










El Programa de Aprendizaje SEE ofrece a los educadores un marco teórico integral para el cultivo de competencias sociales, emocionales y éticas. También ofrece un currículum específico de acuerdo a las edades para escuelas que abarcan desde kindergarten hasta la secundaria [K-12], así como la estructura de apoyo para la formación de educadores, certificación de facilitadores, y desarrollo profesional continuo. El Programa de Aprendizaje SEE se construye sobre las buenas prácticas que se encuentran en los programas de Educación Social y Emocional (SEL en inglés) y las expande incorporando nuevos desarrollos en la práctica educativa y la investigación científica, incluyendo entrenamiento de la atención, el cultivo de la compasión por sí mismo y por otros, habilidades de resiliencia bajo el enfoque de la atención centrada en el trauma, pensamiento sistémico, y discernimiento ético.

### El Marco Teórico del Aprendizaje SEE

		DIMENSIONES		
		CONCIENCIA	COMPASIÓN	COMPROMISO
DOMINIO	PERSONAL	 <p><b>Atención &amp; Conciencia de Sí Mismo</b></p>	 <p><b>Compasión por Sí Mismo</b></p>	 <p><b>Auto-Regulación</b></p>
	SOCIAL	 <p><b>Conciencia Interpersonal</b></p>	 <p><b>Compasión por los otros</b></p>	 <p><b>Habilidades Relacionales</b></p>
	SISTÉMICO	 <p><b>Apreciación de la Interdependencia</b></p>	 <p><b>Reconocimiento de nuestra Humanidad Común</b></p>	 <p><b>Compromiso Global y Comunitario</b></p>

GUÍA ANEXA DEL APRENDIZAJE SEE

# Aprendizaje SEE GUÍA ANEXA

## APRENDIZAJE SOCIAL, EMOCIONAL & ÉTICO

Educando el Corazón y la Mente



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Para más información, por favor escriba a: [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)



 SEE LEARNING

 EMORY  
UNIVERSITY

Aprendizaje SEE  
**GUÍA ANEXA**

**APRENDIZAJE  
SOCIAL,  
EMOCIONAL  
& ÉTICO**

*Educando el Corazón y la Mente*



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



**EMORY**  
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.  
ISBN 978-0-9992150-3-6

Traductores: María Elena Donoso y Fernando Williams  
Edición: María Rosa Casanova

Diseño: Estella Lum Creative Communications  
Cubierta: Estella Lum Creative Communications

El Aprendizaje Social, Emocional y Ético (Aprendizaje SEE) es un programa del Centro para la Ciencia Contemplativa y la Ética basada en la compasión, de la Universidad Emory, Atlanta, GA 30322.  
Para más información, por favor visita: [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

## Índice

---

<b>Prefacio por S.S. el Dalai Lama</b>	4
<b>Prefacio por Dr. Daniel Goleman</b>	5
<b>Agradecimientos</b>	6
<b>El marco teórico del Aprendizaje SEE</b>	
Capítulo 1   Introducción	9
Capítulo 2   Las Tres Dimensiones y Los Tres Dominios	15
Capítulo 3   El Modelo Pedagógico	25
Capítulo 4   Explorando el Dominio Personal	33
Capítulo 5   Explorando el Dominio Social	53
Capítulo 6   Explorando el Dominio Sistémico	71
<b>Guía de Implementación</b>	
Sección 1   Comenzando	91
Sección 2   Principios de un aula compasiva	97
Sección 3   Los roles del educador del Aprendizaje SEE	102
Sección 4   Adaptación del Aprendizaje SEE para sus estudiantes	106
Sección 5   Evaluación del aprendizaje	108
Sección 6   Claves adicionales para una implementación exitosa	110
<b>Glosario</b>	115



## THE DALAI LAMA PREFACIO

El momento para el aprendizaje social, emocional y ético ha llegado.

En el mundo de hoy, todos estamos interconectados. Los desafíos que enfrentamos y los que enfrentarán las generaciones futuras, requieren de una cooperación que trascienda las fronteras nacionales, étnicas y religiosas. Debemos vernos mutuamente no como adversarios o competidores por recursos limitados, sino como hermanos y hermanas viviendo juntos en el único planeta que llamamos hogar. Por lo tanto, necesitamos una nueva forma actualizada de pensamiento, una que reconozca nuestra interdependencia y la necesidad de resolver problemas y promover cambios a través del diálogo y la colaboración. Nuestra compasión no puede limitarse sólo a aquellos que se parecen a nosotros o a quienes comparten nuestra nacionalidad o religión; debe ser extendida para abarcar a todos sobre la base de nuestra humanidad común.

