



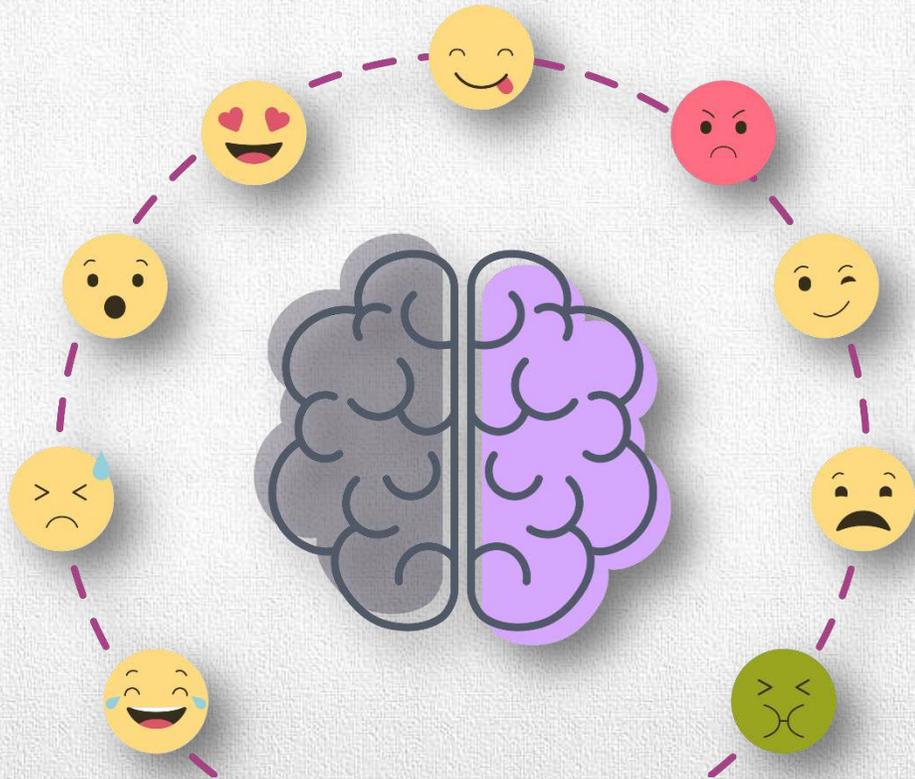
México
2023

EXPRESA lo que sientes

EVIDENCIAS
Otoño 2023

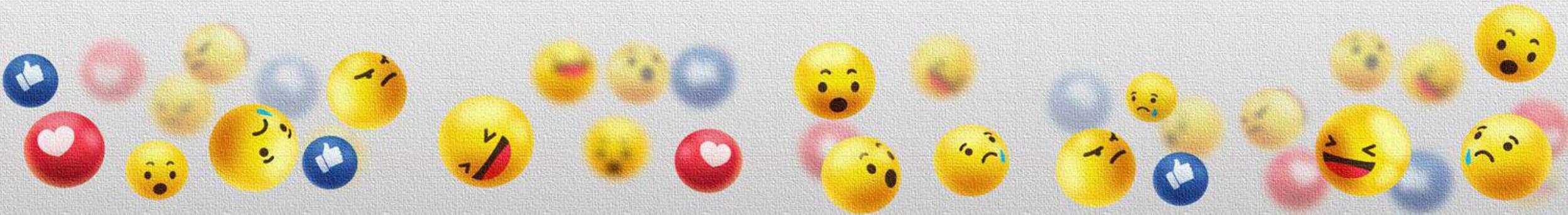
Diseño Gráfico:
Luz María Medina Trejo
Web:
Pablo Linares Pantoja

Presentación



El proyecto colaborativo **Expresa lo que sientes** está dirigido a la población de estudiantes que cursan las fases 2, 3, 4, 5 y 6 con base en el currículo vigente de la Nueva Escuela Mexicana.

Se constituye a partir de 4 sesiones distribuidas en 12 semanas, durante las cuales los equipos de alumnos realizan las actividades propuestas, que tienen como finalidad analizar, identificar y expresar sus emociones para desarrollar la capacidad de regularlas; así como identificar las emociones de las personas que los rodean y reconstruir relaciones interpersonales e intrapersonales empáticas y pacíficas.



Alcance e impacto

En la emisión otoño 2023 del proyecto, participaron **9046** estudiantes y 346 escuelas de la República Mexicana; siendo Durango, Culiacán y Tamaulipas los estados con más presencia de estudiantes.



1463 estudiantes
de 15 escuelas,
Durango.



668 estudiantes
de 20 escuelas,
Sinaloa.



379 estudiantes
de 10 escuelas,
Tamaulipas.



Emociones básicas

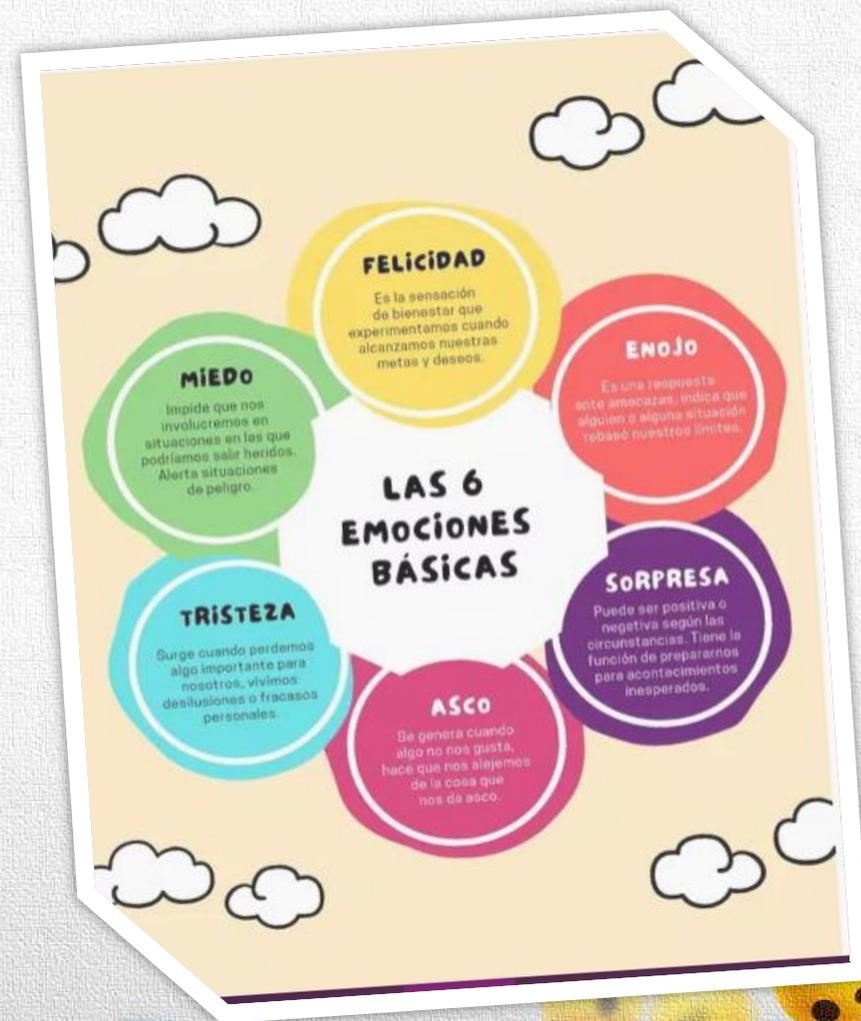


México
2023

EXPRESA
lo que sientes



Escuela: José María Morelos
T. Matutino
10DPR1049C - Durango



LAS EMOCIONES

1 ¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Son estados mentales y físicos que nos permiten procesar y expresar nuestras reacciones ante situaciones o experiencias específicas.

2 ¿QUE SON LAS EMOCIONES BASICAS?

Las emociones básicas, como la tristeza, el miedo o la alegría, son respuestas automáticas de nuestro cerebro ante determinados estímulos relevantes para nuestra supervivencia y bienestar.

3 LAS EMOCIONES Y EL ARTE

El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones. Permite conectarnos con nuestro interior y así sentir, escuchar y conocer nuestras emociones.

4 ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE DE LAS EMOCIONES?

Las emociones son muy importantes en nuestra vida, porque reflejan nuestro mundo interno, y lo que interpretamos de lo que sucede a nuestro alrededor. Asimismo, nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.

5 DATO CURIOSO

Las emociones juegan un papel central en nuestras vidas: nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa.

6 LOS COLORES Y LAS EMOCIONES

Los colores son capaces de estimular o deprimir, pueden crear alegría o tristeza. Así mismo, determinados colores despiertan actitudes activas o por el contrario pasivas.

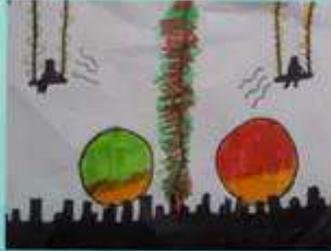
Escuela: José María Morelos
T. Matutino - 6ºB
10DRP1049C - Durango

EMOCIONES



ENOJO Aparece cuando las cosas no salen como quiero.

En la exposición a muchos les gusto mi dibujo por el pelo en llamas. Sus sensaciones fueron: de miedo, bético, raro, tristeza, felicidad, risa, tranquilidad.



SOLEDAD O TRISTEZA Muestra pesimismo ante la pérdida o ausencia de algo importante.

Las personas que lo vieron y les provocó: tristeza, ira y soledad.



ALEGRÍA Sensación de bienestar

A algunos les provoco felicidad y tranquilidad a otros tristeza.



Los comentarios fueron: sensación de miedo, tristeza, felicidad, tranquilidad, perdido, desesperación.

Secundaria General #4 Prof. Rubén A. Gutiérrez Carranza
1ºL - 26DES0019W - Sonora

LAS EMOCIONES



Alegría

Es un sentimiento que nos da cuando experimentamos algo que nos gusta



Ira

Sentimiento de mal estar por que los incómoda



MIEDO

sentimiento que entristece por bocado por un susto



TRISTESA

Sentimiento de agonía que quita el ánimo

Escuela: José María Morelos
T. Matutino - 6ºB. 10DRP1049C
- Durango

Muro Digital



México
2023

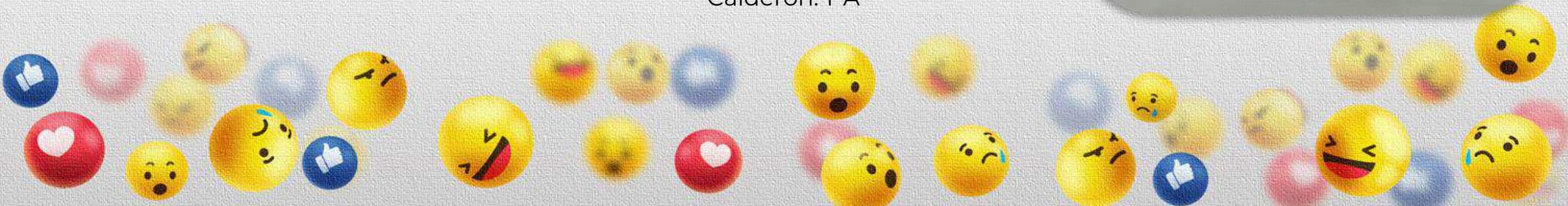
EXPRESA
lo que sientes

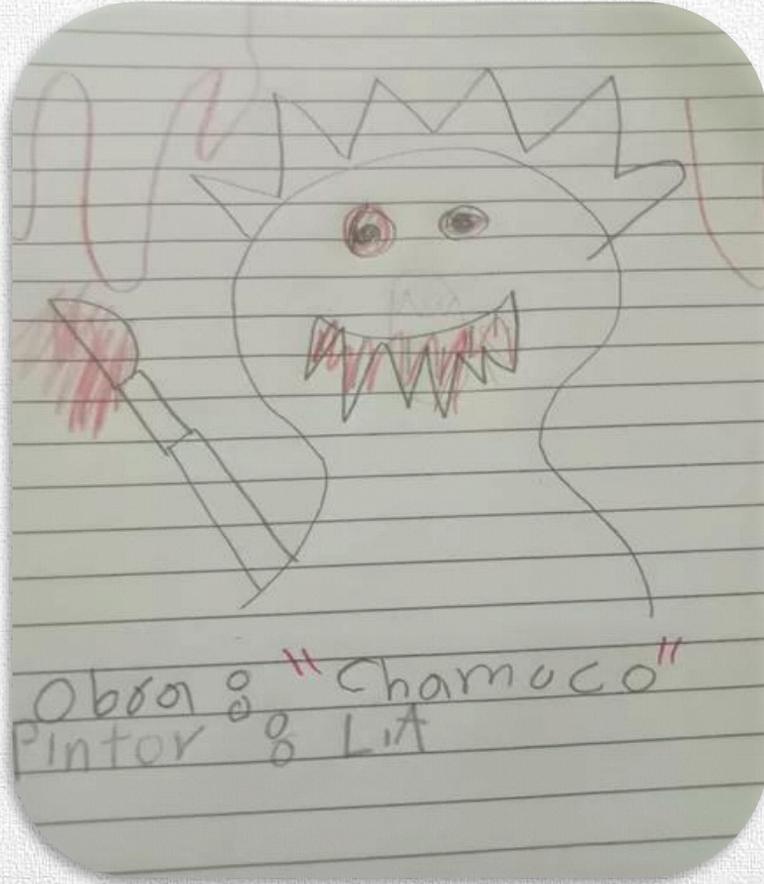


Escuela Prim. Gral. Francisco Villa.
2ºB. 10DPR1295M – Durango.



