



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

**Título: El desarrollo de las emociones para la autogestión de los alumnos**

**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

Folio. PRIMARIA. 02. Xhirangua

**Integrantes:**

Diana Jazmín González Rodríguez	<a href="mailto:djazmingr@hotmail.com">djazmingr@hotmail.com</a>	4341157196
<a href="#">Diana Itzel Castro Alba</a>	<a href="mailto:dicha_94@hotmail.com">dicha_94@hotmail.com</a>	4431886869
<a href="#">Citlali Guadalupe Alcantar García</a>	<a href="mailto:ciitlali94@gmail.com">ciitlali94@gmail.com</a>	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:** El Reparo, Morelia, Michoacán

**Población con quien se vive la experiencia:** Educación Primaria

**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 carente 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

Cuando el docente ingresa al aula, todo el bagaje de conocimientos, habilidades y “pasión” que alimentan su identidad de formador se pone en acción, como si una palanca o chip se activara. Tan solo con mirar a los alumnos, sabemos que algo pasa, pulsamos la temperatura emocional de cada uno de ellos, con esto logramos identificar su estado de ánimo, si algún alumno tiene sus ojos enrojecidos, si muestra señales de sueño, si tal vez no se aseó, o la alegría con la que llega a la escuela. Cualquier anomalía o recurso a nuestro favor, lo notamos gracias a esa temperatura emocional.

Este detector se tiene activado toda la jornada, y el docente sabe que, si algún alumno presenta alguna anomalía a lo habitual, su trabajo y relaciones en el aula se verán afectados. En muchas ocasiones este proceso sucede de manera inconsciente, la docencia es una profesión que requiere bastante empatía, sobre todo dirigida a los alumnos.

El docente cuenta con ese detector, que le ayuda a saber cómo está un alumno, si miente o no, si está cansado, abrumado, aburrido, alegre. Es bastante complejo comprender como una persona puede percibir cómo se sienten otras 15 o 20 o en algunos casos más; pero el docente logra hacerlo. Y es por ello que resulta imprescindible el trabajo de las emociones en el aula, pues los niños proporcionan indicios a los docentes para que este logre comprender cómo se sienten; aunque resulta muy complicado para los estudiantes entender que emoción está experimentando.

¿Acaso no vale la pena brindar a los alumnos las herramientas necesarias para que logren comprender cómo se sienten y qué hacer? Sin duda, la educación actual requiere de una educación que enfoque sus esfuerzos en lograr el desarrollo integral de los alumnos, donde el estudiante logre conocerse a si mismo de tal manera que comprenda cómo se siente y qué puede hacer con ello, dejando de lado el trabajo



tradicional que se realizaba solo de ciertas disciplinas consideradas como las relevantes.

En la educación primaria es muy complicado encontrar docentes que trabajen educación emocional en las aulas, aunque desde la reforma del 2012 se han actualizado los planes y programas, la importancia que se le da sigue siendo poca. Es por ello que resulta relevante para las participantes del colectivo abordar este tema desde distintas perspectivas, pero logrando un mismo fin, fomentar la educación socioemocional en los estudiantes.

### CONTEXTO DE LA EXPERIENCIA

La escuela donde se llevan a cabo el proyecto que posteriormente se describirá, lleva por nombre “Revolución” con clave 16DPR0974J, pertenece a la comunidad de El Reparó, municipio de Morelia, en el estado de Michoacán, México. Un estado ampliamente reconocido por las celebraciones realizadas en noche de muertos, llevadas a cabo el 1 y 2 de noviembre de cada año

Es una primaria rural federal, de organización multigrado, actualmente son 3 maestras las que cuentan con grupo, debido a ello cada maestra atiende 2 grupos. Cada grupo está estructurado por fases, en caso particular de la autora del presente texto, se atienden los grupos de tercer y cuarto grado, correspondiente a la fase 4. La escuela cuenta con un total de 74 alumnos, con los grados de primero a sexto de primaria. El número de alumnos en el que oscila cada grupo es de 7 a 14. Debido la organización multigrado, no existe directora como tal, es por ello que una de las docentes funge como directora comisionada de la institución.