Todas las religiones abogan por la compasión, pero para involucrar a toda la humanidad, necesitamos un enfoque ético con atractivo universal: una ética secular que nutra valores humanos tan básicos como la empatía, la tolerancia, el perdón y el amor. La investigación reciente ha demostrado que tales valores pueden ser cultivados a través del aprendizaje y la práctica sobre la base del sentido común, la experiencia y los descubrimientos científicos. Éstos pueden integrarse en el corazón y en la mente no a través de la imposición de normas, sino a través de la aplicación voluntaria del razonamiento y la investigación.

Me complace que la Universidad de Emory y su Centro para las Ciencias Contemplativas y la Ética basada en la Compasión haya adoptado este enfoque en su Programa de Aprendizaje Emocional y Ético (Aprendizaje SEE). Su foco está en educar al niño en su integralidad. El Aprendizaje SEE incorpora la práctica e investigación educativa más actual, con el fin de ser del mayor beneficio para escuelas, educadores y estudiantes. Valoro profundamente la relación colaborativa con la Universidad de Emory, que comenzó hace más de veinte años, basada en nuestra apreciación común por el valor de educar el corazón y la mente.

La gran cantidad de asesores y colaboradores involucrados, que incluye no sólo a mis dedicados amigos de la Universidad de Emory, sino también expertos comprometidos en diferentes países, demuestran que el aprendizaje ético es una iniciativa mundial.

Desde un comienzo, el Aprendizaje SEE se ha intencionado para su implementación internacional y ha evolucionado a partir de la cooperación de personas pertenecientes a diferentes culturas y naciones, que en muchos casos hablan diferentes idiomas.

El establecimiento de una iniciativa mundial para educar el corazón y la mente ha sido un sueño muy anhelado. Me gustaría agradecer a las muchas personas y organizaciones que han apoyado este trabajo de varias maneras. Animo a otras personas involucradas en la educación a adoptar este programa y explorar su potencial para ayudar a profesores y estudiantes. Es mi esperanza que a través de nuestros esfuerzos colectivos podamos hacer una contribución significativa al florecimiento de la humanidad para las muchas generaciones por venir.

## PREFACIO

Cuando escribí *Inteligencia Emocional* a mediados de los 90, el libro argumentó lo que podría llamarse “alfabetización emocional”, educar a los niños sobre sus propias emociones, cómo manejarlas bien y cómo empatizar con los demás, y cómo usar aquella habilidad humana para establecer relaciones armoniosas y tomar decisiones sociales correctas.

Desde aquellos días esta visión se ha ido difundiendo; ahora las escuelas de todo el mundo reflejan el entendimiento de que una educación completa va más allá de los aspectos meramente académicos para educar a los estudiantes de esta manera. Ese movimiento ha sido llamado “aprendizaje social/emocional” o SEL [por sus siglas en inglés]. Los mejores planes de estudio se basan en los últimos descubrimientos científicos sobre las emociones y el cerebro.

Pero partes importantes de lo que los estudiantes debieran dominar han faltado en tales programas. Algo de esto se me hizo evidente cuando trabajé con el Dalai Lama en el libro *Una Fuerza Para El Bien: La Visión Del Dalai Lama Para Nuestro Mundo*. Educar el corazón es una parte clave de su visión para un mundo mejor; ayudar a los estudiantes a obtener una brújula ética basada en la compasión, y actuar desde ese sentido a lo largo de sus vidas es parte integral de movernos en una dirección positiva. Como él dice, las “personas del siglo XX” han creado los problemas globales, una brecha creciente entre ricos y pobres, aumentando las luchas del tipo “nosotros contra ellos” y el calentamiento de nuestro planeta, que las “personas de la siglo XXI” tendrán que resolver.

