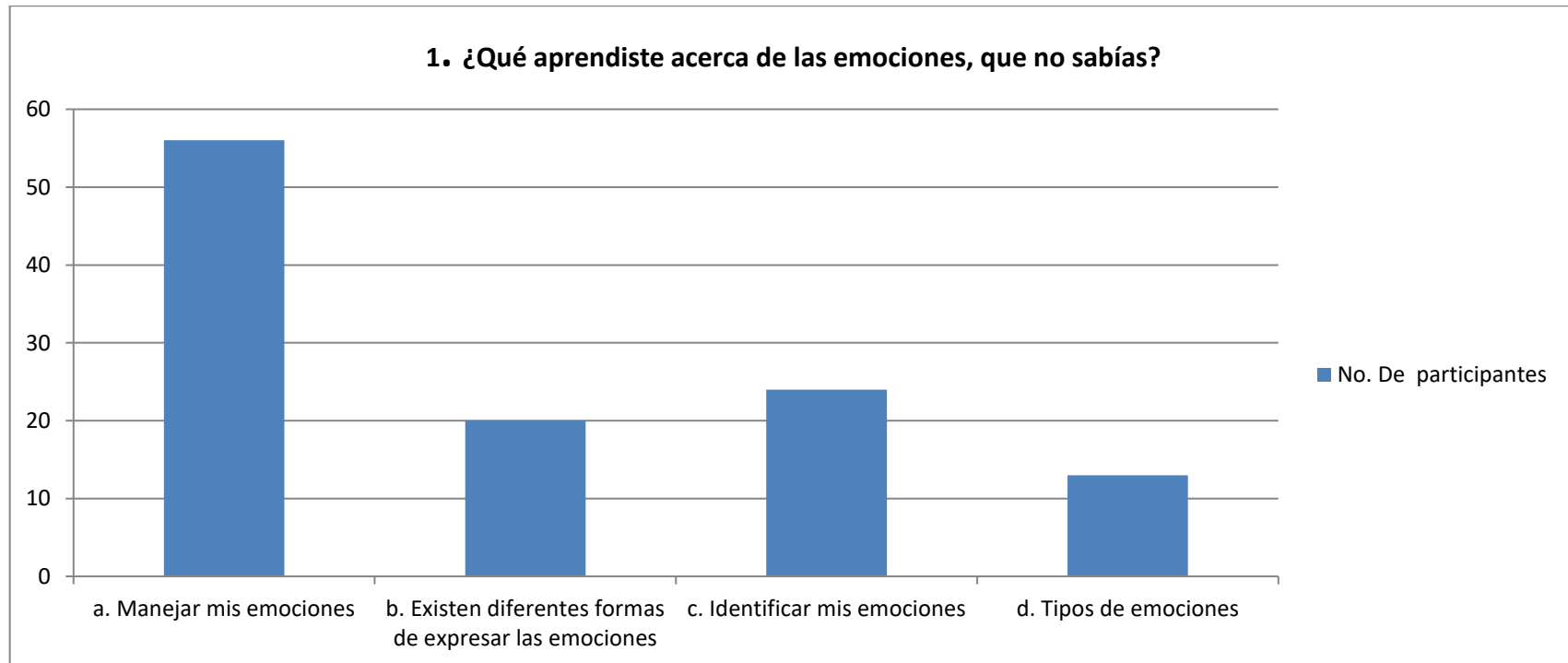
### Reflexiones

Los resultados obtenidos de la evaluación diagnóstica (pre-test), mostró que los alumnos tenían bastante noción sobre el tema de las emociones; mientras que la evaluación final, nos reveló que respondieron con mayor certeza al adquirir los conocimientos luego de realizar y participar en las actividades diseñadas del proyecto; lo cual nos permite corroborar que se lograron los aprendizajes esperados.