SEC. TEC. NO. 15 José Vasconcelos
Calderón. 1ºA





Escuela Prim. Gral. Francisco Villa -
3ºB. 10DPR1295M - Durango, Dgo.



Esc. Miguel Ángel Gallardo - 3ºA
10EPR0385X - Durango



Participación en foros



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

"Yo aprendí que todas mis emociones son buenas, aprendí que la emoción del temor te puede salvar la vida porque si tiembla y no tenemos miedo no podríamos ir y si tenemos miedo nos iríamos".

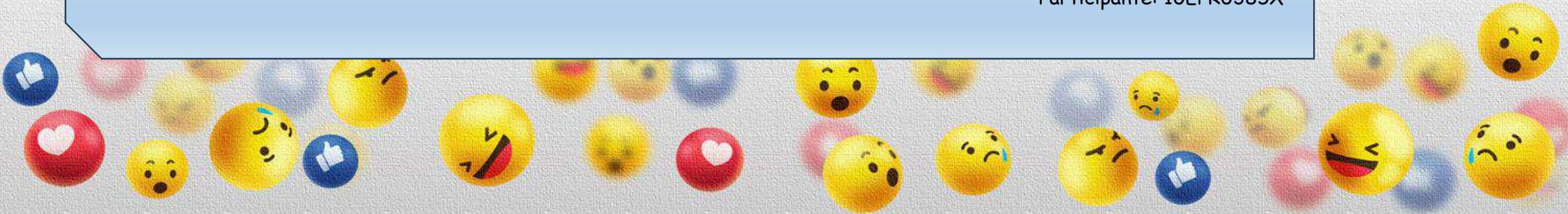
Participante: 12dpr5991i

"Yo aprendí que todas mis emociones son buenas nos enseñan a expresar lo que sentimos aprendí a controlar mis emociones y aprendí a controlarme bien".

Participante: 12DPR5991I

"A nombre de todos mis compañeros de tercer grado, queremos expresar que lo que más nos gustó fue poder realizar nuestras obras, en base a como nos sentíamos y darnos cuenta de que mediante ellas se pueden demostrar muchos sentimientos, comentamos como nos sentimos después de realizar la actividad y muchos nos sentimos muy tranquilos y contentos".

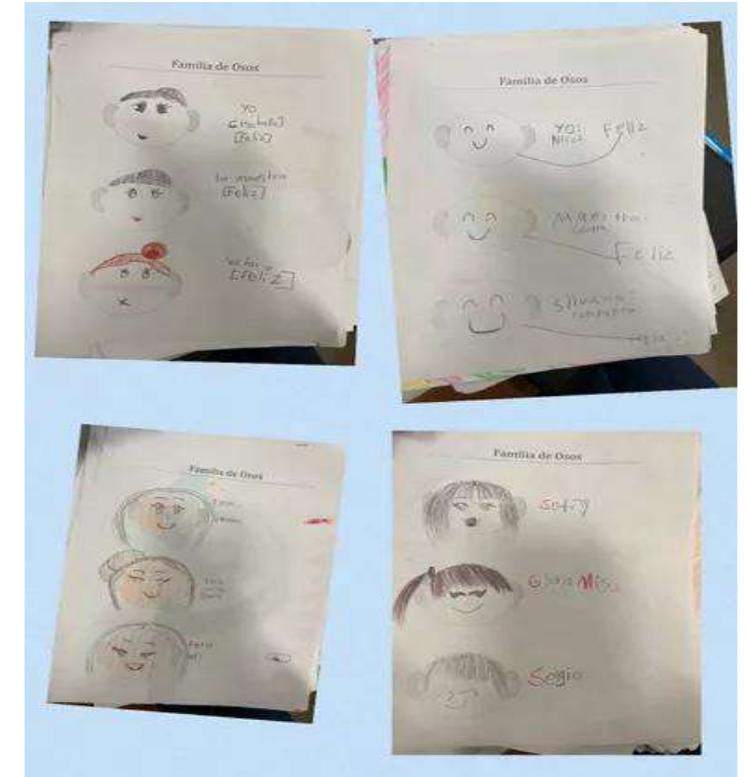
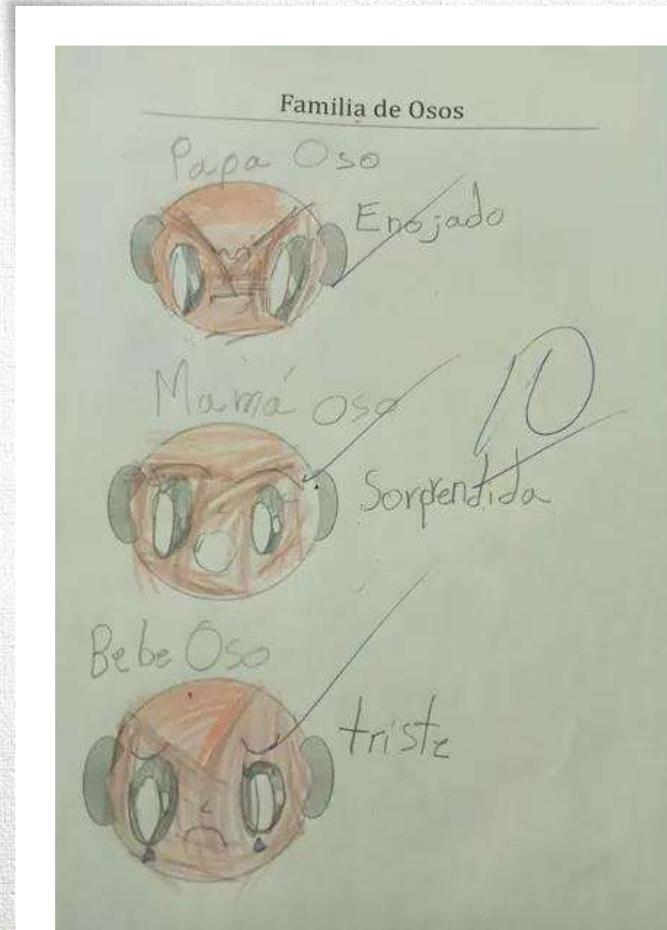
Participante: 10EPR0385X



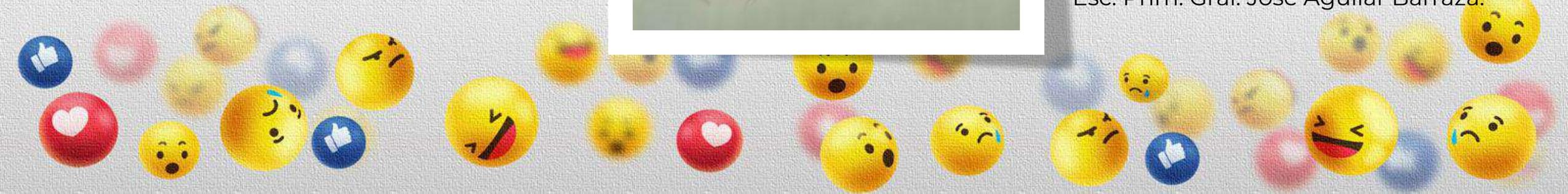
Sesión 2. Las emociones de los otros

Los participantes trabajaron en el conocimiento de sí mismos y reconociendo el lenguaje no verbal y corporal de los demás para desarrollar empatía con sus emociones y las de los que los rodean.

Plasmaron estas emociones a través de dibujos de las emociones de los demás, pinturas de sus emociones y textos reflexivos sobre las emociones.



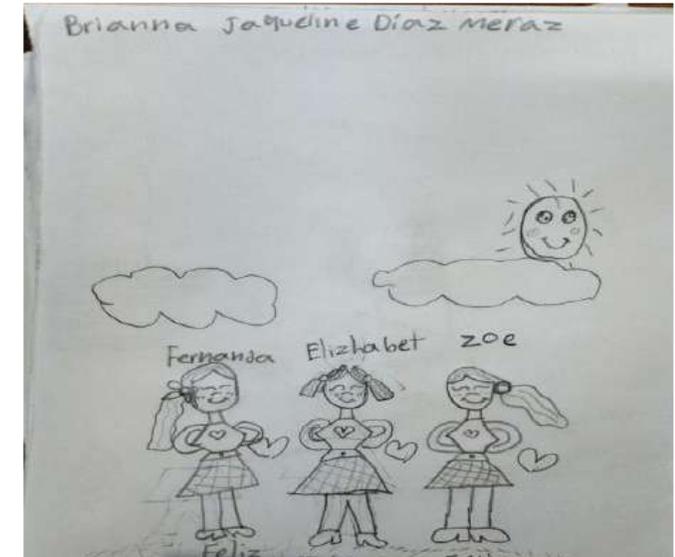
Esc. Prim. Gral. José Aguilar Barraza.





Esc. Prim. Gral.
Francisco Villa
2ºB. 10DRP1295M
Durango, Dgo.





Primaria Gral. Francisco Villa - 3ºB.
10DPRI295M - Durango, Dgo.





