



X Encuentro Iberoamericano de Colectivos y Redes de educadoras y educadores que investigan desde la escuela y la comunidad para la emancipación

Folio: 001. Preescolar Xhirangua

Título: El desarrollo de la regulación emocional para la construcción de una comunidad Ubuntu

Eje de reflexión: Experiencias áulicas y comunitarias como construcción de saberes.

Énfasis de las transformaciones: La importancia de la educación emocional para favorecer las relaciones de convivencia. Construcción de la moral en la infancia para propiciar la alteridad entre los niños.

Nombre de la Red o Colectivo: Xhirangua

Integrantes:

Diana Jazmín González Rodríguez	djazmingr@hotmail.com	4341157196
Diana Itzel Castro Alba	dicha_94@hotmail.com	4431886869
Citlali Guadalupe Alcantar García	ciitlalii94@gmail.com	4432729225

Descripción del colectivo: Xhirankua o Xhirangua, es una palabra purépecha que significa "Raíces". Así es como vemos a las emociones y la práctica de valores, como el origen de las relaciones interpersonales y del aprendizaje, como los cimientos para que la sociedad pueda funcionar. Consideramos valioso lo cognitivo, aunque previo a la cognición siempre ha estado la emoción, y depende de ella para que podamos desarrollar la conciencia, el pensamiento, la atención dirigida, la memoria, la resolución de problemas, entre otros, de lo contrario, terminamos actuando por impulso.

Por ello, en el colectivo sabemos que tenemos una gran responsabilidad, porque somos parte importante del grupo social con el que interactúan nuestros alumnos, por ende, somos elementos clave para que esas semillas echen raíces o mueran.

País: México

Lugar donde se desarrolla la experiencia: Etúcuaro, Michoacán

Población con quien se vive la experiencia: Educación Preescolar

Resumen

Previamente el colectivo se llamaba El arte de las ovejas negras, el cual surgió como una necesidad de acercar a los niños al arte para propiciar la apreciación artística, la comunicación, la resolución de problemas de manera pacífica, la libertad de expresión, así como de fomentar la regulación emocional en la etapa preescolar. En el año 2016 se realizó una investigación donde se identificó el impacto del arte y la urgencia de atender el aspecto emocional en los niños. En cuanto al arte, se sigue rescatando como un pasatiempo en lugar de verlo como un estilo de vida, manera



en que se concibe en varios de los grupos atendidos, especialmente por parte de los padres de familia. A su vez, se intenta poner en práctica nuevas estrategias y aprender todo lo posible sobre el tema.

A su vez, también han surgido nuevos caminos hacia dónde dirigir la práctica docente, como lo es: la educación emocional para el desarrollo de la conciencia moral, o, para la construcción de una comunidad Ubuntu. Esto se considera pertinente, especialmente al pertenecer a una sociedad saturada de información, donde las relaciones basadas en los valores se están transformando y fragmentando debido a la carencia de alteridad hacia el otro. Debido a esto, es vital rescatar la convivencia, el diálogo y la empatía.

Palabras clave: Regulación emocional, Ubuntu, autoconocimiento, valores, autogestión.

Introducción

Hablar de emociones, es hablar de experiencias, dilemas y/o controversias, expectativas y estereotipos. Etimológicamente el término significa inducir a la acción, por ende, el ser humano es capaz de movilizar esa energía atendiendo los estímulos tanto internos como externos para lograr un equilibrio. Pese a ello, desde la antigüedad, el factor emocional siempre se ha relacionado más con la mujer, atribuyéndoles mayor expresividad o sentimentalismo, cuando la realidad no es que los hombres no lo sean, debido a los mensajes relacionados con el patriarcado, se les ha enseñado a expresar un rango limitado de emociones para evitar mostrarse vulnerables.