La educación es clave. Como el Dalai Lama ha estado diciendo durante décadas, debemos incorporar valores humanos básicos y un sentido de responsabilidad universal en la educación. En pocas palabras, el Dalai Lama ve la enseñanza de la compasión como algo esencial. Y, por lo tanto, tiene mucho sentido que él haya pedido, y ahora apoye con entusiasmo, el currículo de Aprendizaje SEE desarrollado en la Universidad Emory.

No es casualidad que el Aprendizaje SEE se haya desarrollado en la Universidad Emory. En ella, Su Santidad el Dalai Lama ocupa el cargo de Distinguido Profesor Presidencial, la culminación de una relación académica que comenzó en 1998. El Aprendizaje SEE representa los puntos claves que el Dalai Lama siempre ha defendido como parte de la educación de todos los estudiantes. Sus escritos en libros como *Más allá de la religión: éticas para todo el mundo* y otros, han sido fuentes esenciales para el marco teórico del Aprendizaje SEE.

Así también, tiene como Fuente el libro que escribí junto con Peter Senge, *Triple Focus: Un Nuevo Acercamiento a la Educación*. Pedimos una educación que inculque compasión, así como una que agudice la atención por un lado, y abra el enfoque de los estudiantes para comprender los sistemas más grandes, desde la economía hasta las ciencias de la tierra, que dan forma a nuestras vidas.

El Aprendizaje SEE ha sido brillante en encontrar maneras de integrar todas estas innovaciones pedagógicas en el aula. Diría que el Aprendizaje SEE es un SEL 2.0, que muestra el camino hacia la dirección futura de este enfoque educativo de importancia crítica.

### **Daniel Goleman, PhD**

Autor de *Inteligencia Emocional*

Co-fundador del Centro Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional

## Agradecimientos

---

El Programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (Aprendizaje SEE) de la Universidad de Emory, es el resultado del esfuerzo de un gran número de individuos, muchos de los cuales ofrecieron su tiempo, servicios, energía y trabajo duro sin pensar en una compensación o incluso reconocimiento. Como llegan a varios cientos, sería muy difícil, si no imposible, enumerar aquí los nombres de todos los asesores expertos, escritores, investigadores, profesores, consejeros, administradores, personal y estudiantes que contribuyeron significativamente a la creación del programa y sus materiales. El equipo del programa Aprendizaje SEE de la Universidad Emory ofrece su sincero agradecimiento y gratitud a cada persona que contribuyó de una u otra forma, y esperamos que el programa refleje su compromiso colectivo, ideas, esperanzas y visión hoy y a medida que siga creciendo y desarrollándose.

Un sinnúmero de individuos con enorme experiencia en educación, psicología del desarrollo e investigación, han servido generosamente como asesores expertos en el desarrollo del marco teórico y del currículum del Aprendizaje SEE. Entre estos nos gustaría agradecer especialmente al Dr. Daniel Goleman, al Dr. Mark Greenberg, al Dr. Thupten Jinpa, al Dr. Robert Roeser, a Sophie Langri, y a Tara Wilkie. Tenemos una inmensa deuda de gratitud con nuestros asesores expertos la Dra. Kimberly Schonert-Reichl, que ha contribuido especialmente al desarrollo del currículum, la Guía Anexa del Aprendizaje SEE y la línea de investigación y evaluación del Aprendizaje SEE; y a Linda Lantieri, que ha supervisado cuidadosamente el desarrollo del currículum, la formación para educadores, y muchos otros aspectos del programa. Expresamos nuestro sincero agradecimiento también a nuestra asesora experta Elaine Miller-Karas y al Trauma Resource Institute, por asesorar y apoyar el programa y permitir generosamente el uso de importantes materiales sobre trauma y resiliencia. Estos asesores han guiado y le han dado forma al Aprendizaje SEE paciente y hábilmente durante varios años, por lo que estamos profundamente agradecidos.

La redacción del currículum fue un esfuerzo colectivo y refleja el trabajo y la experiencia de docenas de profesores y elaboradores de currículum. Agradecemos especialmente a las elaboradoras de currículum Jennifer Knox, M. Jennifer Kitil, Molly Stewart Lawlor, Emily Austin Orr, Kelly Richards, JulieSauve, JennaWhitehead y Jacqueline Maloney, quienes también contribuyeron a la sección de implementación de la Guía Anexa del Aprendizaje SEE. Estamos tremendamente agradecidos de quienes participaron en el proceso de diseño y producción del libro, incluidos Brook Bolen, Ann McKay Bryson y Estella Lum, así como la Agencia XD por el desarrollo de la plataforma en línea de formación de educadores en Aprendizaje SEE.