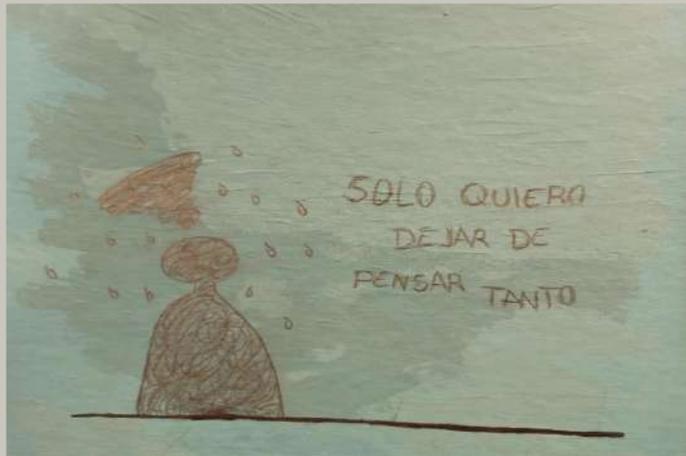
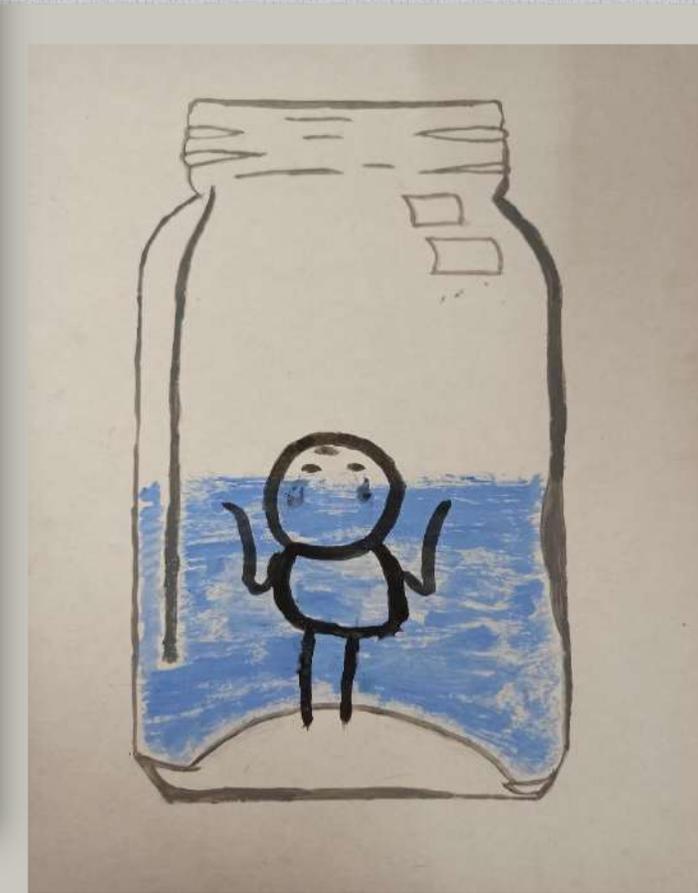
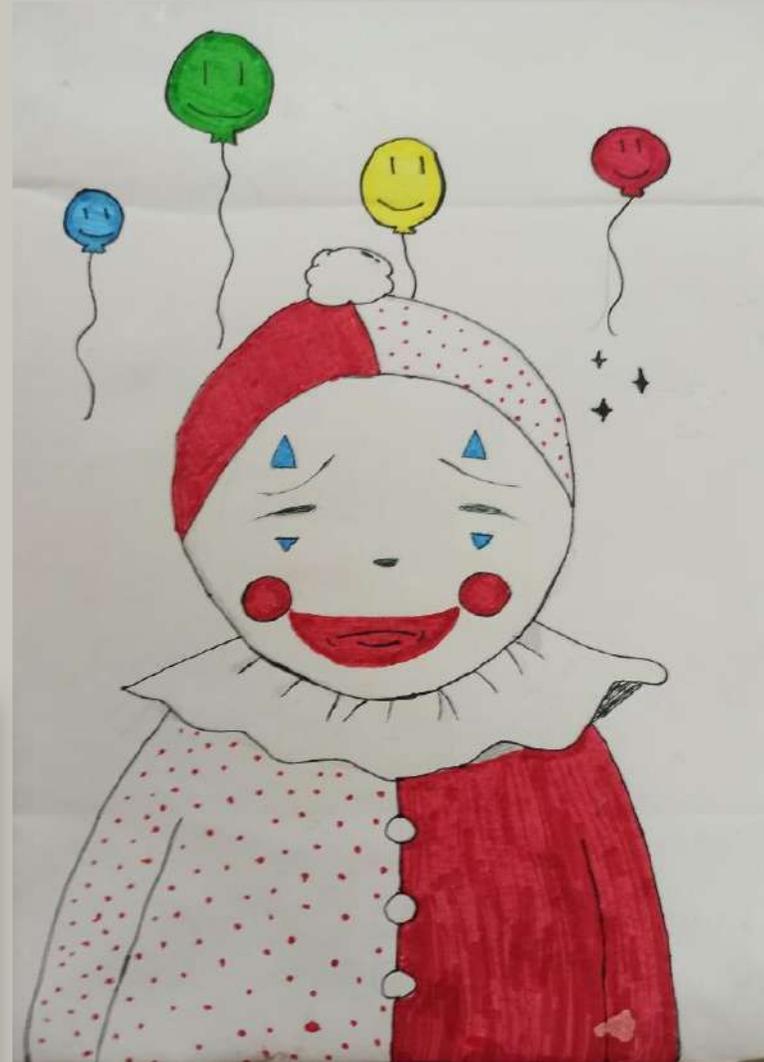
México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Escuela Secundaria Técnica #34
25DST0034H - Sinaloa



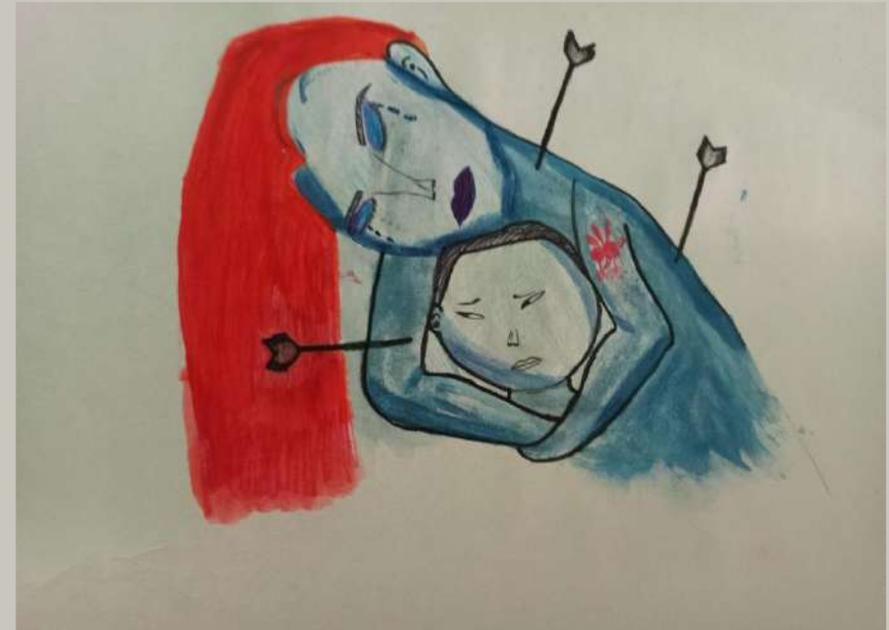
Escuela Secundaria Técnica #34
3°D. 25DST0034H - Sinaloa





México
2023

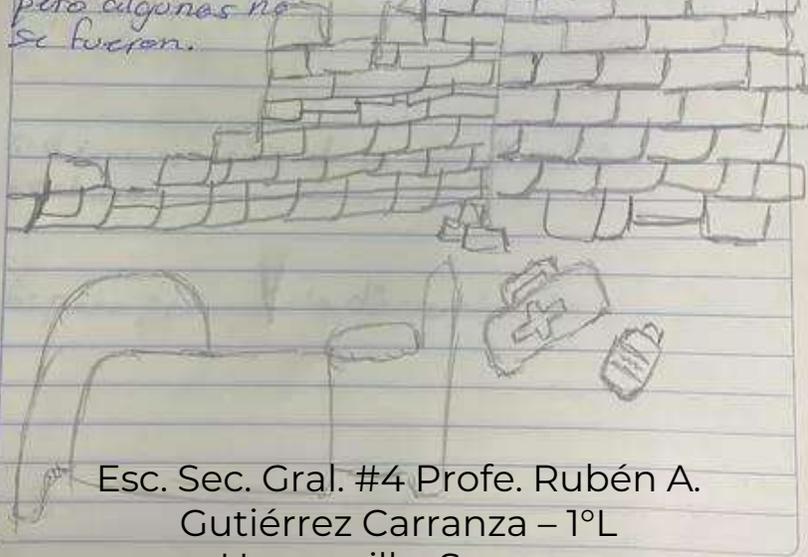
EXPRESA
lo que sientes



Escuela Secundaria Técnica
#34. 3°D.
25DST0034H - Sinaloa



Entonces planear su segunda plan esperaron al amanecer para comenzar con el plan... Se despertó la Señora maltrata y de un humor insoportable pero tenía mucha tos y temperatura, al llegar el atardecer los del pueblo notaron que la señora no se había visto y no a maltratado a alguien, entonces fueron a revisar a su casa por que ya había llegado la noche y aun nadie sabía de ella, ellos fueron a su casa y vieron como ella estaba muy enferma al verla toda débil pero la ayudaron a curarse y en un poco tiempo se mejoró y la señora mala reconoció que ellos sin embargo los cuidaron y los dejó libres pero algunas no se fueron.



Esc. Sec. Gral. #4 Profe. Rubén A. Gutiérrez Carranza – 1ºL
Hermosillo, Sonora.

LA PEOR SENORA DEL MUNDO



Había una vez en el norte de Tarambul una señora gorda, con uñas afiladas, dos colmillos y fumaba puro, maltrataba a cada persona del pueblo incluso a sus hijos bien bonitos los niños bien bonitos, también a los animales a ella no le importaba era muy mala hacia lo que fuera por maltratar a alguien.



(Los hijos)



(FINAL CAMBIADO)

El pueblo estaba harto de que los maltrataba dijeron que ella no los sentía la señora contó toda su historia el pueblo la perdono pero con una condición que cambiara

MENSAJE IMPORTANTE

Fumar es malo, no lo hagan no sean esas persona. 😞



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

la Señora, empezó a darse cuenta que cada vez que hacía un acto mal la gente se alejaba cada vez más, entro en Soledad por lo que empezó a necesitar de apoyo emocional, por eso cambio su forma de ser y pidió disculpas.

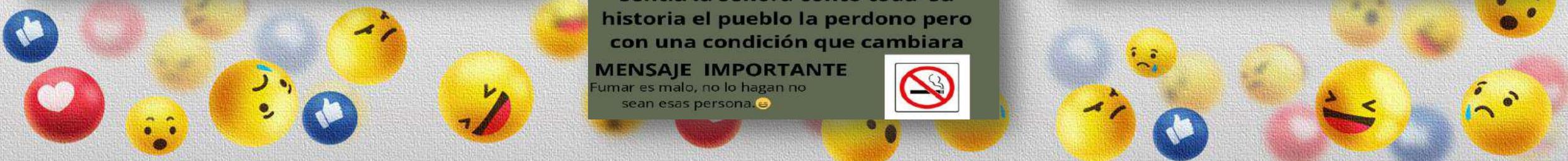
a todos, prometiéndole que cambiaría por su Bien y el de todos.



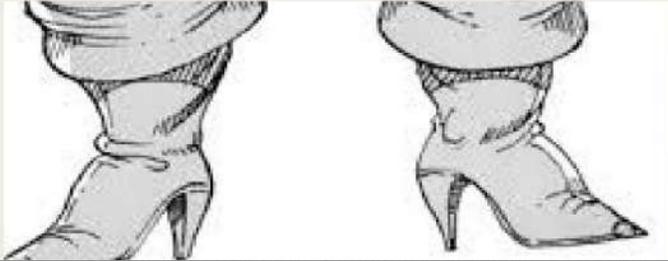
PSICOLOGIA Y

Esc. Sec. Tec. #2 Tierra y Libertad.

por Leyra Macedo



Cambiamos el final porque no nos gusto ya que era muy cruel y la peor señora no cumplio su promesa, eso nos molestó mucho.