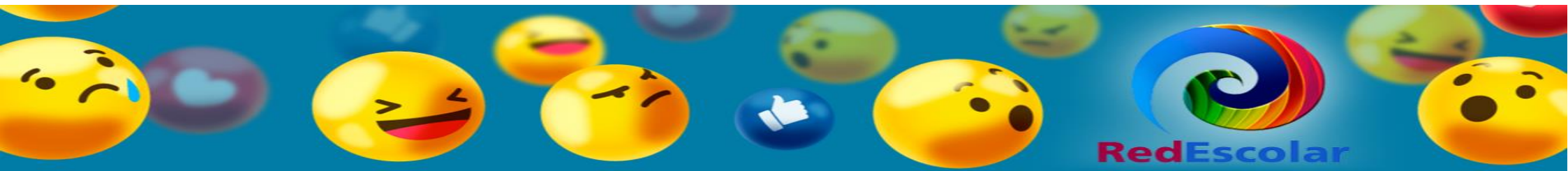
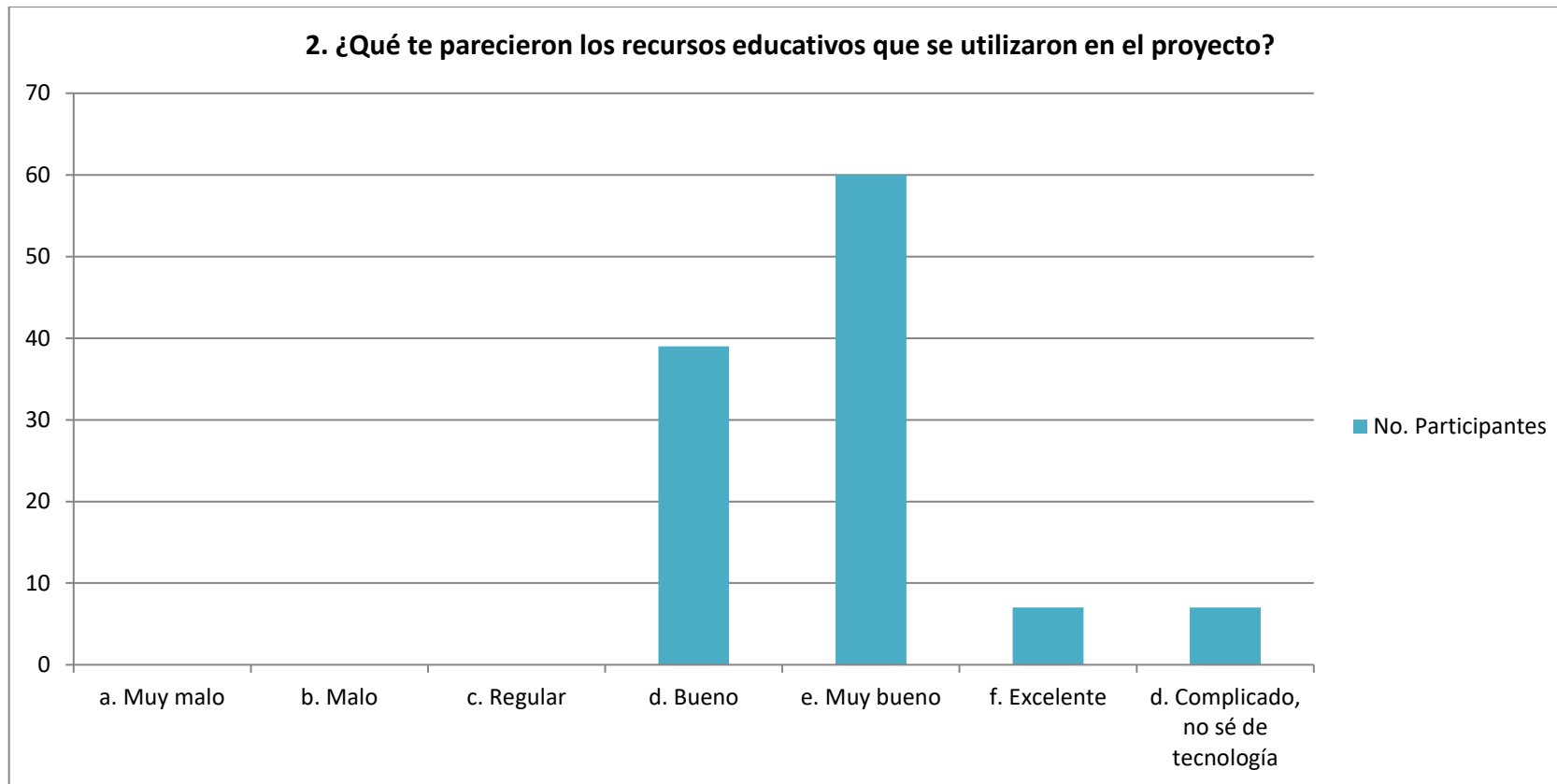