Agradecemos inmensamente a las escuelas y administradores escolares que se asociaron con nosotros para pilotar el programa de Aprendizaje SEE en clases, incluida la Escuela Paideia, la Kindezi School, Woodward Academy, Atlanta Jewish Academy y Excel Academy en Georgia, Estados Unidos; el distrito escolar de Peoria Illinois; Aspen Public Schools, Aspen Country Day School y Aspen Chapel; la Escuela Tong-Len en Dharamsala, India; y otras. Entre estas y otras escuelas, un equipo altamente experimentado de educadores de primaria, secundaria y post-secundaria han jugado un papel importante en la creación de ideas para contenido curricular, pilotar el Aprendizaje SEE en sus aulas y proporcionar realimentación crucial. Entre ellos se encuentran Nicolas Alarcon, Martha Caldwell, Carri Carver, Penny Clements, José Cordero, Ryder Delaloye, Tyson Deal, Aiden Downey, Rosalynne E. Duff, Barbara Dunbar, Jonathan B. Grainger, Mary Hastings, Elizabeth Hearn, Tally Johnson, Ben Knabel, Megan Noonan, Connie ZimmermanParish, Jonathan Petrash, Bonnie Sparling, Tricia Underwood, Annette Wawerna, Connie White y Lindsay Wyczalkowski.

Agradecemos a nuestras docenas de asociados internacionales y a los miembros del Grupo Asesor Internacional de Aprendizaje SEE que trabajó y continúa trabajando para garantizar que el Aprendizaje SEE pueda ser de utilidad en todo el mundo y en varios idiomas, países y culturas. Estamos especialmente agradecidos de Veer Singh y la Fundación Vana en India; Gueshe Lhakdor, Presidente del Consejo de Educación y Director de la Biblioteca de Obras y Archivos Tibetanos, Dharamsala, India; Sr. Tsewang Phuntso, Director Ejecutivo de Tibet House Brasil; Tibet Haus Frankfurt, Dra. Corina Aguilar-Raab y Silvia Wiesmann-Fiscalini; Istituto Lama Tzong Khapa en Italia; y el Sr. Richard Moore y "Children in Crossfire" en Irlanda del Norte.

El Aprendizaje SEE es un proyecto del Centro de Ciencias Contemplativas y Ética Basada en la Compasión de la Universidad de Emory y cada miembro del personal del Centro contribuyó al desarrollo de este programa, muchos de ellos en forma esencial. El desarrollo del Aprendizaje SEE ha sido encabezado y dirigido desde el principio por el Dr. Lobsang Tenzin Negi, Director Ejecutivo del Centro. Desde el principio, el programa también ha sido moldeado por el trabajo del Dr. Brendan Ozawa-de Silva, Director Asociado del Aprendizaje SEE, quien junto con el Dr. Negi se han desempeñado como co-autores principales del marco teórico y han supervisado la redacción del currículum y otros aspectos del programa. Todos los miembros del personal del Centro han contribuido al programa y estamos especialmente agradecidos por los inmensos aportes de Carol Beck, Timothy Harrison, Gueshe Dadul Namgyal, Tyrallynn Frazier, Tsondue Samphel, Lindy Settevendemie, Tenzin Sonam y Christa Tinari por su esencial trabajo en el desarrollo del Aprendizaje SEE. También estamos agradecidos por la orientación y apoyo del Comité Asesor del Centro que representa a las escuelas de toda la universidad y, en particular, sus dos co-presidentes, el Dr. Gary Hauk y el Dr. Robert Paul. También estamos muy agradecidos de la comunidad de la Universidad de Emory por su inestimable apoyo, incluyendo la oficina del presidente Claire Sterk, el decano del Emory College Michael Elliott, y los muchos otros departamentos y oficinas de la universidad que han contribuido al Centro, su establecimiento y su trabajo en curso.