✓
Actitudes favorables
acaricio a la paloma



✗
Actitudes negativas

cruel
malvada
negativa
grosera



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

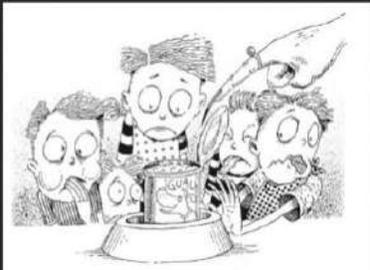
Cambio de final

La peor señora del mundo mando un mensaje con la paloma alajente del pueblo piDiendo que volvieran cuando ellos volvieron la señora pidio disculpas de manera gentil espesialmente a sus hijos a partir de ese dia fue amable con toda la jente se corto las uñas deajo de fumar y cambio su seblante a una persona feliz fin



CAMBIO DE FINAL

CAMBIO EL FINAL PORQUE LA SEÑORA era muy mala les daba comida de perro asus hijos cuando sacaban malas calificaciones tambien cuando no le ayudaban a limpiar la casa y le encantaba fumar

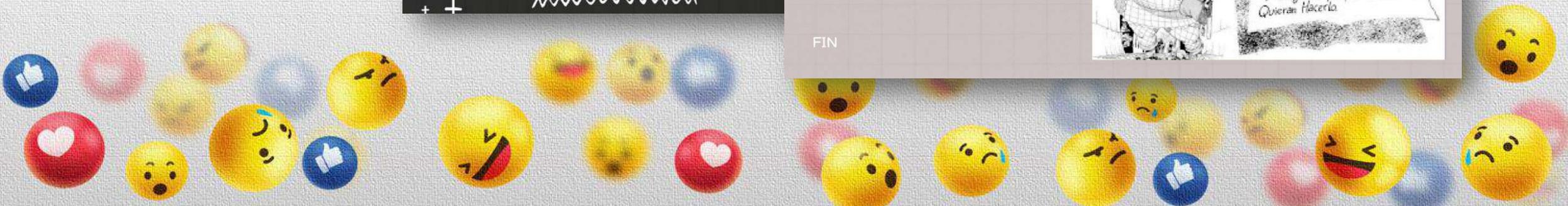


EL CUENTO ESTABA
TERRORIFICO PORQUE
LAS CONDUCTAS DE LA
SEÑORA ERAN MUY
MALAS

La peor señora del mundo mando un mensaje con una paloma mensajera ala gente del pueblo pidiendo que regresaran cuando ellos volvieron la señora pidio disculpa de manera gentil especial mente asus hijos a partir de ese dia fue amable con toda gente se corto las uñas deajo de fumar y cambio su semblante a una persona feliz.



FIN



Participación en foros



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

"Buenos días, compañeros en un placer compartir con ustedes las opiniones de los alumnos, ya que es de suma importancia que los alumnos aprendan a manejar sus emociones y considero que este proyecto poco a poco lo ha logrado ya que primero han reconocido sus emociones y ahora han aprendido cómo reaccionar ante cada una de ellas y algo importante que también han logrado entender las emociones de los demás y ayudarlos cuando se requiere".

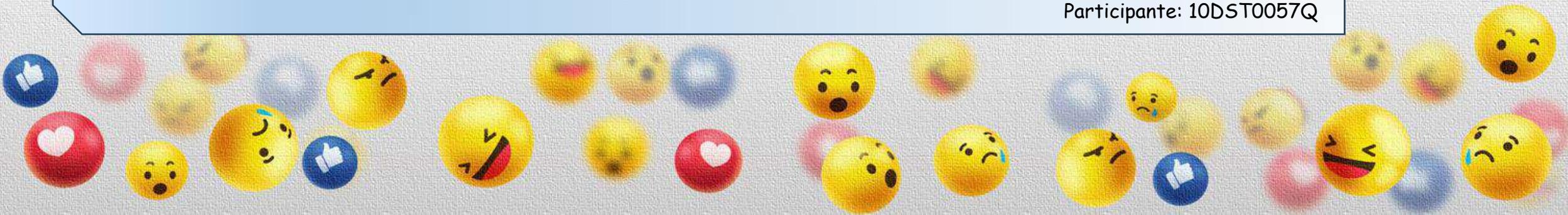
Participante: 10DPR1295M

"Nosotros vamos aprendiendo a reconocer las emociones en nosotros mismos y con los demás, en la forma en que actuamos, como nos expresamos y cómo enfrentamos las situaciones. porque cada día vivimos diferentes emociones durante el día. Creo que es importante reconocerlas para actuar sin afectar a los demás". Secundaria Técnica 129 Juan Jacobo Rousseau

Participante: 15DSToi36Y

"Aprendimos en este proyecto las emociones por ejemplo tristeza, desagrado, miedo, enojo y alegría; aprendimos a expresar las 5 emociones: tristeza: la tristeza sirve para desahogarse en los problemas y cuando te desahogas sientes un alivio; y si vemos a otra persona triste la consolamos hablando con ella q tiene para q ver en que le podemos ayudar".

Participante: 10DST0057Q



Sesión 3. Manejo de emociones



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Los participantes trabajaron reconociendo la función que tienen las emociones positivas y negativas. Así como el manejo de las emociones en la resolución de conflictos, expresándose a través de ejercicios de relajación, textos para ayudar a otras personas a resolver conflictos y el uso de cómics para llegar a acuerdos.

REFLEXIÓN EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

¿Cómo nos ayudan las emociones positivas?

Una presión arterial más baja, menor riesgo de tener enfermedades cardíacas, un peso más saludable, mejores niveles de azúcar en la sangre y una vida más larga.

¿Cómo nos ayudan las emociones negativas?

Nos alertan de las emociones negativas nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar. Por ejemplo, el temor puede alertarnos de un posible peligro. Es una señal de que tal vez debemos protegernos. Los sentimientos de enojo nos advierten que alguien nos está aprovechando de nuestra confianza.

TRISTEZA

EMOCIONES

¿COMO NOS AYUDAN LAS EMOCIONES POSITIVAS?

En lugar de estrechar nuestra mente como lo hacen las emociones negativas, las emociones positivas afectan a nuestro cerebro y aumentan nuestra conciencia, atención y memoria. Nos ayudan a tener varias ideas en mente al mismo tiempo y comprender la relación que existe entre esas ideas.

¿COMO NOS AYUDAN LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

Las emociones negativas nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar. Por ejemplo, el temor puede alertarnos de un posible peligro. Es una señal de que tal vez debemos protegernos. Los sentimientos de enojo nos advierten que alguien nos está aprovechando de nuestra confianza.

Escuela Secundaria Técnica #19 –
3°C. 25DST0019P - Sinaloa



EMOCIONES

REFLEXIÓN EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

¿Cómo nos ayudan las emociones positivas? Nos ayudan a observar más información, tener varias ideas en mente al mismo tiempo y comprender la relación que existe entre diferentes ideas.

¿Cómo nos ayudan las emociones negativas? Las emociones negativas nos ayudan a alertarnos de amenazas o desafíos que debemos enfrentar, el temor nos alerta de un posible riesgo, el enojo nos advierte que alguien está cruzando los límites o aprovechándose de nuestra confianza y el enfado puede ser una señal de que necesitamos actuar para defendernos.

Escuela Secundaria Técnica #19 – 3°C
25DST0019P - Sinaloa

REFLEXION, EMOCIONES Positivas y Negativas

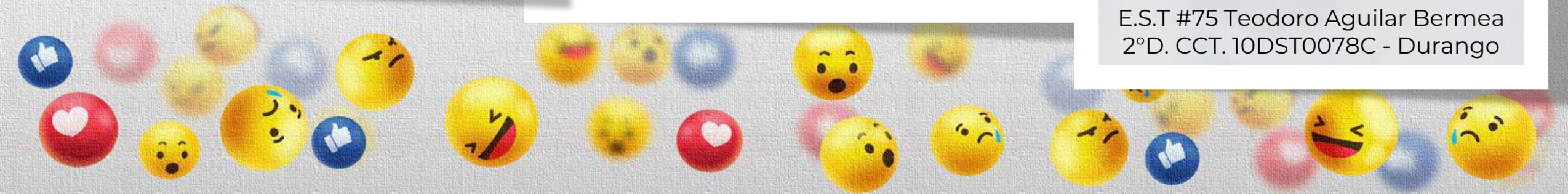
1- ¿Cómo nos ayudan las emociones negativas? Es una señal que usamos para defendernos, protegernos, enfrentar y saber si algo está mal

2- ¿Cómo nos ayudan las emociones positivas? hace que tengamos conciencia, atención y memoria y saber que queremos, tener ideas y buena salud

¿Cómo nos ayudan las emociones negativas?
Nos alertan de las amenazas o desafíos que debemos enfrentar. Las emociones negativas se centran en nuestra conciencia.

La importancia de las emociones:
Cuando sentimos más emociones positivas que negativas, las situaciones difíciles son más fáciles de manejar.
Amplian nuestra conciencia y nos permiten ver más opciones para resolver el problema.

E.S.T #75 Teodoro Aguilar Bermea
2°D. CCT. 10DST0078C - Durango



Psicología.

Hola, Jaime soy emy y te vengo a dar unos consejos para que ya no te molesten más:

- Primero hay que mantener la calma y pensar el por que te molestan todos
- Después buscar diferentes situaciones para poder solucionar el problema
- Si no te funciona tomar medidas un poco mas drásticas como por ejemplo hablar con los papás y pedir apoyo
- Para finalizar si la situación ya fue controlada usar lo visto como lo haces regularmente.

E.S.T #2 Tierra y Libertad

EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

Positivo

- Alegría
- Sorpresa

Negativo

- Tristeza
- Enojo
- Desagrado
- Temor

Positivo

Cuando el día de la graduación me fije en el cuadro de honor y senti alegría y sorpresa cuando vi que tenía primer lugar. Posteriormente recibí mi reconocimiento.



Negativo

El día del estudiante en primero, en el salón pusieron la música a un volumen muy fuerte provocando que me desespere y lloré.



De: Karla

Para: Jaime

Hola Jaime soy Karla espero te encuentres bien, bueno el motivo de esta carta es por que me han dicho sobre la situación que estas pasando con tus compañeros, bueno esta situación lo podrias evitar si hablaras con algun adulto, ellos te podrian ayudar o si no les quisieras contar a tus padres acercate a algun maestro el te podria ayudar, así ya no pasarías por esta situación, date a respetar y así nadie ya no te molestará tampoco es de que seas como ellos si no aprende a decir no.

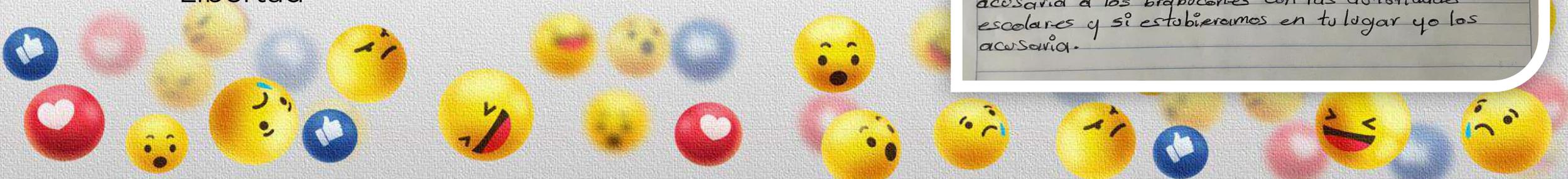
PSICOLOGIA Y

Psic. Neira Macedo

Sec. Gral. #4 Rubén A. Gutiérrez –
1ºL Hermosillo, Sonora.

7-11-23

Querido Jaime yo se que te sientes triste y con miedo me pongo en tu lugar y se que tienes miedo de enfrentarlos y suponemos que esos agresores te lastiman por que no les gusta hacer sus deberes, si yo viera que te hacen eso esos niños en la escuela yo te defenderia y acusaria a los brabucones con las autoridades escolares y si estubieramos en tu lugar yo los acusaria.



Culiacan, Sin

15-Nov-23

Jaime

Hola Jaime se que no te has sentido muy bien ultimamente mucho que te sientas asi, te escribo esta carta decirte que cuentas con mi apoyo y que todo estara bien sabes que todo pasa por algo y esta situacion solo mas fuerte para que continues con tu vida mejor que estaba antes, te recomiendo que ayudes con uno de confianza que pueda hacer algo al respecto, como padres o alguna otra persona de confianza, estoy que podrian hacer algo para mejorar la situacion no te des miedo enfrentar este problema, eres fuerte y puedes lograr mas de lo que te crees capaz.

Atte: Un alumno de 3ºA

Escuela Secundaria Técnica #57
3ºA. Durango, Dgo.



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Jaime.

Ivar
Abril
Darina
Kimberly

3A



27-11-2023

Estimado/a Jaime:

Sé que lo que estás pasando es muy difícil. Es normal que te sientas asustado, triste y enfadado. Es importante que sepas que no estás solo y que hay personas que te quieren y te apoyan.

Quiero que sepas que no es tu culpa que te estén amenazando y acosando. No has hecho nada malo. Es normal que seas tímido y que no te sientas cómodo con los demás. No tienes que cambiar para que la gente te acepte.