Respecto al inmueble e infraestructura, la institución cuenta con cuatro aulas para alumnos, una biblioteca, un patio cívico, una cancha de basquetbol, tres baños de niños, tres de niñas y uno para maestros. Las condiciones de la biblioteca, patio cívico y cancha no son las más adecuadas, por lo que se requiere de ciertas acciones preventivas para que no ocurran accidentes. Además, se cuenta con ciertas áreas verdes que permiten la recreación.

En este ciclo escolar, 2023-2024, la autora del presente trabajo es la titular de los grupos de tercero y cuarto. Son 7 y 13 alumnos respectivamente, dando un total de 20. Es importante mencionar que ya se ha tenido un trabajo previo con estos alumnos, en el ciclo antepasado se tuvo ambos grupos cuando los alumnos cursaban primer y segundo grado, el ciclo pasado se estuvo al frente solo de tercer grado, es decir, con los alumnos que actualmente cursan cuarto grado. Es por ello



que ya se conoce a cada uno de los alumnos, con sus particularidades y condiciones familiares, económicas y de salud.

En cuanto al entorno familiar, en la mayoría de los casos las madres son las responsables directas del cuidado y acompañamiento de los niños. En un porcentaje considerable, los padres han emigrado a Estados Unidos a trabajar, por lo que solo conviven con ellos solo en algunas épocas del año, en otros casos llevan años sin verlos. Dentro del nivel de estudios de los padres, la mayoría tiene la secundaria culminada, solo existe una madre con profesión. Es importante mencionar que hay tres madres de familia que no leen ni escriben. En algunos casos ambos padres trabajan, por lo que hay ciertos niños que quedan al cuidado de hermanos mayores o parientes cercanos.

## **POBLACIÓN Y PROBLEMÁTICA A RESOLVER**

Actualmente, como ya fue mencionado, se trabaja con los grupos de tercero y cuarto de primaria. Siendo un total de 20 alumnos, de los cuales 8 son niñas y 13 son niños. Su edad oscila entre los 7 y 11 años, en el grupo solo existe un alumno que está fuera del rango de edad convencional. El trabajo con estos alumnos se remonta a ciclos anteriores, por lo que se conoce la situación de cada uno y las problemáticas que lo aquejan de manera general.

Una de ellas es concerniente a la autogestión, la cual es entendida como “la capacidad de dirigir los propios procesos psíquicos de acuerdo con metas elegidas” (Marina & Pellicer, 2015, pág. 16), es decir, esa capacidad de los niños de controlar sus funciones mentales superiores de acuerdo a una meta. De entre estas funciones podemos encontrar la gestión emocional, un elemento trascendental en el aprendizaje.

Los alumnos de los grupos mencionados presentan problemas en la gestión de las emociones, hay casos particulares que han requerido de mayor atención. Como es el caso de un alumno de tercero, el cual la mayoría de los días llora en la escuela, este suceso lleva desde el primer grado, hay temporadas en las que se intensifica. El niño suele frustrarse cuando no entiende una actividad, al olvidar o perder cierto material o simplemente porque extraña a su mamá.

Otro caso más, y que es generalizado, es la expresión del enojo. Cuando se presentan conflictos en el salón de clases, ciertos alumnos tienen a resolverlos de manera violenta, usando gritos, insultos o amenazas en contra sus compañeros. Lo que a su vez hace que los que se sienten agredidos, respondan de la misma manera. En este caso en específico son los varones quienes presentan este comportamiento. Esto ocasiona problemas en la convivencia en el salón de clases.



Respecto a las niñas se ha observado cierta desconfianza en sí mismas. En algunas ocasiones, cuando las actividades requieren de la expresión oral en otros contextos diferentes al salón de clases, las alumnas suelen sentir pena y desconfianza, lo que provoca que queden paralizadas y no quieran participar. En cierta ocasión, una de las alumnas al participar en un acto cívico, comenzó a llorar porque no quería hacerlo; su participación constaba de leer una efeméride frente a la comunidad escolar.

Estos elementos observados, han dado las pautas necesarias para buscar la gestión emocional. Como puede percibirse, son diferentes los escenarios, y por ende las causas. Por lo que se ha buscado trabajar diversas estrategias que permitan a los alumnos desarrollarse de manera integral, buscando que no afecten las diversas actividades que se realizan en la escuela, así como aspectos de convivencia y logro de aprendizajes.