## Encuesta de satisfacción primavera 2021

### 1. ¿Qué aprendiste acerca de las emociones, que no sabías?

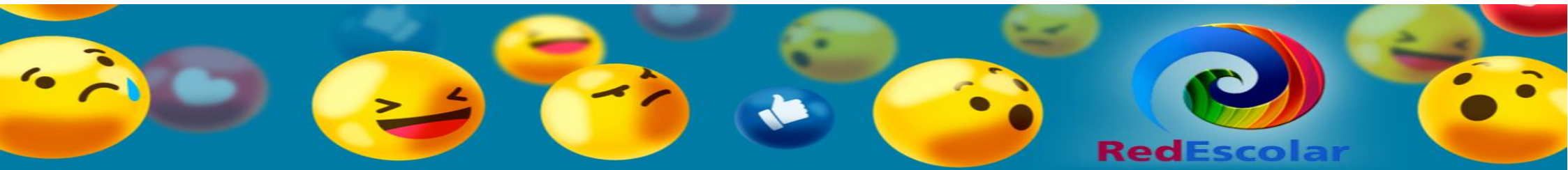
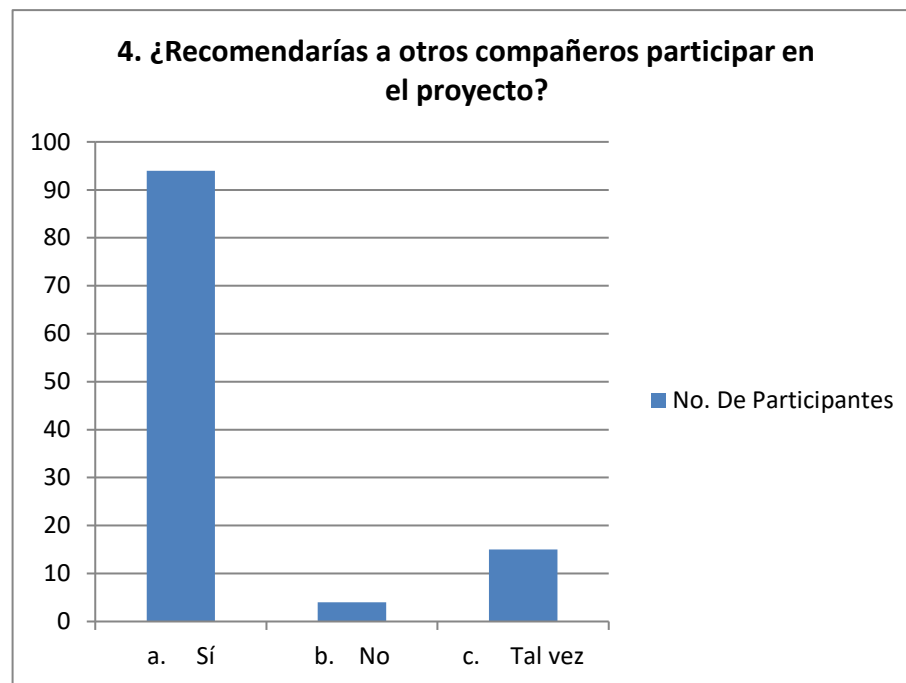
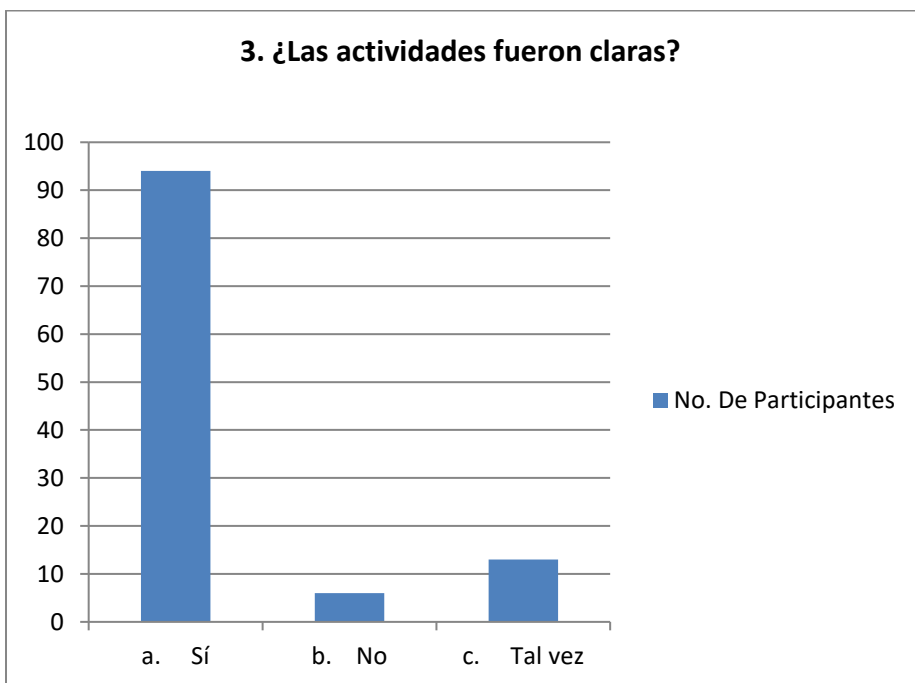