Te quiero dar algunos consejos que te pueden ayudar:

Habla con un adulto de confianza: Cuéntale lo que está pasando. Un adulto puede ayudarte a hablar con tus padres, tus profesores o con el director del colegio.

No te calles: Si alguien te amenaza o te acosa, no te calles. Dile que no quieres hacer lo que te pide y que no estás dispuesto a aguantar su comportamiento.

Cuida de ti mismo: Haz cosas que te hagan sentir bien, como pasar tiempo con tus amigos, hacer tus actividades favoritas o hacer ejercicio.

Recuerda que eres una persona muy valiosa y que mereces ser tratado con respeto. No dejes que nadie te haga sentir mal por ser tú mismo.

Un cordial saludo,
Jaime.





Escuela Primaria Josefa Ortiz de Domínguez. 25EPR0340C - Mazatlán, Sinaloa





México
2023

EXPRESA
lo que sientes



yo pi
deberia q
ya que ap
del dinero de
juego yo lo

yo tam
bien aporte la
mitad del dinero
e igual que
quiero se vidi
juego.



Entonces que
nacemos? porque
los dos queremos el
video juego



Cuales?



Si comparti
mos el video ju
go por una semana
Tu una y yo otra

eso es buena
idea! but que de
ci si quisiera ser
yo!

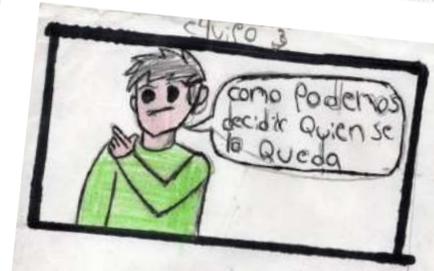
Claro
tú que
tú que
tú que
tú que

**Y ASI ESTO DOS AMIGOS
SOLUCIONARON EL PROBLEMA**



Tengo
una idea!

Esc. Prim. Gral. Francisco Villa.
4ºB. CCT. 10DPR1295M
Durango, Dgo.



como podemos
decidir quien se
la queda



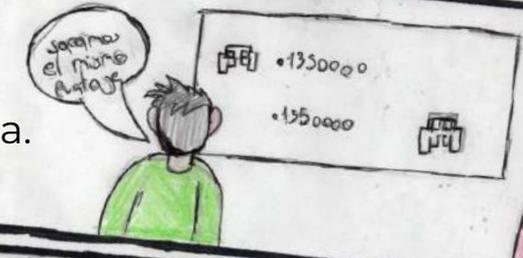
podemos
decidirlo
compartiendo
en el juego
el problema
mientras
juegan



te ganare



te doy
mucho



Juguemos
el mismo
videojuego

1350000
1350000

?

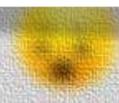


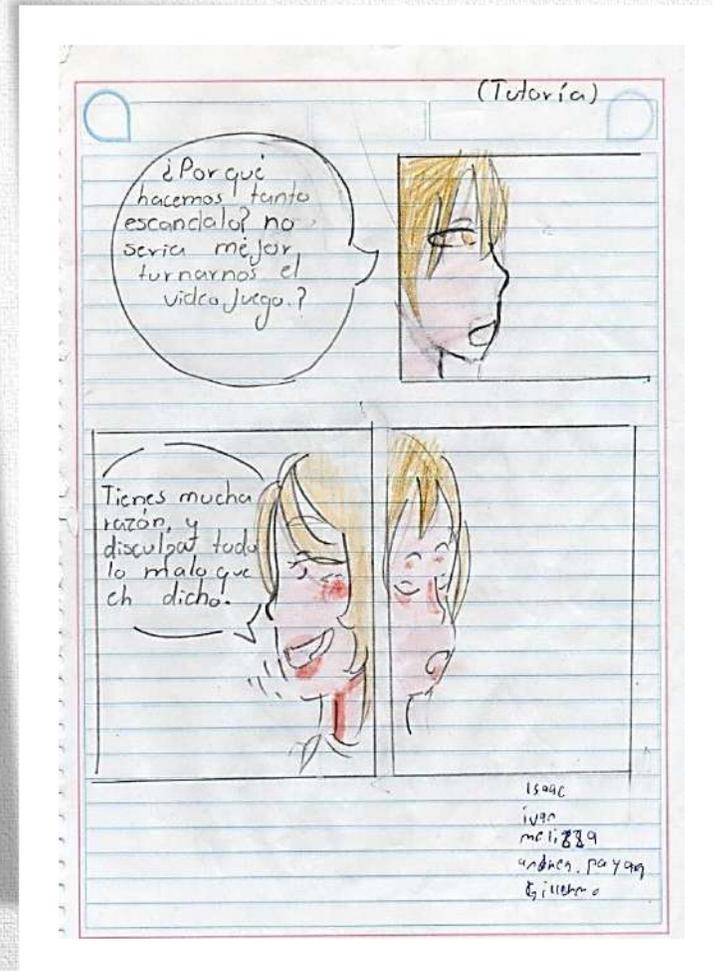
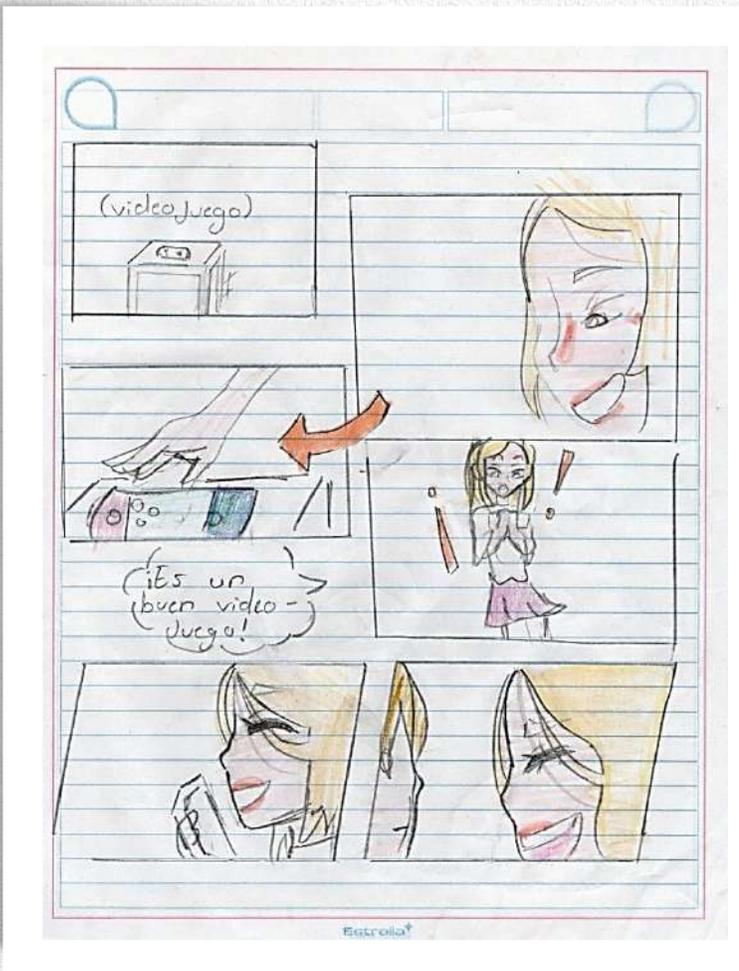
Por que mejor
no lo compartan
entre videojuegos



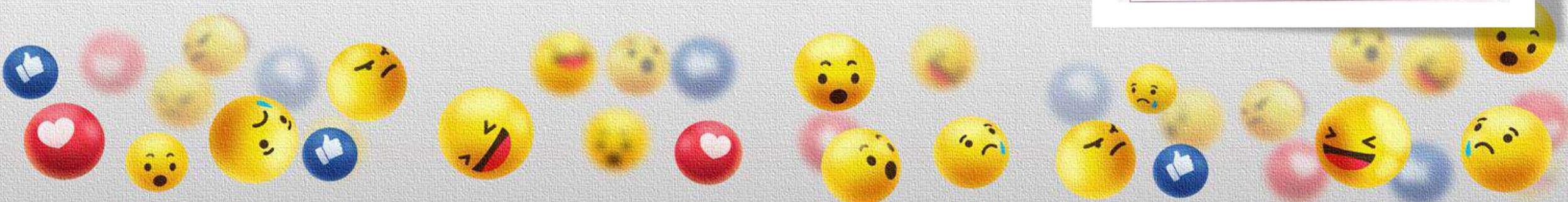
Buena
idea







SEC. TEC. NO. 15 José Vasconcelos Calderón. 1ºA



Participación en foros



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

"Buenos días, compañeros, es un placer compartir opiniones con ustedes y enriquecer nuestras ideas, les comparto que el proyecto nos ha permitido conocer formas y técnicas para regular nuestras emociones y los alumnos han puesto en práctica todo ello logrando un mejor manejo de sus emociones y una mejor convivencia con sus compañeros. También han ampliado sus formas de resolver conflictos y son más empáticos. Espero seguir con más logros".

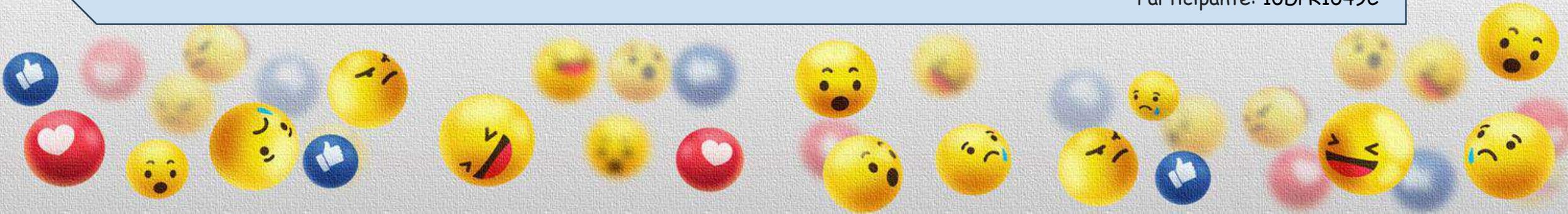
Participante: 10DPR1295M

Hola, somos el equipo "Dinamitas" y les venimos a hablar sobre nuestras emociones y cómo las controlamos. "Las emociones se controlan inhalando y manteniendo el aire durante tres segundos y reflexionar sobre la situación que te está provocando esta emoción y hablarlas con alguien para desahogarte y te sentirás mucho mejor".

Participante:26DES0019w

"Mi expresión sobre las diferentes maneras de enfrentar una emoción es pensar positivo ya sea si es tristeza o enojo ver la manera de como de sonreír y una de las resoluciones de conflictos con los demás es saber cómo resolver el problema de la situación que está pasando ya que si no sabes cómo resolver el problema podría haber más conflictos sobre la situación".