Relacionado con el nivel preescolar, al trabajar con las familias, existe mayor participación de las mamás, porque se considera que es a quienes les compete la responsabilidad por ser más amorosas y sensibles, mientras los papás están cumpliendo su papel de proveedor. Respecto a los niños, es la etapa ideal para descubrir cuáles son las emociones, qué las desencadenan, cómo las experimentan y expresan. Desafortunadamente, el docente generalmente se pregunta y preocupa por lo que saben sus alumnos, en lugar de lo que sienten. Esto denota la urgencia para profundizar en el tema, trascendiendo el aula e incluso el tiempo.

Si aún quedan dudas para su abordaje, basta echar un vistazo a la sociedad, se puede ver el incremento de trastornos o padecimientos, como la ansiedad o la depresión. Igualmente, es más usual escuchar sobre atentados de alumnos contra sus compañeros o contra los propios docentes a raíz de situaciones de abandono, negligencia, cuestiones de salud mental, entre otras. Estos casos han llegado a tal grado que se ha comenzado a normalizar la violencia, cuando ésta no tendría por qué ser normalizada. Debido a esto, surge la pregunta ¿cómo propiciar la empatía por encima de la indiferencia, y cómo rescatar la práctica de valores? Eh ahí, que la comunidad Ubuntu nace a raíz de la investigación previamente realizada para responder a estos cuestionamientos.



Contexto de la Experiencia

El preescolar donde se labora es el Jardín de Niños Juan Jacobo Rousseau, con clave 16DJN1222Y, en la localidad de Etúcuaro, mejor conocido como la cuna del mezcal, ubicado en el municipio de Madero, en el estado de Michoacán, México. La comunidad es pequeña, rodeada de valles y montañas, aunque el clima es bastante caluroso. Últimamente ha incrementado el turismo gracias a actividades ecoturísticas como rappel, tirolesa y la visita al mirador a través de un puente colgante.

La institución está conformada por cuatro grupos, dos de tercero y dos de segundo, atendiendo a un total de 70 niños. Desde el ciclo pasado (2022-2023), no hay directora, por lo cual, este ciclo (2023-2024), tengo la responsabilidad de ser la educadora encargada. En cuanto a la infraestructura, las aulas son amplias y equipadas con el material suficiente. También se cuenta con áreas verdes y una zona de juegos. Sin embargo, existe el inconveniente de que la escuela está cercada con malla y una parte de ella se está cayendo, ocasionando que repentinamente algunos perros se metan en la escuela, esto puede ser agradable para algunos niños, quienes aprovechan para jugar con ellos o acariciarlos, en cambio, para otros resulta ser aterrador, sobre todo si le tienen pánico, como ya ha ocurrido.

En lo concerniente al grupo de 3° "A" (donde se desarrolla la práctica docente), se encuentra conformado por 6 niñas y 10 niños. Cabe aclarar que este es el segundo año que se atiende al grupo, entonces la relación de confianza es más sólida. En cuanto a las familias, la mayoría están conformada por mamá, papá e hijos, no obstante, algunos padres residen en Estados Unidos y regresan a Etúcuaro por breves períodos, por ejemplo, en diciembre o al terminar el ciclo; ocasionando en algunos niños una escasa relación con la figura paterna. Por otro lado, la encargada del cuidado personal y de los deberes escolares es la mamá, puesto que aún están marcado los roles de género, es decir, el padre es quién provee en la parte económica y la mamá vela por el bienestar del hogar y de los hijos, además de trabajar (en el caso de la mayoría), lo cual implica un esfuerzo doble para las mujeres.

Aunado a lo anterior, en ninguna familia existen profesionistas, hay quienes lograron terminar la secundaria, o el bachillerato, pero son pocos; la mayoría apenas logró concluir la primaria. En consecuencia, los oficios practicados se relacionan con la herrería, la albañilería, el cultivo y el comercio, además varios papás son productores de mezcal. De ahí que no existan muchas expectativas en el futuro de los niños, a quienes desde pequeños se les comienza a involucrar en la siembra del maguey. Se ha evidenciado de acuerdo con lo conversado con las mamás que, inconscientemente esperan que los niños adquieran los saberes básicos como el conteo o la lectoescritura, para poder desempeñar en algún futuro dichos oficios, pero pocas familias los visualizan como profesionistas.