## APUESTAS DE EMANCIPACIÓN

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde el inicio hasta el fin, además juegan un papel importante en el desarrollo de nuestra personalidad, en el funcionamiento de nuestro cerebro y por ende en las interacciones que tenemos con demás personas. Estudios recientes han demostrado la forma en que las emociones repercuten de manera especial en nuestro cerebro y en las funciones que este desarrolla.

Por ello resulta esencial abordar este tema dentro de las aulas. Pues vivimos las emociones en cualquier espacio, y considero que, de manera particular, en el aula. Es ahí donde los alumnos están en constante interacción, lo que les permite experimentar diversas emociones durante su estancia en la escuela. Además, se ha convertido en un aspecto esencial. La escuela debería convertirse en un espacio seguro en el que permita desarrollar la regulación emocional, ya que, para lograr una educación en toda la extensión de la palabra, es necesario que el niño se desarrolle de manera integral; y claramente las emociones son parte fundamental de la persona.

El trabajo realizado en la escuela Revolución, con los grupos de tercero y cuarto, se ha elaborado considerando los fundamentos de la Teoría Ejecutiva de la Inteligencia. La cual de acuerdo con Marina y Pellicer (2015) permite dar un paso más allá de la gestión de las emociones, pues añade la capacidad de educar los mecanismos no conscientes que producen las emociones. Esto a partir de acciones que son conscientemente dirigidas, las cuales tienen la posibilidad de cambiar los esquemas emocionales que originan los sentimientos.

De acuerdo a esta teoría, se busca integrar los conocimientos de diversas áreas que buscan apoyar a la educación, dentro de un modelo lo más coherente posible



que tenga una clara e inmediata aplicación en la escuela. De aquí que se considere a la gestión emocional como parte de las funciones ejecutivas del cerebro, las cuales, al integrarse, nos lleva a la propia autogestión. De esta manera, y de acuerdo con lo mencionado por Siegel & Bryson (2013) un cerebro integrado da lugar a una mejor toma de decisiones, un mayor control de las emociones, una mejor comprensión de uno mismo, lo que a su vez incide en relaciones interpersonales más sólidas y un mejor rendimiento escolar.

De acuerdo con la Teoría Ejecutiva de la Inteligencia, para autogestionar las emociones se requiere tratar de cambiar los esquemas emocionales, para ello intervienen ciertos elementos, Marina y Pellicer (2015), mencionan los siguientes: el primero de ellos son las estructuras neuronales, pues nacemos preparados para sentir emociones básicas, que van modificándose con el aprendizaje, cabe mencionar que estas no son iguales en todos los niños, cada uno nace con un temperamento diferente. El segundo se refiere a las experiencias, ya sean agradables o desagradables, las cuales van estableciendo el sistema de premios y castigos. Otro de los elementos son los deseos y proyectos, de esta forma las emociones nos advierten de cómo están funcionando nuestros deseos y proyectos. El siguiente elemento son las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, es decir, de la capacidad que creemos tener para enfrentarnos a los problemas, esto no es la capacidad real es solo una idea.

En el salón de clases, el mundo emocional cobra mayor protagonismo. De aquí la importancia de que el docente eduque en las emociones desde una interacción con el aprendizaje, de esta manera se puede enseñar a los alumnos a aprovechar aquello que les favorece. Para ello, se debe identificar aquellos factores que impiden desarrollarla y aquellas que las favorecen.

Dentro del salón de clases en el que laboro, he intentado fomentar algunos factores que considero que ayudan a desarrollar la gestión de las emociones, como: dar confianza en sí mismos para que participen en el aula y en la escuela, en actividades que suelen ser evadidas por los alumnos; crear un clima de confianza seguro, donde puedan expresar cómo se sienten, de una manera asertiva; proponer desafíos ajustados a cada uno, partiendo del nivel de logro que han desarrollado.

Una de las estrategias que los alumnos han hecho como suya y ha ayudado a conocerlos y saber cómo están en el día a día, es la estrategia del emociómetro. La cual permite que los niños identifiquen la forma en que se sienten y puedan expresarlo. En un principio esta estrategia solo nos ayudó a identificar las emociones, habiendo hecho un trabajo previo en el cual se les introdujo en este mundo emocional. Posteriormente, con diversas actividades de un proyecto se logró trabajar las emociones básicas, una por una, reconociendo en qué parte del cuerpo la sienten y como suelen expresarlas. Esto permitió que los alumnos, al momento de realizar la estrategia del emociómetro y colocar su nombre en la emoción que



perciben en ellos mismos, sean cada vez más capaces de reconocer qué sienten y porque lo sienten; sin duda ha sido resultado de un trabajo constante, aún existen alumnos que no lo comparten o que les cuesta reconocerlo, pero se continúa trabajando en ello para que el salón de clases se convierta en un lugar seguro para ellos, con la libertad de expresarse.