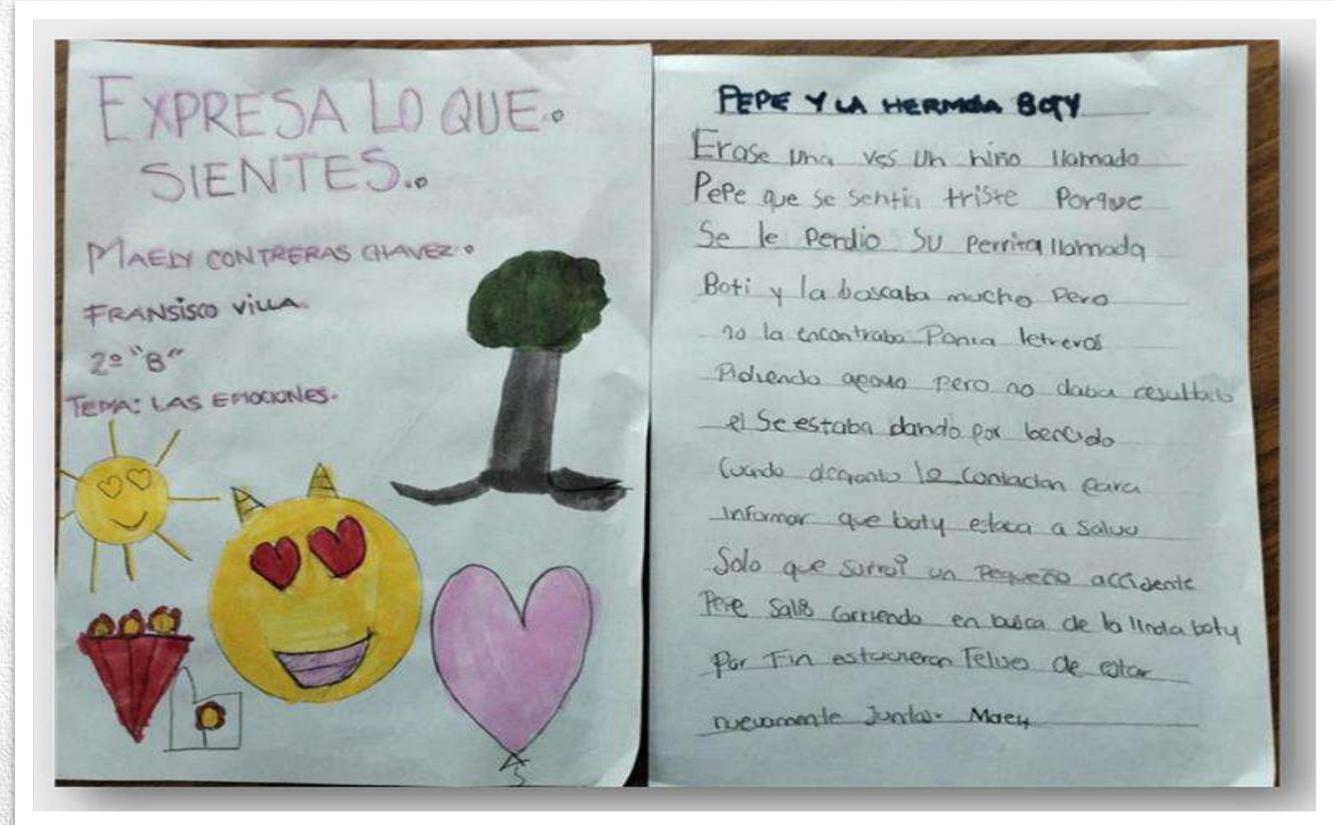
Participante: 10DPR1049C



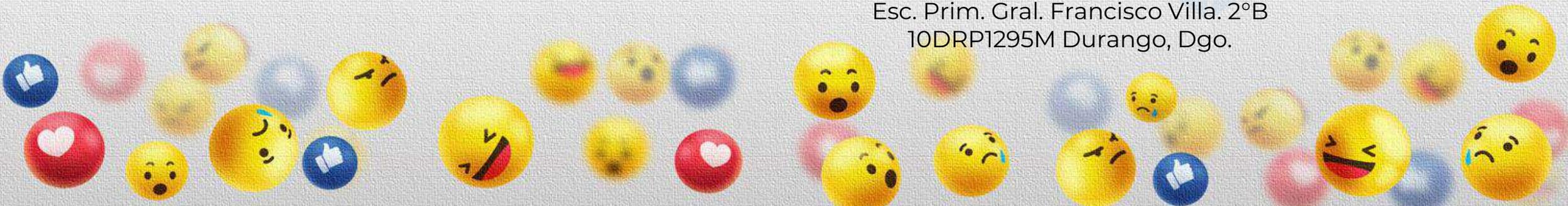
Sesión 4. Como expreso mis emociones

En esta última sesión los participantes trabajaron sobre la importancia de expresar sus emociones, así como escuchar y validar las emociones que sienten y expresan las personas que los rodean.

Expresaron sus emociones sus emociones realizando posters y cuentos.



Esc. Prim. Gral. Francisco Villa. 2ºB
10DRP1295M Durango, Dgo.





Escuela Secundaria Técnica #19 –
3°C. CCT. 25DST0019P - Sinaloa

LAS EMOCIONES

feliz	triste	enamorado enamorada	enfadado enfadada
aburrido aburrida	alegre	asustado asustada	enfermo enferma
preocupado preocupada	tranquilo tranquila	sorprendido sorprendida	pensativo pensativa
confundido confundida	deprimido deprimida	molesto molesta	nervioso nerviosa
serio seria	emocionado emocionada	avergonzado avergonzada	orgulloso orgullosa

EMOCIONES

IRA
Reacción de irritación o fuga, movilización de energía.

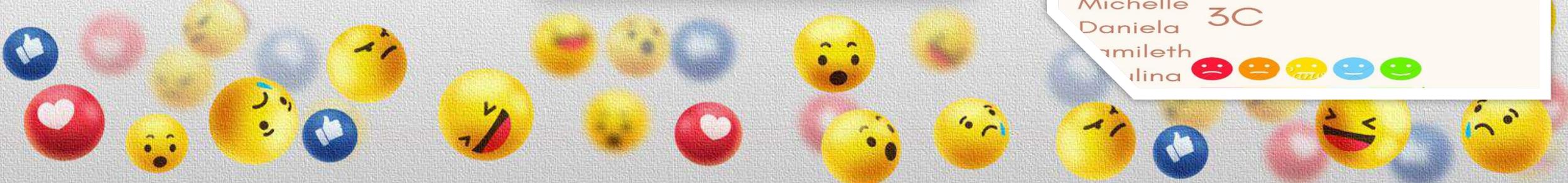
TRISTEZA
Aumenta la cohesión con otras personas. Valores otros aspectos de la vida.

ALEGRIA
Disfruta de los aspectos de la vida, generas actitudes positivas.

ASCO
Desagrado o disgusto hacia algo, reacciones de náuseas o vómitos.

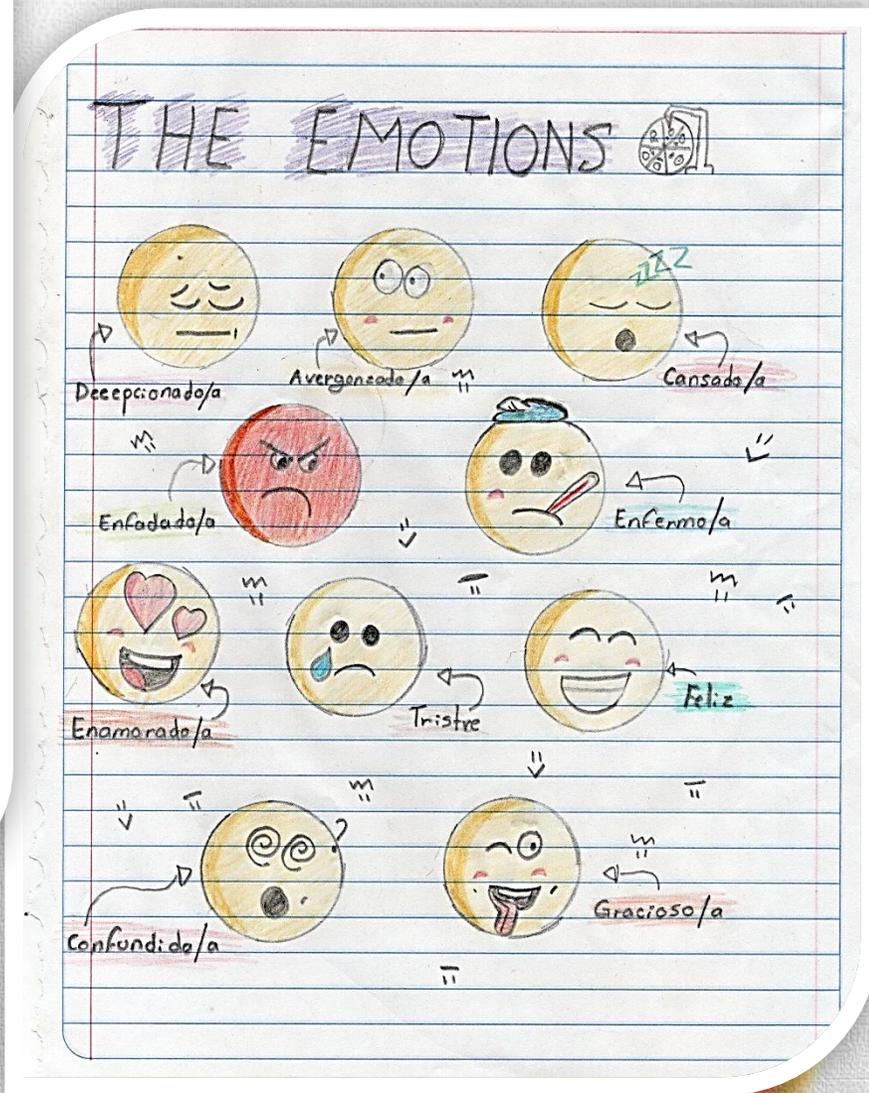
Valeria
Michelle
Daniela
Amileth
Liliana

3C





Escuela Secundaria Técnica
 #19 1ºA y 2ºA
 25DST0019P - Sinaloa



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Las Emociones

CONSEJOS SENCILLOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A
 COMPRENDER LAS EMOCIONES Y RELACIONARLAS.



Simpatía

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.



Agrado

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.



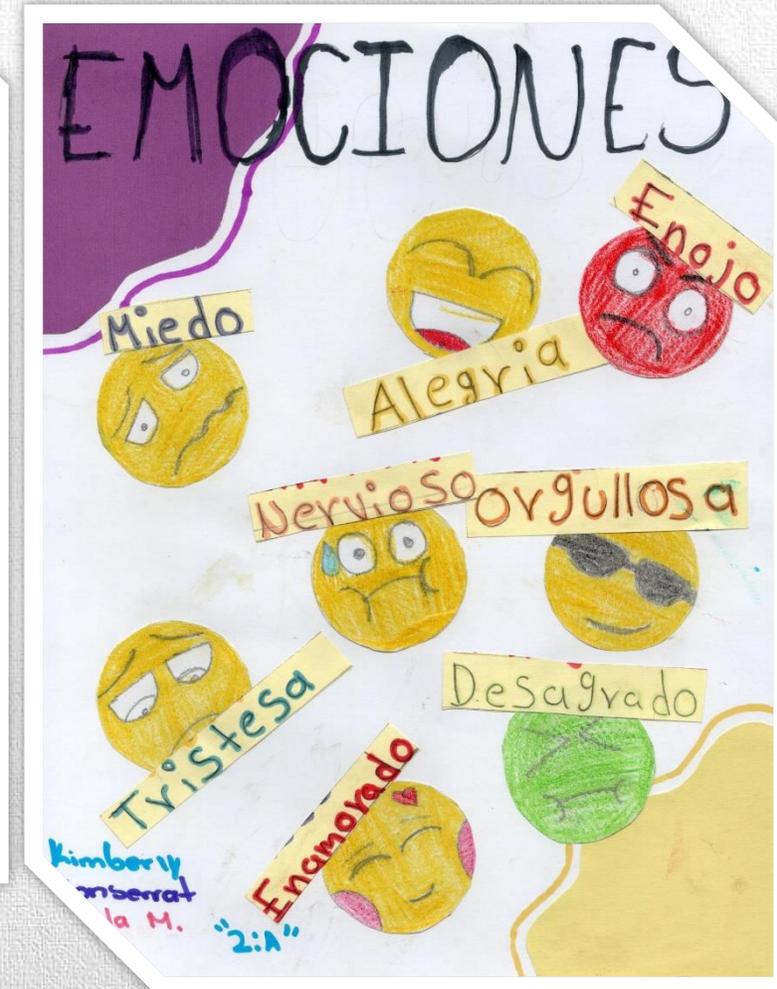
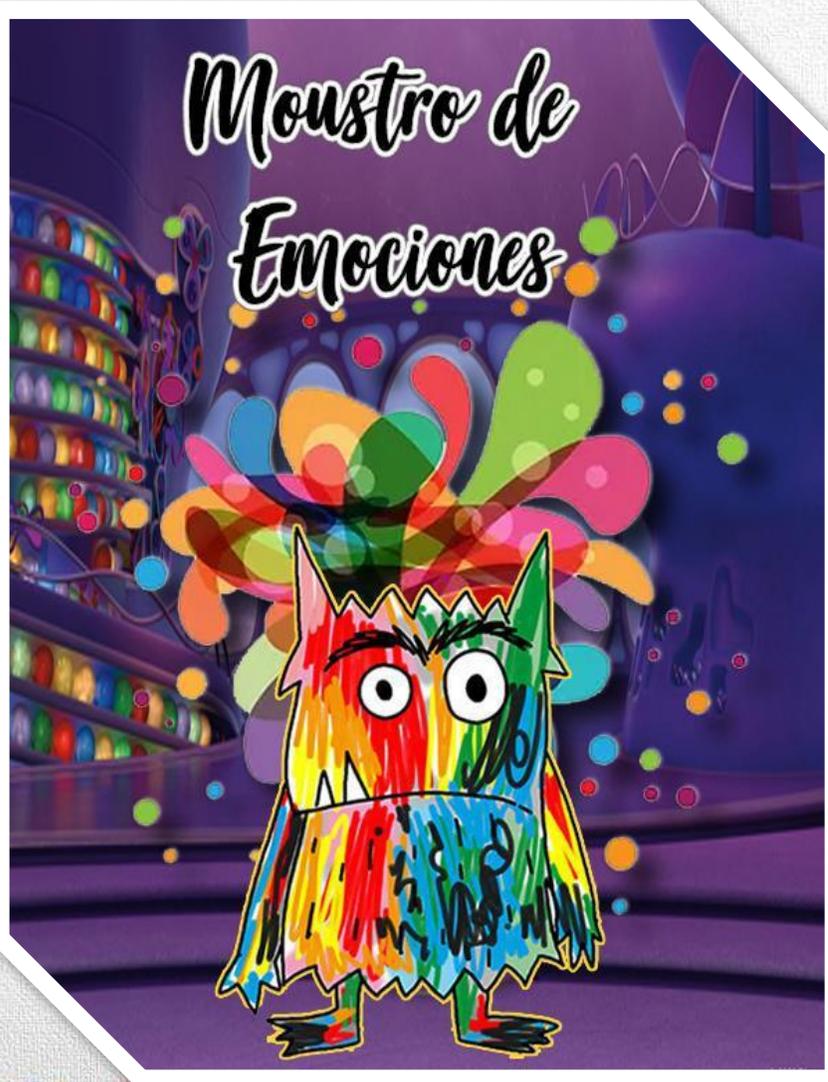
Felicidad

