



## Presentación

---

El proyecto colaborativo *Expresa lo que sientes*, está dirigido a alumnos de 1ero. a 3er. grado de preescolar; de 1ero. a 6° sexto grado de primaria; y de 1ero. a 3er. grado de secundaria; y ha sido estructurado en 4 sesiones, que se llevan a cabo en un lapso de 12 semanas, en las cuales, las y los alumnos realizan actividades didácticas que tienen como finalidad reconocer e identificar sus emociones para desarrollar la capacidad de regularlas; así como identificar las emociones de los demás para establecer relaciones intrapersonales e interpersonales de manera armónica y saludable.

El proyecto apoya el aprendizaje de los alumnos en las asignaturas de Formación Cívica y Ética, Artes, Español y sobre todo, fortalece el Área de Educación Socioemocional. Aprendizajes que se logran a través de la lectura de textos narrativos, casos de problemas de bullying y conflictos escolares, videos, técnicas y estrategias de autoconocimiento y control de emociones.

Las actividades del proyecto se realizan con el uso de herramientas digitales como *Canva* y *Piktochart*, con las que es posible crear infografías y presentaciones; *Pixton* y *Comic Life* para diseñar historietas; y se echa mano de los dispositivos móviles para elaborar sus videos. Mientras que, para comunicarse e interactuar con los compañeros, se dispone de foros de discusión donde escriben sus opiniones y reflexiones sobre las emociones y un muro digital (Padlet), espacio en donde comparten gráficamente sus trabajos (creaciones en imagen, audio y video; con breves explicaciones de lo realizado y alcanzado).

---





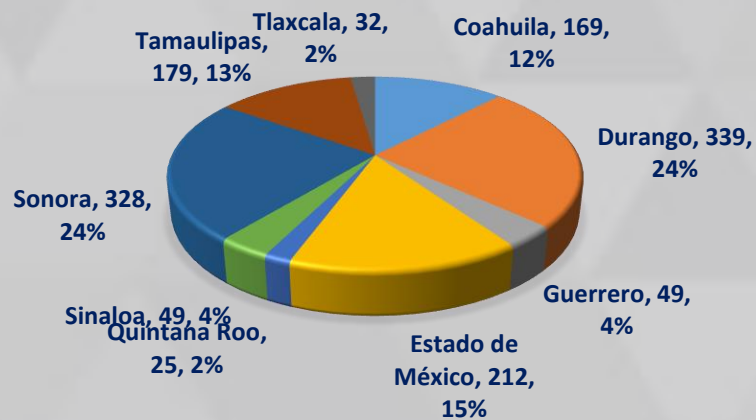
3

## Alcance e impacto

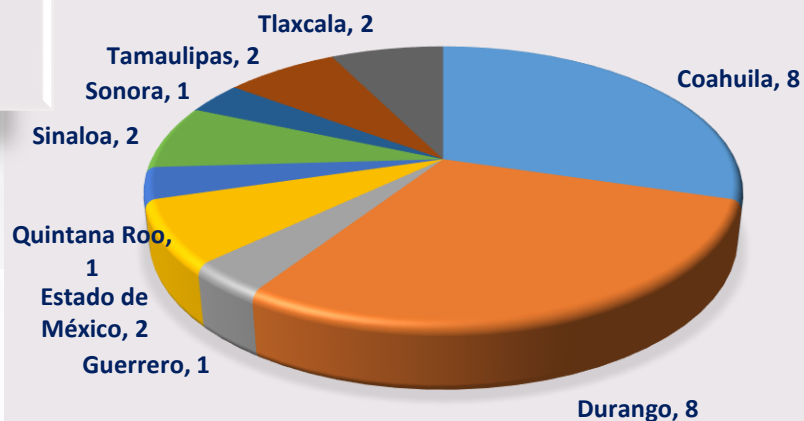
En la emisión primavera 2022 del proyecto, Expresa lo que sientes, participaron 1382 estudiantes, 36 profesores, y 26 escuelas de las siguientes entidades del país: Coahuila, Durango, Estado de México, Guerrero, Quintana Roo, Sinaloa, Sonora Tamaulipas y Tlaxcala.

Siendo el estado de Durango el que tuvo mayor presencia de estudiantes, profesores y escuelas como se muestra en las siguientes gráficas, en las que el 25 % de estudiantes; 44 % de profesores y 22 % de escuelas pertenecen a esta entidad.