El reto ahora, es tratar de que cada alumno logre autogestionarse, es decir, regular sus emociones de tal manera que su respuesta sea adecuada, en la que no dañe a sus compañeros ni a ellos mismos. Para lograr esto, se ha planeado trabajar con propuestas de la Teoría Ejecutiva de la Inteligencia. Pues de acuerdo con Tirapu (2015) el ser humano es un ser emocional y se considera que en nuestro cerebro se une la razón y la emoción para guiar el comportamiento, lo que nos hace tomar decisiones. De esta manera lo que nos hace decidir, no es la razón, si no sistemas emocionales que se unen a la razón.

Los autores Marina y Pellicer proponen ciertas estrategias que nos pueden ayudar en la regulación de emociones, desde la Teoría Ejecutiva de la Inteligencia. Estas estrategias están dirigidas en tres dimensiones: estrategias de contexto, de modelado y de desafío; además proponen el desarrollo de metodologías de aprendizaje que ayudan a la autogestión, como lo es el Aprendizaje Basado en Proyectos, Aprendizaje Servicio, Aprendizaje Basado en Problemas. Esto es un elemento importante y que va acorde a la Nueva Escuela Mexicana, pues son 3 de las 4 metodologías propuestas para abordar los diferentes campos formativos que la NEM propone.

De esta manera se continúa trabajando con los grupos de tercero y cuarto de la escuela Revolución, se espera que las actividades planteadas durante los distintos proyectos y de manera particular los proyectos dedicados a la gestión de las emociones den los resultados esperados, en los que el principal propósito es lograr que los alumnos aprendan a autogestionarse, de tal manera que reconozca como se siente, por qué lo siente y accione a dicha emoción de una manera que le permita obtener beneficios de ella, tratando de evitar problemas o conflicto a la hora de gestionarlas.

## CONCLUSIONES

No cabe duda de la importancia del desarrollo de las emociones en la educación, sobre todo en el nivel básico. Es esencial que cada vez más profesores se interesen y tomen partida sobre este tema. Gracias a nuevas investigaciones y a los descubrimientos realizados por la neurociencia, se ha comprobado de manera científica el papel esencial que las emociones juegan en el aprendizaje. Y por ello



resulta imprescindible que en las escuelas el trabajo con las emociones se vuelva una realidad.

Pues como se expresa en la siguiente frase “Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en lo absoluto”; por ello, se requiere de una educación que deje de centrarse solo en la retención de conocimientos. La educación que es necesaria actualmente, es una donde se les brinde a los alumnos espacios seguros, en el que logre desarrollarse de manera integral. Y para ello es necesario repensar la forma en la que enseñamos.

Por tal motivo este colectivo, propone comenzar desde las raíces, desde aquello que nos caracteriza como humanos y nos distingue de los animales: las emociones y los valores. Pues de esta forma contribuimos a formar ciudadanos que se conozcan a sí mismo, con la habilidad de autogestionarse, para formar parte de una comunidad y de una sociedad; en la que gracias a sus referentes éticos pueda desarrollarse de tal manera que contribuya a su bienestar y al de los demás.

Sin duda es un amplio camino por recorrer, pero consideramos que hemos dado pasos importantes; pero sobre todo nos entusiasma compartir nuestro proyecto con otros docentes, ya que esto contribuye a que cada vez más se corra la voz de lo necesario de atender estos temas. De esta forma, podrá realizarse un cambio mayor, y así los niños harán valer su derecho a la educación, una educación que se interese por su desarrollo integral y por ende su bienestar, y de quienes lo rodean.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Marina, J., & Pellicer, C. (2015). *La inteligencia que aprende*. España: Santillana .

Siegel, D., & Bryson, T. (2013). *EL CEREBRO DEL NIÑO*. Barcelona: ALBA.

Tirapu Ustarroz, J. (2015). ¿Qué es la inteligencia ejecutiva?