La emoción que debería prevalecer sobre las demás en su día a día.

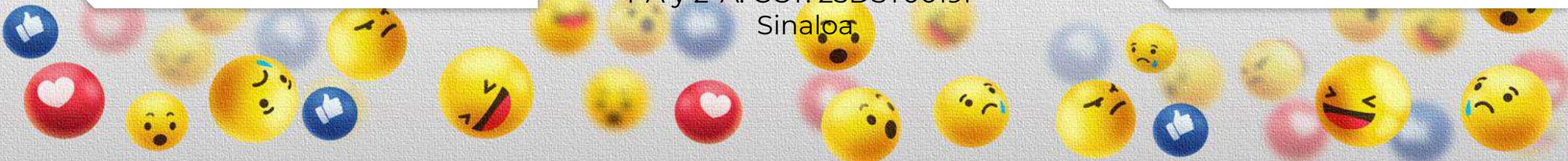


Eduardo Alberto 3.c





Escuela Secundaria Técnica #19 –
1ªA y 2ªA. CCT. 25DST0019P –
Sinaloa



Participación en foros



México
2023

EXPRESA
lo que sientes

"Buenas tardes, compañeros, les comparto que este proyecto fue muy enriquecedor ya que no sólo aprendimos a identificar las emociones, sino que lo más enriquecedor fue el saber de qué forma canalizar lo que siento para no lastimar a los demás y sobre todo ser empático con quienes me rodean, fue excelente ver la reacción de los niños al vivir distintas situaciones y actuar de la manera más adecuada".

Participante:10DPR1295M

Hola somos del grupo de 1L, así logramos canalizar nuestras emociones.

"Soy Manuel y yo las pude canalizar con tres simples pasos: 1. Al yo notar que tenía una emoción negativa respiraba. 2. Iba a algún lugar para tranquilizarme 3. Canalizaba mi emoción y comentaba lo que me hizo sentir esa emoción a la persona que me hizo sentirla o alguien".

"Yo soy del mismo equipo y también voy a decir cómo pude calmar mis emociones 1. Identificar si tengo una emoción negativa 2. Comienzo a aceptar la emoción 3. Me olvido de la emoción negativa".

Participante:26des0019w

Hola, somos el equipo SOTO FIERRO PAZ nosotros aprendimos:

"A tomar buenas decisiones y cómo se controlan las emociones respirando durante 3 segundos, aparte aprendimos hacer ejercicio para relajarnos y aprendimos a tratar bien a las personas y no ser racistas, a no ser enojones con la gente y respetar a las otras personas si queremos ser respetados, así como un dicho respeta y serás respetado"

NO AL RACISMO.

Participante: 26des0019w



Hola nosotros somos el equipo "dinamita" y vamos a hablar como nosotras logramos entender cómo controlar y entender las emociones nuestras y la de los demás.

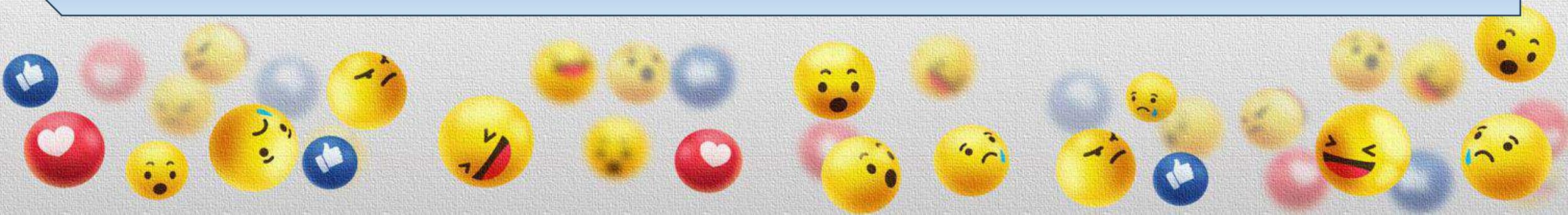
"Todas mis compañeras y yo logramos identificar las emociones como, por ejemplo : cuando estamos enojadas intentamos entender el por qué y cómo podemos lograr solucionar el problema, también logramos entender las emociones de otros intentando saber lo que paso e intentando hablar un poco con el afectado o sea el que está sintiendo una emoción muy fuerte y lo ayudamos a tranquilizarlo".

Cuando estábamos en pandemia todas nos deprimimos un poco por el encierro y algunas llegaron a tener depresión por lo mismo y estar sola y la preocupación por su familia y amigos. Nos interesa el tema de bullying.

Participante: 26DES0019w

Hola, Buenas tardes, somos el Equipo las comadres y hoy hablaremos sobre lo que aprendimos sobre las emociones. "Aprendimos como manejar nuestras emociones, como por ejemplo saber ayudar a nuestros amigos cuando están tristes, enojados o felices como saber ayudarlos, aprendimos a manejar nuestras emociones para sentirnos bien mentalmente". Las emociones: alegría, tristeza, enojo, desagrado, miedo y ansiedad.

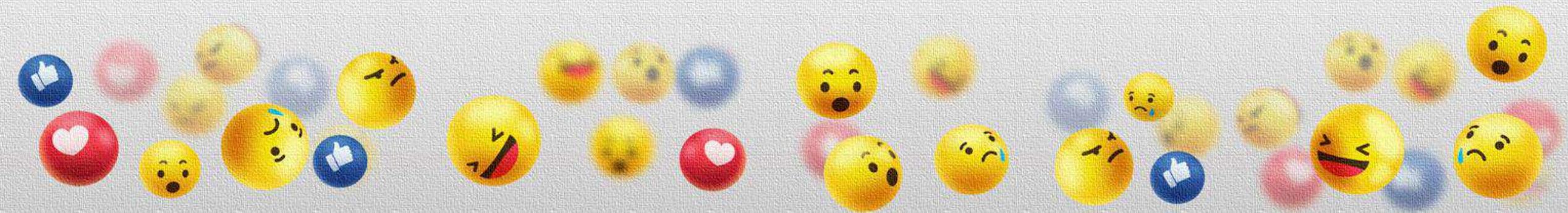
Participante:10DST0057Q



Pre-test y Post-test

A los participantes del 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 (post-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.

Los cuestionarios aplicados constan de 5 preguntas de opción múltiple.



Resultados

P1. ¿Qué son las emociones?



Respuesta.

a) Principios o virtudes que tiene una persona

b) Reacciones que experimenta nuestro cuerpo

c) Sensaciones de que algo va a ocurrir.

Los resultados para esta pregunta muestran que el 66.53% de los participantes en el test inicial eligieron la respuesta correcta, este resultado nos revela que los participantes contaban con conocimientos previos sobre el concepto de emociones. Al finalizar solo el 23.13% contestó de manera incorrecta correctamente es decir se consiguió el aprendizaje sobre el concepto de las emociones.



2. ¿Qué reacciones pueden provocar las emociones?

■ Pre-test ■ Post-test



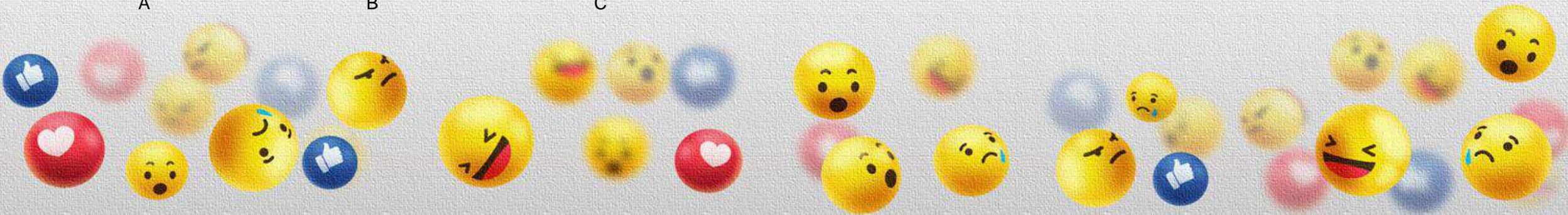
Respuesta.

a) Negativas y positivas.

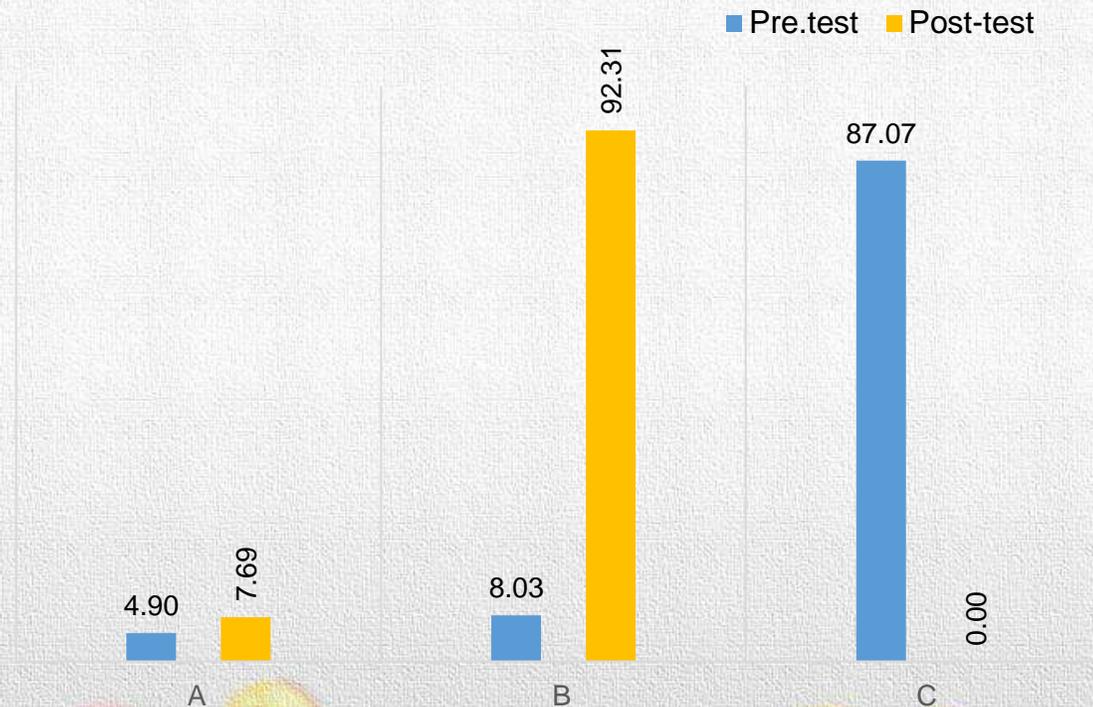
b) Enojo y alegría.

c) Indiferencia y apatía.