Finalmente, ofrecemos nuestro más profundo agradecimiento a S.S. el Dalai Lama, sin quien este proyecto no hubiera sido posible, por su visión inspiradora y su apoyo constante, incluyendo el apoyo de la Oficina de S.S. el Dalai Lama en Dharamsala, y las Oficinas de Tíbet en todo el mundo. En muchos sentidos, el Aprendizaje SEE es la culminación de una relación entre el Dalai Lama y la Universidad de Emory que se remonta a más de 20 años y que fue fundada en una visión de colaboración intercultural e interdisciplinaria para el beneficio de la humanidad. El Dalai Lama se ha esforzado incansablemente por la promoción de los valores humanos básicos y lo que él llama "ética secular" en todas las áreas de la sociedad, especialmente en su visión para la educación como una "educación del corazón y la mente". El programa de Aprendizaje SEE busca ser un ejemplo del potencial de este enfoque visionario y universal. El Dalai Lama también ha sido crucial para ayudar personalmente a proporcionar y asegurar el financiamiento inicial para el programa de Aprendizaje SEE, sin el cual nada de este trabajo hubiera sido posible. Nosotros estamos inmensamente agradecidos a la Fundación Gaden Phodrang del Dalai Lama en Suiza, la Fundación Omidyar, la Fundación Yeshe Khorlo, la Fundación Walton Family, la Fundación Robins, así como a Lexie y Robert Potamkin y Joni Winston por su generoso apoyo financiero de este programa y su creencia en su potencial. Esperamos que muchas generaciones futuras se beneficien significativamente como resultado.

Con gratitud,  
El Equipo de Aprendizaje SEE





# 1

---

## Introducción

---

El Aprendizaje Social, Emocional y Ético o Aprendizaje SEE (SEE Learning por sus siglas en inglés), es tanto un programa internacional diseñado para promover el aprendizaje social, emocional y ético en los niveles educativos que abarcan desde kindergarten hasta la secundaria en aulas alrededor del mundo, así como un marco teórico que puede ser usado en todos los niveles educativos, incluyendo la educación superior y profesional. El programa Aprendizaje SEE está fundamentado en el marco teórico aquí presentado, el cual debe su existencia a un gran número de pioneros, científicos, investigadores y educadores que han explorado de forma creativa y reflexiva la educación como un vehículo para potenciar el florecimiento de las generaciones presentes y futuras. Este marco teórico se asienta sobre el trabajo realizado por la comunidad del Aprendizaje Social y Emocional (SEL por sus siglas en inglés), en el cual se ha observado que el cultivo de una regulación emocional positiva, el desarrollo de la compasión, y las habilidades interpersonales, mejoran los resultados académicos y de bienestar individual durante las etapas más importantes del desarrollo infantil.

Este capítulo provee una visión global del marco teórico del Aprendizaje SEE y describe su estructura general. Los capítulos que siguen detallan cada componente contenido en el marco teórico. A éstos les sigue una sección sobre implementación y un glosario. El programa de Aprendizaje SEE también propone un currículum educativo, mostrando cómo el material y estructura del marco teórico desarrollado puede ser traducido a una secuencia de sesiones específicas (llamadas “experiencias de aprendizaje”) que gradualmente apoyan el desarrollo de la comprensión y habilidades de los estudiantes. El programa también contiene recursos para la preparación y formación de los educadores, incluyendo su implementación y evaluación. El currículum está disponible en diferentes versiones catalogadas para grupos

etarios específicos y se encuentran en documentos separados, tal como los otros recursos para implementar el programa de Aprendizaje SEE.

## Un enfoque imparcial de la Ética

El programa de Aprendizaje SEE está orientado como un marco teórico que puede ser usado en distintos países y culturas, así como en escuelas que pueden ser religiosas o laicas. Este acercamiento a la ética no está basado en ninguna tradición religiosa, cultural o ética específica, sino en una aproximación a la “ética secular”, un enfoque imparcial a la ética universal que pueda ser aceptado por todas las personas, con o sin alguna creencia religiosa. Así como el Aprendizaje SEE busca facilitar una mayor “alfabetización emocional” en los estudiantes, también persigue promover una “alfabetización ética”, entendida aquí, no como la adhesión a mandatos éticos impuestos desde afuera, sino como la cultivación de habilidades y entendimiento que pueden promover conductas que conducen al propio bienestar y al de los demás.