N° de estudiantes por entidad



N° de escuelas por entidad





## Evidencias de las etapas del proyecto

A continuación, se muestran los trabajos más representativos de cada etapa, realizados por los alumnos participantes del proyecto colaborativo *Expresa lo que sientes*, los cuales se recopilaron del muro digital (Padlet) del proyecto.

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/rortega27/uysht0ur0adcft1e>



En la **sesión 1. Las emociones, mis emociones**, los alumnos revisaron material audiovisual donde recuperaron el concepto de emoción y los tipos de emociones; con la información recabada representaron en imágenes y fotos su propia comprensión del significado de cada emoción; también conocieron la manifestación de las emociones a través del arte y la música.





5

SESION 1

Alejandra Cantú

**SESION 1 Las emociones, mis emociones 1°A**

Jardín de Niños Primavera  
01 Dpto 1039 H  
Nueva Rosita, Coahuila

**LAS EMOCIONES, MIS EMOCIONES**  
1° A

Videos de las emociones y sus signos vitales

DIBUJO DE LAS EMOCIONES

POEMA DE LAS EMOCIONES

01 de marzo 2022

Gracias!!

D 1

### las emociones

Son características, sentimiento que nos definen, pueden conformar nuestra personalidad

**IRA**

Sentimiento de enfado, contiene violencia, maltrato enojo muy grande incontrolable

**Alegria**

Es una expresión de alegría de las personas

**TRISTEZA**

Es un sentimiento incomodo de dolor anímico desfavorable

**ASCO**

Sensación física de desagrado que produce el olor, sabor o visión de algo y que puede llegar a provocar vómito.

1° F

Esc. Sec. Gral. Agustín Yáñez  
Equipo: Las alegres de Guerrero







6

En el **foro de la sesión 1**, los alumnos manifestaron las emociones que sintieron durante la pandemia por el Covid-19.

Etapa 1 - Las emociones, mis emociones (Pri22) **6 meses 6 días antes** [#26962](#)

28DES0044T



Hola somos del 1° D de la Escuela Secundaria General No. 3 "VALENTÍN GÓMEZ FARÍAS" de Ciudad Madero, Tamaulipas. Nuestras asesoras del Proyecto son: Profra. Gladis Maldonado y Patty Sánchez.

Nuestro equipo No. 5 está integrado por: Cristian, Debany, Aurora  
Las emociones me hacen sentir con respecto al COVID-19, son de tristeza ya que no he podido convivir con mis amigos o con mis abuelitos. Llevo 2 años tomando clases en línea y no conozco a mis maestros en persona, esto me da mucha tristeza, pero también me emociona que el 7 de marzo regresaremos a clases presenciales.  
Saludos a todos.

Etapa 1 - Las emociones, mis emociones (Pri22) **6 meses 6 días antes** [#26965](#)

28DES0044T



Hola soy Paulina de 1D de la escuela Secundaria General NO.3 "Valentín Gómez Farías" de Ciudad Madero Tamaulipas. Nuestras asesoras del proyecto son: Profra. Gladis Maldonado y Patty Sánchez.

Mis emociones durante estos dos años han cambiado mucho ya que me he sentido muy mal porque durante estos dos años he perdido familiares debido al covid-19, la verdad cuando me pasó eso llore demasiado fue los peores días de mi vida pero comprendí que así pasa y que se tiene que superar, también me sentí mal porque estamos en línea no en presencial pero me di cuenta que el 7 de marzo volvemos a clases presenciales cuando me llegó la noticia me acuerdo que me puse súper feliz de poder regresar otra vez a la secundaria y ver a mis profesores y compañeros, otra razón por la que estoy feliz es porque mi grupo coreano favorito hará un concierto y lo van a transmitir en los cines y eso me puso súper feliz bueno eso es todo lo que me pasó en estos dos años vieron todo lo que sentí y pase gracias por ver mi mensaje.  
ATT: PAULINA YAMIL GARCÍA FERRAL DE 1 D 🌤️





## Evidencias primavera 2022

7

Esc. Preescolar Primavera  
Alumnos 3º A. Coahuila



**En la sesión 2. Las emociones de los otros** en textos narrativos, los estudiantes exploraron las emociones positivas y negativas; así como los pensamientos e intenciones de los personajes que intervienen en cuentos e historias, como "*La Peor señora del mundo*", que se trabajó con los alumnos de primaria y secundaria, en la que propusieron un final diferente de la historia. Por otro lado, con niñas y niños de preescolar se trabajó el cuento de "*Ricitos de oro*"; de manera que identificaron las emociones de tristeza, enojo y sorpresa de los personajes del cuento. Con este ejercicio se buscó la identificación y comprensión de las emociones que sienten otras personas.