## IMÁGENES



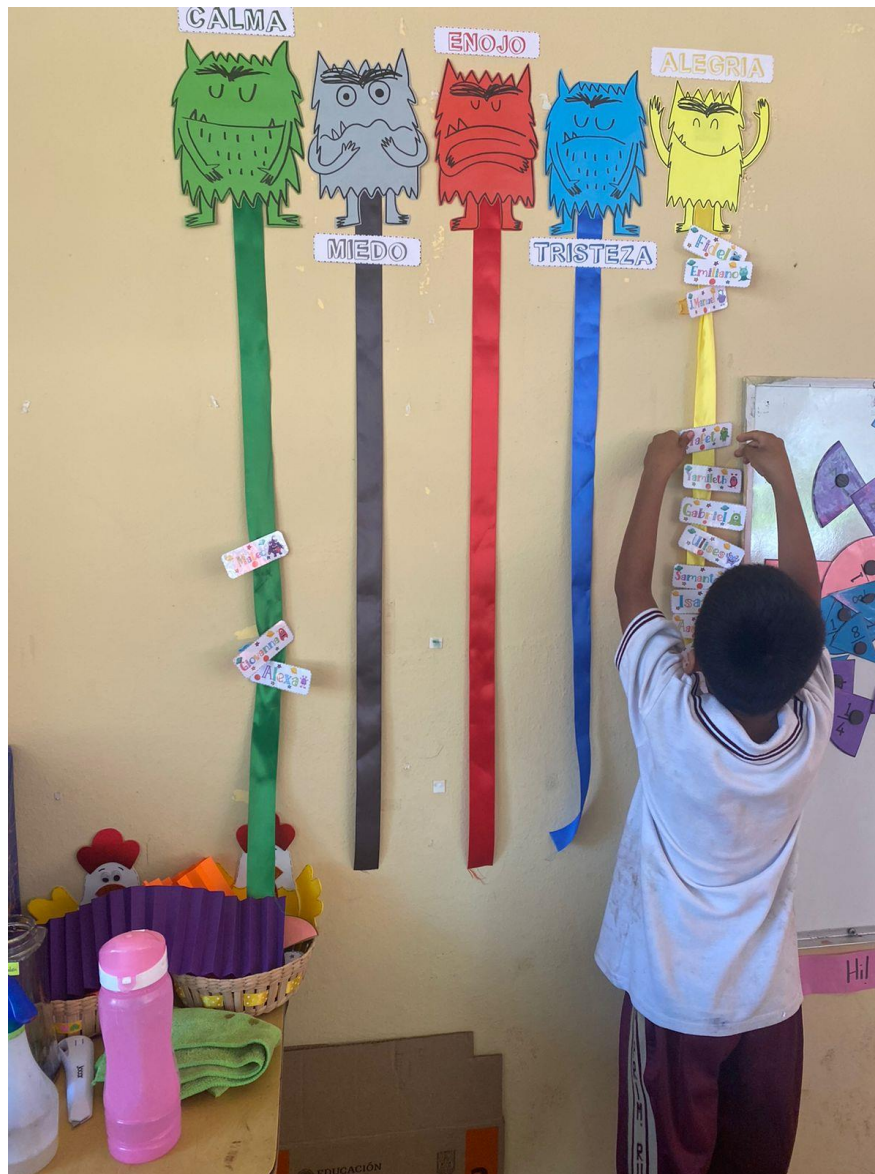
**Imagen 1**

Alumna con hoja de trabajo en la que debían colocar papelitos de colores en cada una de las emociones identificadas a partir del cuento “El Monstruo de colores”. En dicho cuento se identificaron las emociones básicas, posteriormente se realizaron varias actividades para su comprensión.

**Imagen 2**

Alumna realizando una actividad en la que se trabajó la emoción del miedo. Anteriormente se les preguntó sobre una cosa que les causaba miedo, se les entregó impresa y ellos la debían convertir en algo divertido.





**Imagen 3**

Todos los días, al iniciar las clases se les cuestiona a los alumnos con la siguiente pregunta ¿cómo se sienten? Cada uno, por turnos o a veces en grupos pequeños, pasan a cambiar la pinza de su nombre en la emoción que están experimentando. Si durante el transcurso del día esa emoción cambia, pueden pasar a cambiar su pinza.

Morelia, Michoacán a 3 de noviembre 2023.