Una serie de pioneros han pensado las posibilidades y promesas de tal enfoque hacia la ética, y lo que puede contribuir a nuestra sociedad y el mundo, por esta misma razón han influido de forma significativa en este marco teórico. Entre ellos, se encuentra el Dalai Lama, quien ha hecho el llamado a una aproximación holística de la educación que cultive, junto con los ámbitos académicos tradicionales, una actitud compasiva y ética asentada en los valores humanos básicos que pueden discernirse del sentido común, la experiencia humana y la ciencia. Los escritos y el pensamiento del Dalai Lama sobre ética secular y su implementación en educación se derivan de más de cuatro décadas de conversaciones con eminentes científicos, educadores y líderes de las religiones a nivel mundial, y han sido desarrollados por una variedad de pensadores en distintas disciplinas en los últimos años. Más aún, el vínculo entre el Dalai Lama y la Universidad de Emory desde hace veinte años atrás, ha estado dedicado a promover la colaboración transcultural e interdisciplinaria. Su propósito mayor ha sido apoyar la realización de una educación del corazón y la mente, visión que comparte con la Universidad de Emory.

La idea de que cultivar valores humanos básicos puede ser de beneficio para uno mismo y para otros está rápidamente adquiriendo fundamentos a favor, a medida que las investigaciones demuestran la conexión entre los valores éticos y el desarrollo a través del mundo. La edición de 2016 del Reporte Mundial de Felicidad de las Naciones Unidas contiene un capítulo sobre ética secular que afirma que:

“Debemos medir el progreso humano según cuánto disfrutan de sus vidas las personas, por la prevalencia de la felicidad, y por contraste, la ausencia de miseria... Debemos en todas nuestras acciones desear de forma auténtica la felicidad de todos aquellos que podemos llegar a afectar, y debemos cultivar en nosotros mismos una actitud de compasión incondicional”.

El reporte continúa citando una declaración del Dalai Lama que afirma que “Necesitamos un acercamiento a la ética que pueda ser igualmente aceptado tanto por aquellos con o sin una creencia religiosa. Necesitamos una ética secular”<sup>1</sup>.

En sintonía con tales enfoques, la concepción de la ética reflejada en este marco teórico está basada en una actitud inclusiva, y en ningún caso sugiere la oposición a una religión específica. Se basa en el sentido común, la experiencia humana y la ciencia, sobre las bases de una humanidad común y la interdependencia. Como se puede ver, el Aprendizaje SEE busca servir como un marco teórico base que puede ser aplicado de diversas maneras. Por tanto, junto con el currículum estándar desarrollado por el Aprendizaje SEE, pueden emerger múltiples programas adaptados que empleen este marco referencial, cada cual con sus características distintivas que se adapten adecuadamente a las necesidades y contextos de las y los estudiantes a quienes se enseña. Mientras que muchos de estos programas conserven las categorías y prácticas no religiosas presentadas en el marco teórico del Aprendizaje SEE, otros programas pueden decidir implementar el Aprendizaje SEE en una manera que abarque e incluya los valores religiosos y culturales de la escuela o comunidad específica.

Debido a su enfoque en la experiencia humana, el sentido común y la ciencia, el Aprendizaje SEE también está inspirado y fundamentado por científicos e investigadores en los campos de la psicología, educación y neurociencias, quienes están explorando la naturaleza de los valores humanos básicos, las emociones y competencias prosociales, estudiando cómo éstas pueden ser enseñadas y cultivadas. Por último, el Aprendizaje SEE rescata las experiencias de educadores, maestros y maestras que han implementado a modo de piloto las distintas secciones del Aprendizaje SEE con niños y niñas de distintas edades en escuelas de diferentes países. Estas experiencias sugieren que el enfoque presentado en este marco teórico posee gran potencial para ser de beneficio, así como una herramienta práctica para la implementación en una variedad de contextos educativos.