**SESION 2. LAS EMOCIONES DEL OTRO**

**Actividad 1. Los otros**



SESION 2. LAS EMOCIONES DEL OTRO

Vieron el cuento de RICITOS DE ORO, detectaron las emociones de enojo, sorpresa y tristeza de los personajes. Logrando capturarlas en sus dibujos

**Actividad 2. Emoción y arte**



ACTIVIDAD 2. EMOCION Y ARTE

Escogieron la pintura DUALIDAD, detectaron que estaban enojados y por eso estaban peleando. Distinguieron el día y la noche y conocieron y se fascinaron, con el jaguar.

**Actividad 3. Mi obra de arte**



El alumno platicó, que estaba triste, por que no lo habían dejado salir a jugar con sus amigos, afuera de su casa

Esc. Preescolar Primavera  
Alumnos 1º A. Coahuila

**En la sesión 3. Manejo de emociones** los estudiantes de primaria y secundaria hicieron la lectura de casos de problemáticas que se viven en la escuela, como el bullying que, 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.

También leyeron un caso hipotético de un conflicto que se generó entre compañeros, y desde la tolerancia propusieron posibles soluciones al conflicto, y lo plasmaron en una historieta. Los estudiantes de preescolar revisaron el video *Técnica de la Tortuga*, con el que identificaron las emociones del personaje, **La tortuga**, y cómo manejó sus emociones. Posteriormente realizaron un ejercicio de relación de imágenes con texto y también llevaron a la práctica una dramatización de esta técnica.







Escuela Jardín de Niños Primavera. Alumnos 1º. A. Coahuila



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

## Etapa 3 - Manejo de emociones (Pri22) 4 meses 23 horas antes [#27526](#)

05DJN1059H **05DJN1059H** escribió:



*Jardín de Niños Primavera de Nueva Rosita, Coahuila. Tenemos tiempo manejando las técnicas de respiración. Debido a la pandemia se le dio un énfasis a lo socioemocional, lo cual fue muy acertado. Las reacciones de la tortuga fueron fácilmente reconocidas ya que tienen compañeros con TDH, o de nuevo ingreso que aún no saben compartir o controlar sus reacciones y que a veces que por su condición pueden golpear, se está trabajando con ellos. Pero los alumnos que están desde inicio, muestran gran madurez y control ya que no regresan el golpe o se enfadan con ellos.*

*Cuando ingresa un alumno nuevo, automáticamente lo integran al grupo, sin detenerse si es niña o niño o si presenta alguna barrera en el aprendizaje y el nuevo integrante se acopla casi de manera inmediata al grupo.*

Hola profesora y alumnos,

Desarrollar desde las etapas tempranas la tolerancia, inclusión y empatía en los niños y niñas y continuar haciéndolo en todas las etapas de su desarrollo, logrará formar individuos con la capacidad de relacionarse intra e interpersonalmente de forma sana.

Saludos, Rebeca Ortega Salas

Coordinadora del Proyecto

## Etapa 3 - Manejo de emociones (Pri22) 4 meses 4 semanas antes [#27328](#)

12DES0040W Esc. Sec. Gral. "Agustín Yáñez"



Alumno; Naim Joroslav Hernández Cruz 1° B

En esta semana, se me han presentado emociones como tristeza, enojo, felicidad; el enojo, es porque a veces discuto con mi hermana y terminamos enojados; tristeza porque se canceló una salida con mi familia y la felicidad porque estuve hablando con amigos. Para superar las emociones negativas, suelo jugar videojuegos o dibujar.





## Evidencias primavera 2022

**En la 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.

### Mis emociones

Para mí la pandemia me dio la oportunidad de convivir más con mi familia, porque por la escuela y trabajo de mis padres no podía estar juntos, más que el fin de semana, pude conocer lugares como Puebla, Guadalajara, León y Aguascalientes, porque pude acompañar a mi papá a trabajar.