Los resultados muestran que el 56.33% de los participantes en el test de inicio respondieron esta pregunta correctamente; en el test de cierre sólo el 23.8% respondieron de manera incorrecta este resultado muestra que los participantes adquirieron los conocimientos esperados.



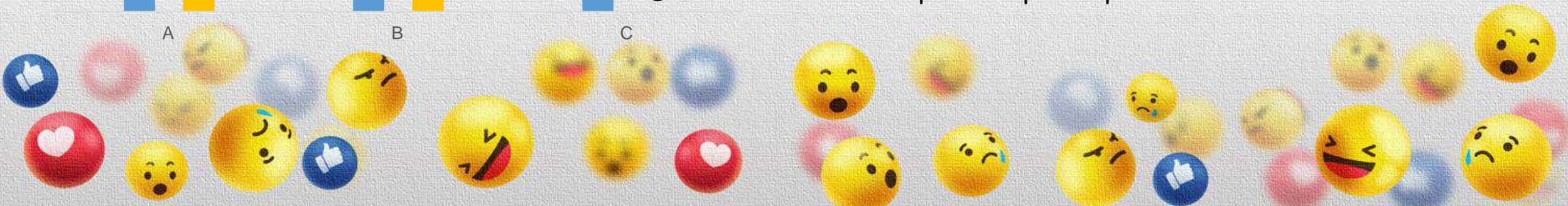
3. Si tu mejor amigo te platica que esta triste porque cree que no es bueno en ningún deporte. Tú ¿qué haces?



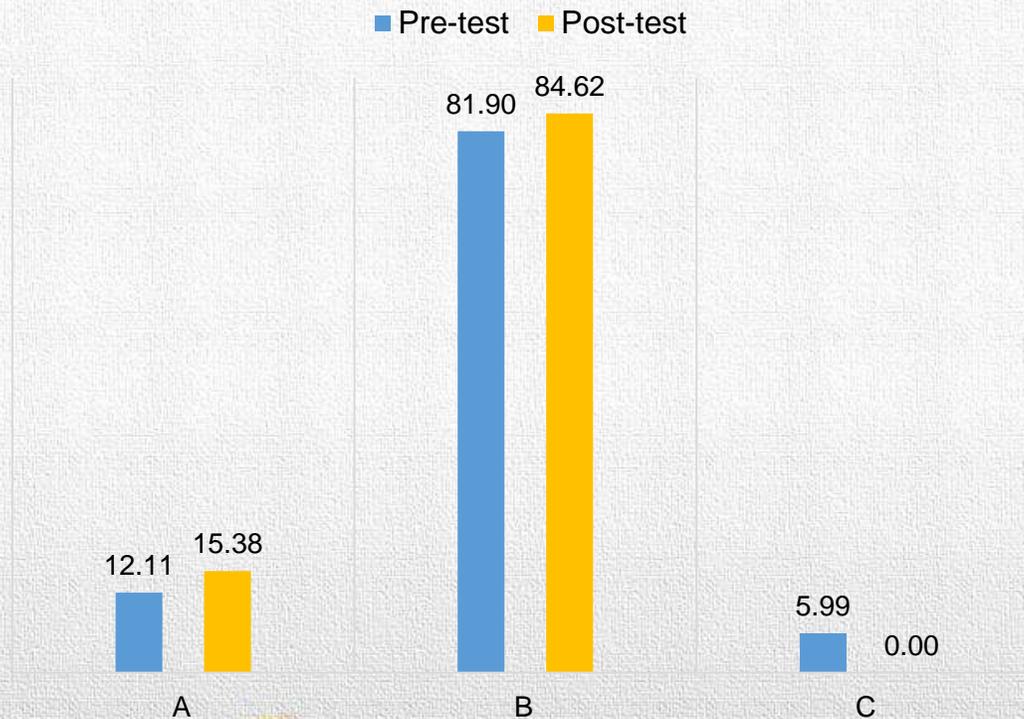
Respuesta.

- 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.

Los resultados obtenidos fueron el 87.07% de respuestas correctas por parte de los participantes; en el post-test se obtuvo un 92.31% de respuestas incorrectas. Lo que indica que quizá las respuestas pueden resultar confusas para los participantes.



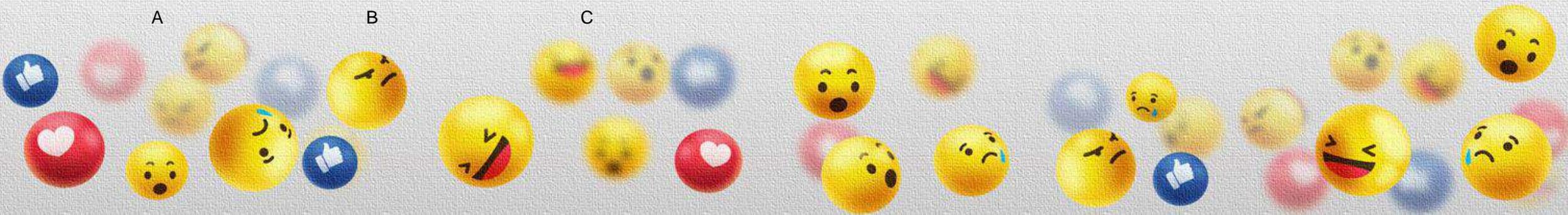
4. ¿Cuál es la forma correcta de actuar cuando te sientes enojado?



Respuesta.

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

El 81.90% de los participantes en el test de inicio respondieron correctamente con solo el 15.38% de respuestas incorrectas. En el post test 84.62% respondió correctamente, lo que indica que los participantes obtuvieron los conocimientos necesarios.



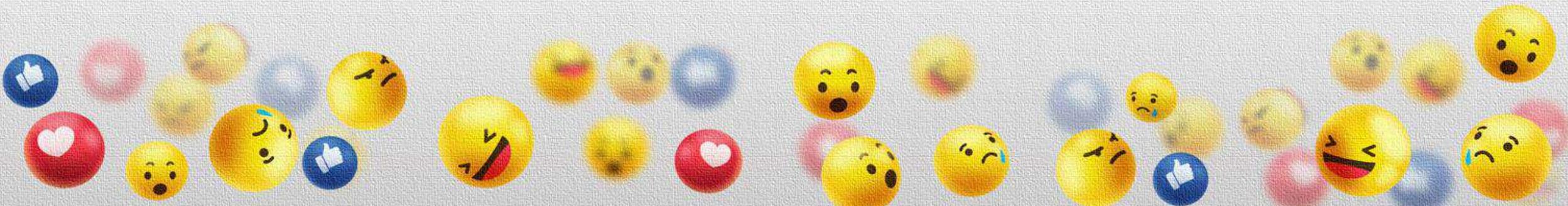
5. Si durante el recreo alguno de tus compañeros tira tu lunch accidentalmente. ¿Cómo reaccionarías?



Respuesta.

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

El 82.45% de las respuestas en el test de inicio fueron las esperadas, en el Post-test se obtuvo el 92.31%. Este resultado revela que los participantes tenían conocimientos previos sobre el concepto de emociones reafirmaron y aumentaron al desarrollar las actividades sugeridas del proyecto.



Conclusiones



México
2023

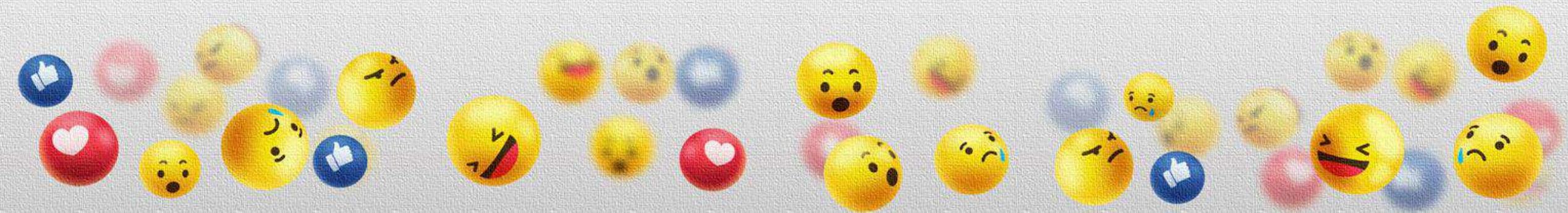
EXPRESA
lo que sientes

Hallazgos

El trabajo conjunto que se llevó a cabo con los participantes fue una experiencia gratificante, las dinámicas planteadas a lo largo del proyecto resultaron de impacto para los educandos, mostrando que las emociones que manifestaron generaron actitudes positivas en su formación y en su vida cotidiana; se percibieron cambios en su regulación emocional, su pensamiento crítico ante situaciones injustas y desagradables, así como un avance significativo en la empatía hacia las emociones de los otros, finalmente se observó que cuentan con mucha conciencia social y emocional.

Aciertos

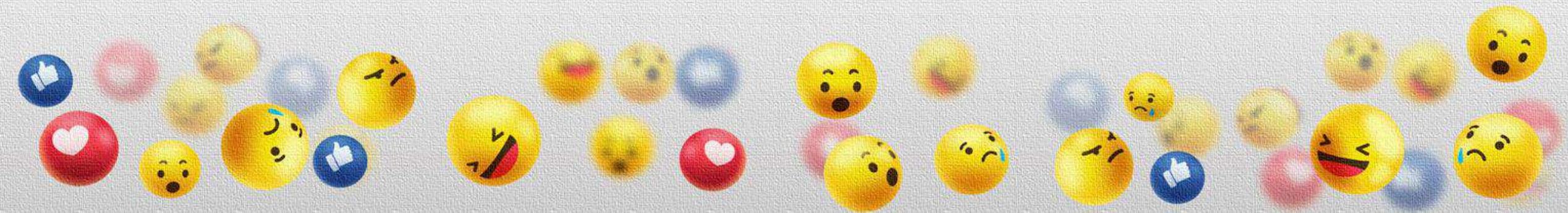
Haber realizado una dramatización sobre el caso de Jaime (Bullying), mostró que es un tema que a los alumnos les preocupa y que muestran conciencia de cómo actuar y acompañar a un compañero o compañera que pase por la misma situación. En la actividad del cambio del del final del cuento "La peor señora del mundo" muestran la gran conciencia social y emocional que tienen ante los actos violentos e injustos.



Reflexiones finales

El aprendizaje que nos deja este proyecto tiene relevancia y sustento en el desarrollo de habilidades socioemocionales en todas las etapas de formación de los estudiantes; y es de vital importancia fortalecer a lo largo de todo su trayecto formativo la conciencia emocional y el desarrollo de empatía, toma de conciencia ante los actos de violencia y la toma de decisiones que le contribuirá a la resolución de conflictos.

Finalmente, este proyecto muestra que la educación socioemocional es un pilar dentro del ámbito educativo que no debe pasar desapercibido y que contribuye en gran medida al desarrollo académico, social, emocional y afectivo de los educandos de nuestro país.





México
2023

EXPRESA
lo que sientes

Créditos



Coautora del proyecto:

Rebeca Ortega Salas

Moderadora

Diana Pérez Ramírez

Revisión y corrección de publicación de evidencias:

Paola Lizbeth Guzmán

Ana Cristina Ortega Rosas

Proyecto: https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_oto23/

Muro digital: <https://padlet.com/socioemocionalesotono2023/expresa-lo-que-sientes-oto23-3a40lxotd169hts>