El Aprendizaje SEE se basa en la idea de que la educación puede –y debiera- expandirse a promover los valores y competencias que conducen a una mayor felicidad para los individuos y la sociedad entera, idea que está rápidamente siendo apoyada en una variedad de círculos. Progresivamente, las investigaciones nos muestran el error de que la educación se enfoque únicamente en habilidades cognitivas dejando de lado las así llamadas “habilidades blandas”, tales como la inteligencia emocional y social, la habilidad de cooperar y colaborar con otros, y la

---

<sup>1</sup> Layer, Richard. “Promoting Secular Ethics.” Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016 [Reporte Mundial de la Felicidad 2016], Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

habilidad de manejar de forma constructiva los conflictos cuando éstos surgen. El economista y premio Nobel el Dr. James Heckman, que ha abogado por la inclusión de las habilidades blandas en educación, hace referencia a investigaciones donde se indican que el éxito en la vida depende de estas habilidades blandas, las cuales son tan importantes como el desempeño en exámenes de aptitud cognitiva <sup>2</sup>. Crecientemente, empleadores en múltiples áreas están reconociendo la importancia de las habilidades blandas cuando se trata de contratar trabajadores.

El propósito detrás del Aprendizaje SEE es crear un marco teórico inclusivo y expansivo que pueda ser usado en cualquier entorno y nivel educativo para enseñar competencias sociales, emocionales y éticas, sin alejarse demasiado de cómo hoy se les enseña a los estudiantes matemáticas, idiomas extranjeros, ciencias o cualquier otro tema académico. El marco teórico reconoce la importancia de la aplicación práctica y el conocimiento teórico, está pensado para ser lo suficientemente específico para guiar la teoría y práctica de cómo la ética secular puede ser incorporada en el aula, y a la vez permanecer lo suficientemente abierta para que profesionales de la educación puedan abordar la enseñanza de una ética secular de forma coherente con su propia cultura, necesidades y habilidades de los estudiantes, teniendo en cuenta las oportunidades y desafíos únicos que puedan estar presentes.

En sintonía con este enfoque, los programas Aprendizaje SEE no deben perseguir implementar ningún tipo de propuesta moral dogmática, ni deben impedir o sustituir el rol de la familia o la cultura en el proceso de ayudar a los niños y niñas a involucrarse constructivamente en los desafíos de la vida. Los programas Aprendizaje SEE funcionarán mejor cuando los esfuerzos educativos en el aula sean apoyados y reflejen los esfuerzos realizados por los padres y la sociedad en su conjunto. Si bien el Aprendizaje SEE provee un marco teórico para contenidos curriculares, también reconoce que una auténtica educación de competencias sociales, emocionales y éticas, depende no solamente del currículum sino también del ambiente en el cual los aprendizajes tienen lugar.

### Relación con el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) y las Características Distintivas del Aprendizaje SEE

El marco teórico del programa Aprendizaje SEE se asienta sobre las bases del innovador trabajo realizado en Aprendizaje Social y Emocional (SEL) y otras iniciativas educativas que buscan introducir la educación holística en las escuelas. Aquellos familiarizados con el trabajo del Dr. Daniel Goleman sobre inteligencia emocional o los cinco conjuntos de competencias identificadas por CASEL [Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning] <sup>3</sup>, sin duda hallarán resonancia entre estos enfoques y el marco teórico del programa Aprendizaje SEE. Adicionalmente,

---

<sup>2</sup> Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

<sup>3</sup> <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>

la influencia del libro de Daniel Goleman y Peter Senge, *Triple Focus: Un nuevo enfoque a la Educación*, se puede ver con claridad. En las escuelas donde ya existen programas de SEL, el Aprendizaje SEE puede ser usado para complementar estos programas. Sin embargo, no se requieren conocimientos previos en SEL para comprender el Aprendizaje SEE.

El Aprendizaje SEE está basado en el trabajo pionero realizado por la comunidad SEL, desarrollando y agregando componentes que si bien normalmente no están presentes en el SEL han sido sugeridos por algunos de sus fundadores. El primero de éstos es el énfasis en la cultivación de la habilidad de la atención. La atención es una habilidad fundamental que influye en todos los aspectos del aprendizaje, no obstante ha sido mayoritariamente ignorado como un foco explícito en educación. Como señala Goleman “Debido a que es un componente tan esencial para ayudar a los niños a manejar de mejor manera su mundo interior y potenciar el aprendizaje, parece evidente que el entrenamiento de la atención deba ser uno de los próximos pasos del SEL”<sup>4</sup>.