Población y problemática por resolver

Trabajar con el grupo de 3° “A” ha sido una experiencia gratificante, desde el inicio la meta estuvo enfocada a crear una comunidad Ubuntu, la cual, de acuerdo con Desmond Tutu (Torres, 2022), significa “yo soy, porque tú eres, eres porque somos”, es decir, las personas necesitan unas de otras para poder ser y convivir, esto permite superar retos, crear una comunidad basada en el respeto y en las lealtades. En relación con el grupo, se pretendía brindar la libertad a través de la expresión del sentir, aclarar cuando no coincidieran en ideas y establecer acuerdos. Por ende, el compromiso fue validarlos emocionalmente en todo momento ya que, si los niños se sienten seguros, podrán tener confianza y será más sencillo interiorizar los contenidos a abordar. No obstante, a pesar de haber una confianza más sólida entre la docente y el alumno, aún hay situaciones importantes a ser revisadas.

Con la implementación de la Nueva Escuela Mexicana, el reto reside en saber cómo lograr la meta. Es claro el tipo de comunidad que se desea construir con los alumnos, pero en ocasiones existe confusión acerca de las estrategias o la forma de lograrlo. En este caso, se reconoce el hecho de validar a los niños, pero también validar las propias emociones de la docente, aceptando que el aprendizaje es un proceso inacabado, y que existen elementos de la práctica en constante transformación, ya sea reaprendiendo o desaprendiendo.

En relación con el grupo, los niños son atentos, les gusta asistir a la escuela y mayormente se motivan a realizar las actividades, a pesar de esto, se siguen dejando llevar por los impulsos (propiedades de la edad), siendo así el empujón, insulto o golpe, la respuesta rápida ante los conflictos más pequeños, como encontrar ocupada su silla, recibir un “no” como respuesta para unirse a un juego, o compartir un material.

Lo anterior dificulta la práctica del diálogo como opción inicial ante la resolución de conflictos y la práctica de la empatía. Por ende, al no haberla, difícilmente existe un desarrollo moral, quiere decir, el reflexionar sobre la toma de decisiones y hacerse cargo del impacto de nuestros actos. Llegado este punto, no hace falta mencionar que en la sociedad los adultos hacen elecciones de las cuales después es complicado o difícil responsabilizarse, desprendiéndose situaciones de violencia, la transformación de los valores, la carencia de los vínculos afectivos y la falta de reconocimiento del otro.

Si bien ha habido un avance de esta comunidad Ubuntu, la dificultad para establecer los lazos afectivos en primera instancia entre la familia, también aumenta el reto. Retomando las entrevistas iniciales con ellas, varios papás abordan de manera tradicional el factor emocional: minimizan el sentir de los niños, ante la demostración de enojo o miedo se les regaña, pocas veces se habla del tema, lo cual además se relaciona con la propia crianza de los papás. Al respecto, no se pretende cambiar radicalmente las ideas con las que crecieron, porque es un proceso bastante complejo, además involucra las heridas de la infancia, y no siempre es sencillo enfrentarse al descubrimiento de uno mismo. En cambio, se intenta construir los saberes en colectivo, que los mismos padres puedan reconocer a los niños como



otro diferente y puedan fortalecer los vínculos. Finalmente, el concepto Ubuntu rescata este aspecto, permitiendo reafirmar que existe una raíz en las emociones.