Escuela: Secundaria Gral. Agustín Yañez  
Alumnos: 1° F  
Entidad: Guerrero





12

### Pre-test y Pos-test

Se aplicó una evaluación de inicio y una evaluación final.

Los indicadores de conocimiento fueron sobre el tema de emociones; tipo de reacciones que pueden provocar las emociones y respuestas que se da ante un estímulo externo.

#### **Pregunta 1. Las emociones son:**

Respuesta: Reacciones que experimenta nuestro cuerpo

Análisis. El 100% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio como de cierre, dieron la respuesta esperada. Este resultado nos revela que los alumnos tenían conocimientos previos sobre el concepto de emociones reafirmaron estos al desarrollar las actividades sugeridas del proyecto.

#### **Pregunta 2. ¿Qué reacciones pueden provocar las emociones?**

Respuesta: negativas y positivas

Análisis. El 75 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 25 % dieron una respuesta incorrecta; en el test de cierre el 95% dieron la respuesta correcta y el 5% incorrecta. Este resultado nos muestra que los alumnos adquirieron los conocimientos esperados.

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

Respuesta: Le haces saber que es bueno en otras actividades.



## Evidencias primavera 2022

13

Análisis. El 92 % de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio dieron la respuesta correcta y el 8 % incorrecta, en el test de cierre el 100% dieron la respuesta correcta. Este resultado nos revela que los alumnos que habían dado la respuesta correcta en el test de inicio reafirmaron este conocimiento, mientras y el otro 8% lo adquirieron al desarrollar las actividades sugeridas del proyecto.

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

Respuesta: Respirar profundo para tranquilizarme

Análisis. El 100% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio como de cierre, dieron la respuesta esperada. Este resultado nos revela que los alumnos tenían conocimientos previos sobre el concepto de emociones reafirmaron estos al desarrollar las actividades sugeridas del proyecto.

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

Análisis. El 100% de los participantes que respondieron esta pregunta en el test de inicio como de cierre, dieron la respuesta esperada. 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

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

El 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.

Análisis: Lo que nos indica que lo que se les presentó en el encuadre del proyecto se cubrió en su totalidad.

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

El 98 % de los alumnos que contestaron el cuestionario respondieron estar totalmente de acuerdo y el 2 % estar de acuerdo.

Análisis: Lo que nos indica, que las actividades que desarrollaron son coherentes con el contenido.

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

El 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.

Análisis: Lo que nos indica, que tanto los materiales didácticos como los recursos digitales son pertinentes para desarrollar los contenidos abordados.





15

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

El 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.

Análisis: Lo que nos indica, que sí 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 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 27 % estar de acuerdo.

Análisis: 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 alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 2 % estar de acuerdo.

Análisis: 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 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.

Análisis: 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 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.



16

Análisis: 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.**

El 95% de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo y el 5 % estar de acuerdo.

Análisis: 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.**

El 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.

Análisis: 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 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.

Análisis: 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 100 % de los alumnos respondieron estar totalmente de acuerdo.



17

Análisis: Lo que nos indica que el proyecto en el que participaron fue de su agrado, están en la disposición de recomendar a profesores y alumnos a participar los proyectos que ofrece RedEscolar.

---

### Conclusiones

#### Hallazgos

El trabajo conjunto que se llevó a cabo con alumnos de preescolar fue una experiencia gratificante para los estudiantes, las dinámicas planteadas para este nivel fueron de impacto para los educandos, donde 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 que 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.

#### Áreas de mejora

Los resultados de la encuesta de satisfacción nos permitieron identificar aspectos de mejora del proyecto como: incluir herramientas alternas para aquellos alumnos que no tienen acceso a las herramientas digitales; así como





18

hacer mayor difusión para que participe un mayor número los alumnos del nivel preescolar.

### **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 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**

Revisión y corrección de publicación de evidencias:

**Paola Lizbeth Guzmán**

Url del proyecto:

*[https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia\\_emocional\\_pri22/index.html](https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_pri22/index.html)*

Muro digital de evidencias del proyecto:

*<https://padlet.com/rortega27/uysh0ur0adcft1e>*

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



ILCE MÉXICO, 2022