## 2. ¿Qué te parecieron los recursos educativos que se utilizaron en el proyecto?

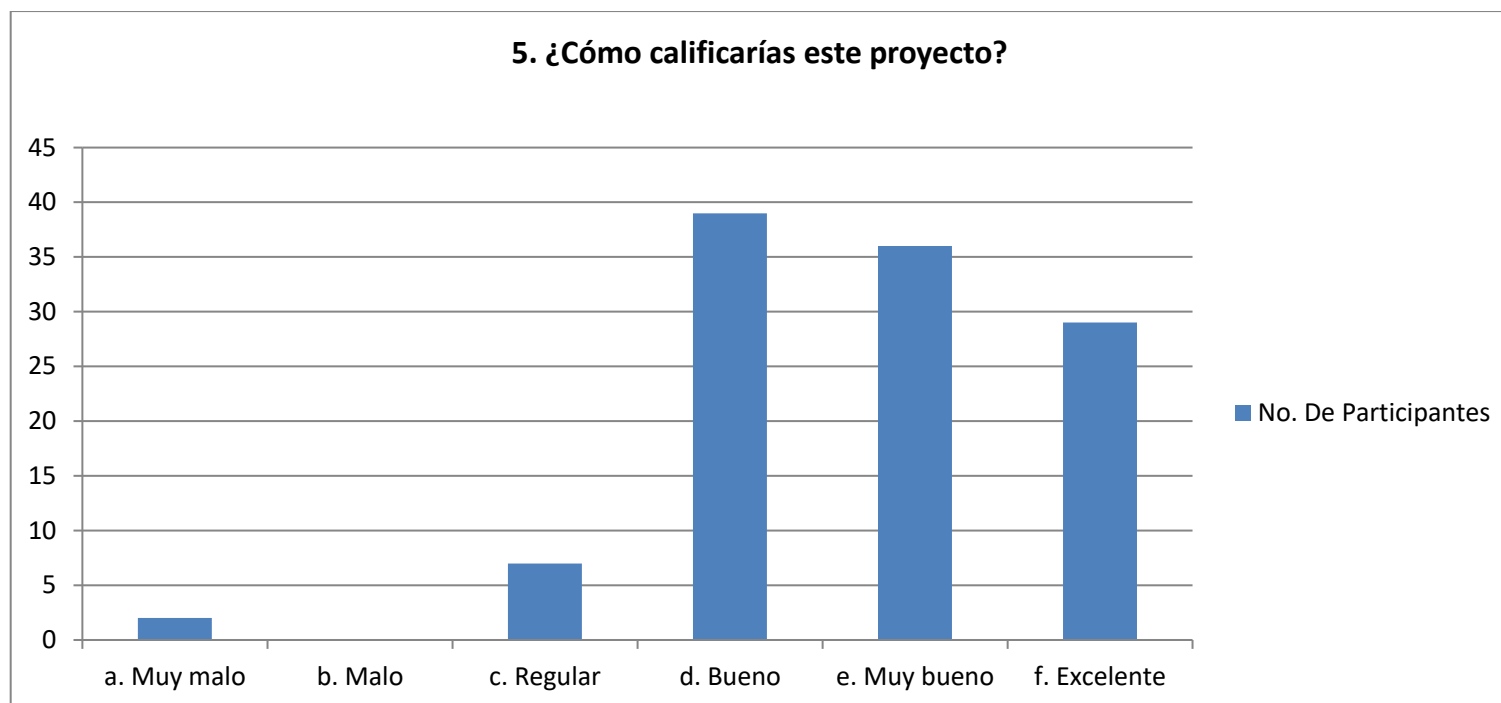