Apuestas de emancipación

En investigaciones recientes, como es el caso de Antonio Damasio (Faigenbaum, 2019), menciona que las emociones ayudan a regular todo proceso de homeostasis y a sobrevivir. Desde mi perspectiva como docente y como persona, el aprender sobre el tema y más aún, de que los niños lo pongan en práctica, no es para propiciar únicamente la sobrevivencia, sino que, desde pequeños vayan encontrando un sentido y disfrute en cada acción realizada. Entonces, si las semillas son plantadas con amor y seguridad, los orienten paulatinamente a un proceso de introspección, donde futuramente puedan romper con estereotipos o sanen heridas transmitidas por generaciones.

Desde la formación en la Escuela Normal, cuando se comenzó a investigar sobre las emociones, sobre su impacto en la salud y en el aprendizaje, también se identificó que, si bien se le ha dado mayor relevancia en la educación, no es intervenido como otras áreas. Inclusive, sigue siendo una expectativa repetitiva por algunos padres la insistencia del aprendizaje de la lectoescritura, el conteo de forma convencional y estable o el acercamiento a la ciencia, por encima de reconocer lo que sienten o de aprender cómo manejar sus impulsos. Lo anterior es comprensible, se relaciona con la forma de crianza recibida, sin embargo, ¡Esto merece cambiar!

Lo anterior no sólo es cuestión del sistema o las familias, involucra en igual medida a los docentes. ¡Qué enriquecedor sería si todos los niveles educativos tomaran en serio lo emocional! En diversas ocasiones al platicar con profesores de básica y superior, ha ocurrido que al escuchar la palabra afecto, expresan lo complicado de trabajar lo emocional específicamente con los adolescentes o profesionistas, porque no se les puede abrazar o demostrar amor como en preescolar. Al respecto, la idea sobre el afecto se ha llegado a romantizar por los estereotipos establecidos. De la misma forma, educar a través de las emociones significa establecer límites, desarrollar la conciencia moral y regular los impulsos; en lugar de hablar con voz dulce o apapachar al alumno.

Con la pandemia en el año 2020, quedó en claro la importancia de las relaciones interpersonales. ¿Cuántas personas no sufrieron episodios de ansiedad y depresión al estar aislados, o, por el contrario, atravesaron momentos de frustración y enojo al estar todo el día acompañado de la familia? Por si fuera poco, los índices de violencia incrementaron, especialmente hacia la mujer y la etapa infantil, además, la OMS (Madrid, 2022), determinó un incremento en problemas de salud mental, en los cuales hubo un acceso limitado para atenderlos. En consecuencia, el director general de esta organización afirmó que era una llamada de atención a todos los países para poner más atención en el tema.

Debido a todo esto, el aprendizaje con los alumnos ha tomado un nuevo rumbo. En un inicio, se tenía la noción del desarrollo del aprendizaje emocional en la infancia, en ningún momento se dudó sobre su trascendencia al ponerlo en práctica,



inclusive, se abordó a través del arte, para combatir estigmas y estereotipos, obteniendo buenos resultados. Antes del Encuentro Iberoamericano en Colombia en el año 2022, surgió la idea de crear una comunidad Ubuntu, durante dicho encuentro se tuvo la oportunidad de conocer más sobre la cultura afrocolombiana, la manera de relacionarse entre alumnos y docentes, inclusive, se visitó una escuela en Cartagena de Indias en la cual precisamente rescataban el concepto, reafirmando que el abordar las emociones podía contribuir a ello.

Al inicio de este ciclo escolar surgieron los cuestionamientos ¿Cómo se va a llevar a cabo?, ¿qué herramientas y recursos serán utilizados? Hasta el momento, se ha trabajado a través de la literatura y el lenguaje plástico principalmente, donde los niños puedan canalizar las emociones por medio de la pintura, el teatro, la música y la creación de cuentos. Por otro lado, se tiene en mente diseñar una metodología para comenzar a registrar el proceso. Llegado este punto, se convierte en un desafío crear nuevas estrategias que permitan consolidar lo que ahorita es el inicio de la investigación. Aunado a lo anterior, se consideran tres características que Manuel Lencero (Foundation, s/f), atribuye a la construcción de una tribu:

*La identidad común. La persona primero debe tener un conocimiento de sí mismo, aceptarse incondicionalmente, identificar sus habilidades y confrontar sus debilidades. ¿Cómo puedo saber de lo que soy capaz de compartir con los demás si me escondo de mí mismo? Esto es relevante desde preescolar, ya que, si ese niño o niña no logra escucharse, conforme vaya creciendo tendrán mayor peso las ideas de otros, inclusive, muchas veces terminará tomando decisiones el niño herido en lugar del adulto.