1. ¿Las actividades fueron claras?

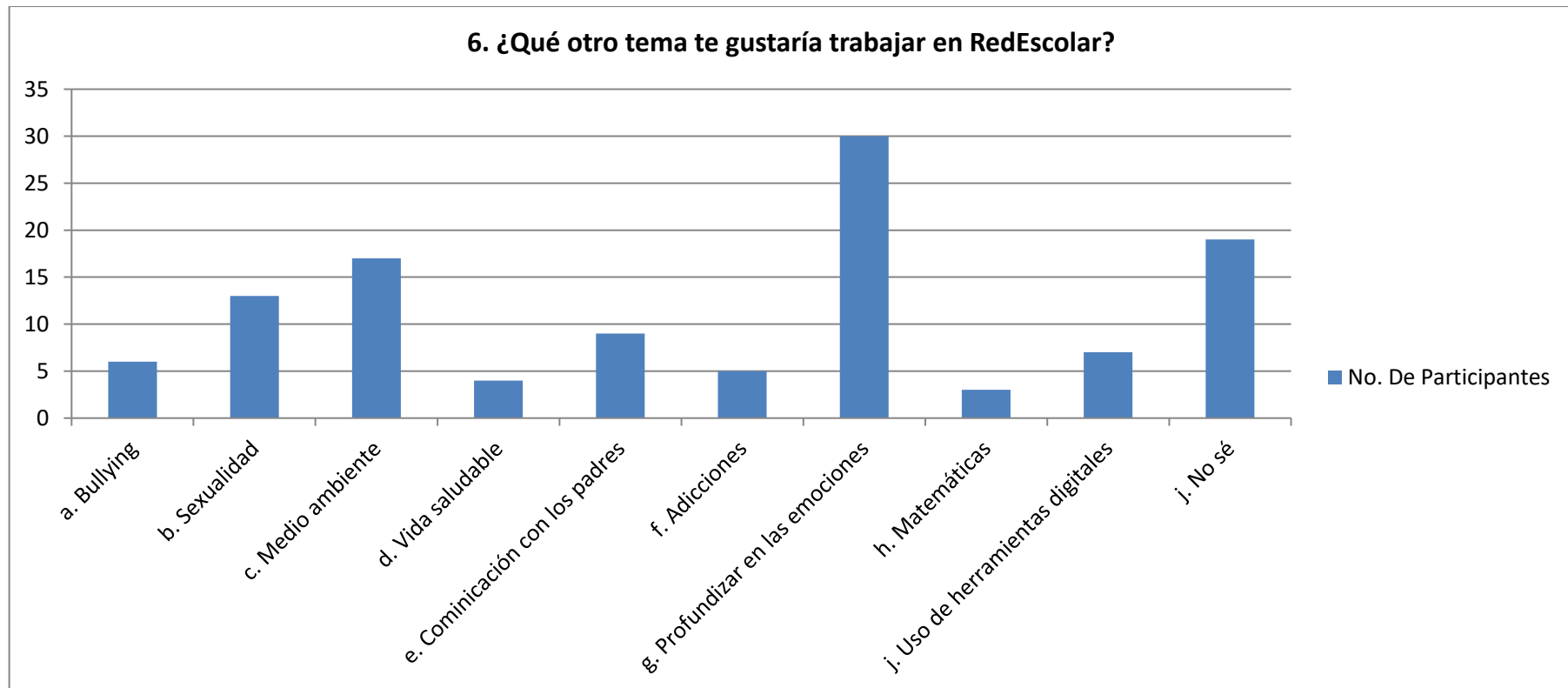
/ ¿Recomendarías a otros compañeros participar en el proyecto?