*La implicación emocional. Aquí se dan los lazos afectivos, ya sea entre la familia, con los amigos, compañeros, alumno-docente, etc. Aunado a lo expuesto en el punto anterior, el autoconocimiento puede darse en lo individual o dentro de una comunidad, al relacionarnos con los demás se detonan una diversidad de situaciones y de emociones. En la actualidad, es complejo implicarse emocionalmente: por la saturación de información recibida y por el uso de las tecnologías, además de las redes sociales. Esto ocasiona que las lealtades sean confusas.

*La protección del individuo. Se refiere a la preocupación por el otro, entender que somos parte de un todo, por ende, cada integrante aporta estabilidad a la tribu. Este es quizá, uno de los aspectos más complejos a desarrollar, sobre todo por la predominancia del egocentrismo en los niños. Por ello, existe todo un proceso para reconocer en un principio las emociones básicas, aceptarlas como parte de nosotros, considerarlas como fortaleza en lugar de debilidad, donde el sujeto se reconozca merecedor de amor y respeto, así como el resto. También se trata de cobijar al otro en los momentos difíciles, pero realmente hacerlo porque nos importan, no como obligación o por lastima.

Hasta el momento, en algunos ejercicios realizados con el grupo, se les ha planteado situaciones donde se les conflictúa y puedan razonar sobre situaciones hipotéticas, expresando qué harían ellos. Por ejemplo, si sólo pudieran elegir a un



compañero para trabajar durante el día, ¿qué criterios tomarían en cuenta?, ¿qué pasaría si algún compañero se queda sólo?, ¿habría alguna manera de incluirlo? En todo momento se pretende rescatar el diálogo y la escucha atenta, para intentar comprender cómo se siente el compañero, reconociendo que sus acciones tienen una reacción.

Relacionado con la educación socioemocional, Bisquerra (Bolaños Alvarez, 2020) rescata que ésta es una forma de prevenir el analfabetismo emocional, derivado en frustración, estrés, relaciones negativas, etc. Por otro lado, el hecho de poder ver al otro implica hablar de la alteridad, es decir, de tomar decisiones conscientes sabiendo que alcanzarán a terceras personas.

El crear la comunidad Ubuntu tiene su propia complejidad. Se debe contemplar además el desarrollo neuronal del niño. Como ya se ha mencionado, la etapa preescolar es la fase donde predominan los impulsos, esto no significa que no pueda comenzar a desarrollarse tanto la moral como los procesos cognitivos superiores, tales como la memoria y el pensamiento, pero sí se debe tener en cuenta su etapa evolutiva. Aunado a esto, se hace énfasis en las relaciones interpersonales como clave importante, ya que el ejemplo arrastra, entonces depende de los afectos establecidos para poder apoyar a la regulación. De lo contrario, es complicado la canalización de emociones de un niño inmerso en ambientes de abandono, negligencia, sobreprotección o maltrato, ya que el adulto ni quiera es capaz de hacerlo consigo mismo.

Finalmente, si Ubuntu significa soy porque somos, esto paralelamente se ve favorecido con los componentes de la inteligencia emocional. Si los niños aprenden a conocer lo que sienten, pueden aprender a canalizarlo, si lo canalizan, se dan cuenta del impacto de sus acciones, por consecuencia, pueden ponerse en el lugar del otro e identificar a los demás como seres únicos, con habilidades y áreas de oportunidad. En conjunto, se crea una red de apoyo para respaldarlos en los momentos complicados, compartiendo soluciones, así como disfrutando de interacciones basadas en la amistad, el respeto, la admiración y el compañerismo.