## 5. ¿Cómo calificarías este proyecto?



## 6. ¿Qué otro tema te gustaría trabajar en RedEscolar?





## Conclusiones

### Hallazgos

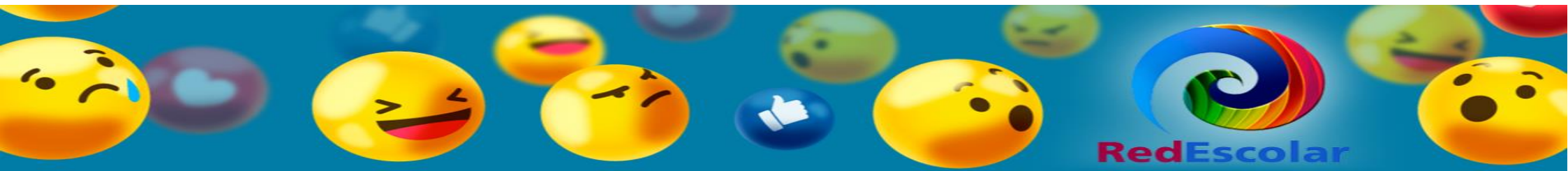
Un aspecto relevante en el desarrollo del proyecto, fue la participación de los padres en el aprendizaje de sus hijos; los apoyaron en la realización de las actividades y los productos del proyecto, mismos que son evidencia del trabajo conjunto de profesores, alumnos y padres de familia.

### Aciertos

El proyecto significó para los alumnos la posibilidad de generar un espacio de comunicación con sus pares, donde se sintieron con la confianza de escribir y compartir con sus compañeros, maestros y padres de familia, las situaciones y las emociones por las que atravesaron durante la pandemia: la pérdida de algún familiar (padre, abuelo, tío); cambio de casa; desempleo del padre; miedo a que se enfermara algún familiar; ansiedad por estar confinados y no poder ver a sus amigos y familiares; por otra parte, las actividades planteadas en el proyecto, coadyuvaron al reconocimiento de sus emociones; a que pudieran identificarlas, y sobretodo, apoyarlos en su proceso de autoconocimiento y autocontrol; también aplicaron estrategias de regulación de sus emociones que les ayudaron a una mejor convivencia con sus familiares.

### Áreas de mejora

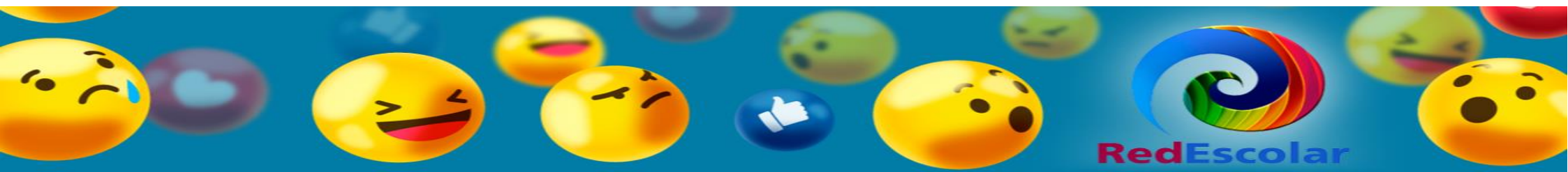
Los resultados de la encuesta de satisfacción nos permitieron identificar aspectos de mejora del proyecto como; incluir mayor número de estrategias de regulación de emociones, profundizar en temas de autoconocimiento y autoestima, incorporar actividades específicas en las que intervengan los papás.



### Reflexiones finales

El aprendizaje que nos deja este proyecto, es la importancia que tiene el desarrollo de habilidades socioemocionales en todas las etapas de formación de los estudiantes, tales como la perseverancia, el autocontrol, la responsabilidad, la curiosidad y la estabilidad emocional que dotará a nuestros alumnos de herramientas que les permita comunicarse en forma asertiva, ser tolerantes, respetuosos y empáticos con los demás para vivir en una ambiente más armónico y menos conflictivo con ellos mismos y los otros.

*Agradecemos a docentes, estudiantes y padres de familia su entusiasta participación en la edición de primavera 2021 del proyecto colaborativo Expresa lo que sientes.*



## Créditos

**Autoras:** Gabriela Reyes Avilés, Berenice Santillán Martínez, Ma. Ángeles Serrano

**Moderadora del proyecto:** Rebeca Ortega Salas

Revisión de publicación de evidencias: Vianney Ávila / Paola Lizbeth Guzmán

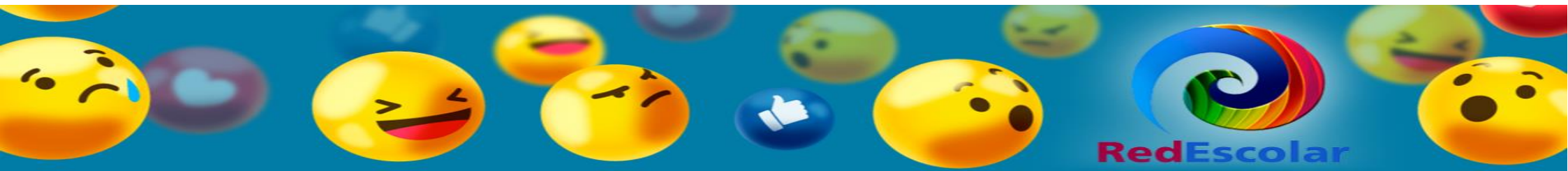
Url del proyecto: [https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia\\_emocional\\_pri21/index.html](https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_pri21/index.html)

Muro digital de evidencias fotográficas del proyecto *Expresa lo que sientes*.

[https://padlet.com/RedEscolar\\_Expresa/ncvld3wo9y1nz933](https://padlet.com/RedEscolar_Expresa/ncvld3wo9y1nz933)

Correo: [emociones@ilce.edu.mx](mailto:emociones@ilce.edu.mx)

CDMX, 2021





**EXPRESA** ✨  
lo que sientes