Conclusiones

Investigar sobre las emociones se ha convertido en un proceso apasionante, lleno de matices, descubrimientos y nuevos horizontes. No sólo ha permitido poder entablar relaciones de confianza con el grupo, de igual forma brinda la posibilidad de atender el propio bienestar, para entablar una comunicación asertiva con las compañeras y con las familias. Esto es imprescindible, si el profesor no se siente estable, el ejemplo a proyectar en el resto será similar.

Con la detección de la problemática, se identificaron simultáneamente otros retos: La dificultad de los propios padres para reconocer y canalizar sus emociones, los estereotipos de los propios docentes hacia el tema y el reconocimiento de la importancia de la salud mental en la sociedad. Esto en algún momento podría dificultar el abordar ciertos temas, sobre todo con las familias al propiciar la



sensibilidad, ocasionando quizá una contradicción con las ideas predominantes en la comunidad.

Por otro lado, se abren nuevos panoramas de investigación, por ejemplo, cómo influye el docente en la creación de los vínculos entre el infante y la familia, el papel de las relaciones de convivencia en el desarrollo neuronal en la etapa preescolar; la regulación de las emociones como medio para la práctica de la alteridad; cuáles son las necesidades de los padres de familia que más impactan a los niños, por mencionar algunos.

No cabe duda de que, entre más miro hacia mi interior, los enigmas se van revelando y las necesidades no cubiertas se hacen presentes. Lo estoy aprendiendo conmigo y con los alumnos, bidireccionalmente ellos me están enseñando que una comunidad basada en el amor es posible. Finalmente, las utopías, como varios lo consideran, nos orillan a movernos, tal como las emociones nos inducen a la acción.

Referencias

- Bolaños Alvarez, E. (11 de Marzo de 2020). *Educación socioemocional. Socio-emotional education. From regulatory approach, to personal and social growth*. Obtenido de ALAS. Asociación Latinoamericana de Sociología: <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Faigenbaum, G. (2019). *Emociones y sentimientos según Antonio Damasio (En busca de Spinoza)*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=gzsWSZsUOpc&list=WL&index=81>
- Foundation, O. V. (s/f). *Mucho más que un equipo, una tribu de humanos con "Ubuntu"*. Obtenido de <https://www.openvaluefoundation.org/es/blog/ubuntu-tribu>
- Madrid, U. A. (07 de Marzo de 2022). *La OMS publica un informe sobre las consecuencias que la pandemia de la COVID-19 ha tenido en la salud mental y en la atención a los servicios de salud mental*. Obtenido de <https://www.uam.es/uam/investigacion/cultura-cientifica/noticias/covid-salud-mental>
- Torres, N. A. (05 de Mayo de 2022). *Ubuntu: La filosofía africana del cuidar al otro*. Obtenido de Centro de Ciencias de la Complejidad: <https://www.c3.unam.mx/noticias/noticia217.html>

Anexos. Imágenes



Autoconocimiento.

Los niños tienen el primer acercamiento consigo mismos. Se les pide observarse, hacer gestos frente al espejo, sonreírse, perder el miedo de conectar con ellos.

Para esta investigación, conocerse es una de las etapas fundamentales, para poder conocer al otro y tomar decisiones.



Creando comunidad.

El abrir espacios donde los niños puedan compartir los materiales y comiencen a percibir lo que significa trabajar en equipo, de manera que todos participen, permite ir creando el concepto de tribu. Aflora los conflictos, sobre todo al predominar el egocentrismo, sin embargo, se les invita a que encuentren soluciones entre ellos mismos.

En la foto de la izquierda, ha sido la primera actividad donde los niños pudieron compartir el material sin pelearse o molestarse porque algún compañero lo tomara primero.

Morelia, Michoacán 3 de noviembre del 2023