En segundo lugar, el Aprendizaje SEE incorpora al SEL un enfoque más amplio hacia la ética. No se trata de una ética basada en alguna cultura o religión en particular, sino más bien en una fundamentada en valores humanos básicos como la compasión. Los beneficios de la amabilidad y la compasión son explorados en el Aprendizaje SEE, y a los estudiantes se les enseña recursos y prácticas que pueden contribuir a una mayor capacidad para cuidar hábilmente de sí mismos y de otros. La creciente evidencia científica apoya la noción que una actitud compasiva y de cuidado es beneficiosa no sólo para los demás sino también para nosotros mismos en términos de salud física y emocional, y las implicancias de tal actitud para el bienestar social son evidentes. Goleman ha observado la ausencia de este componente fundamental en las escuelas: “No es suficiente simplemente saber cómo piensan o se sienten las otras personas; necesitamos además preocuparnos por ellas y estar dispuestos a ayudar. Pienso que esta es una habilidad vital para la vida tanto para niños como adultos, y su incorporación en el SEL sería un importante paso para las escuelas”<sup>5</sup>.

En tercer lugar, el programa Aprendizaje SEE incorpora los más recientes desarrollos en la investigación del trauma y la atención centrada en el trauma para ofrecer a educadores y estudiantes una forma de explorar las emociones, la autorregulación y las prácticas de la manera más segura y efectiva posible. Esto se hace a través de los lentes de la resiliencia basada en fortalezas, es decir, que es apropiado para todos los estudiantes, incluyendo tanto a aquellos que han sufrido de algún trauma como aquellos que no. Debido a que todos los estudiantes - y en verdad todos los seres humanos- experimentan niveles relativos de seguridad y amenaza, todos los estudiantes se pueden beneficiar de aprender sobre su sistema nervioso y cómo regular el

---

<sup>4</sup> Goleman and Senge, *El Triple Focus: Un nuevo acercamiento a la Educación* (Florence, Mass: More than Sound, 2015), p. 27.

<sup>5</sup> Goleman and Senge, *The Triple Focus*, 30

estrés a través de prácticas centradas en el cuerpo y el cultivo de la “alfabetización corporal”. Estas prácticas proveen a los estudiantes de herramientas inmediatas para manejar el estrés que pueden ser usadas en el día a día, y por tanto reducir así la hiper-actividad y la hipo-actividad, y ayudarlos a estar mejor preparados para el aprendizaje. Estas herramientas, que han probado ser muy populares entre los educadores y estudiantes, también sirven como una base importante para el cultivo de la conciencia emocional y la atención focalizada. El programa Aprendizaje SEE también reconoce que la resiliencia puede ser promovida a nivel individual, interpersonal, social y cultural, y que un enfoque holístico que reconozca cómo los individuos existen dentro –y contribuyen a– sistemas, entregará soluciones más duraderas y beneficiosas.

Por último, el Aprendizaje SEE incluye un foco en una conciencia cada vez mayor de la interdependencia y de los sistemas, así como las habilidades de pensamiento crítico necesarias para la toma responsable de decisiones. En nuestro mundo cada vez más dinámico y globalizado, tanto el éxito personal como la acción ética requieren un reconocimiento sofisticado de la interdependencia, los sistemas y la complejidad. De forma creciente, las escuelas han reconocido la necesidad de preparar a los estudiantes para ser ciudadanos del mundo que puedan navegar en un mundo que se vuelve cada vez más complejo en una forma que sea responsable que pueda contribuir a su desarrollo personal y al de los demás. Un enfoque sistémico –entiéndase aquél que reconoce que existimos dentro y somos afectados por sistemas interdependientes – es el próximo paso lógico para programas que se enfocan en ayudar a los estudiantes a aprender prácticas de autocuidado y cuidado de otros.

Al incorporar el pensamiento sistémico, y al reconocer la importancia de cultivar la resiliencia a nivel cultural, estructural, interpersonal e individual, el Aprendizaje SEE también ofrece una importante contribución al tema de la equidad. La equidad es la idea de que las personas debieran tener igualdad de oportunidades para triunfar y poseer los requerimientos básicos para la supervivencia y florecimiento en nuestras sociedades, y que los sistemas debieran reflejar este principio asegurando que ningún grupo en particular esté comparativamente en desventaja y que las desigualdades no sean perpetuadas sistemáticamente. El área de la educación está volviéndose cada vez más consciente de la equidad como un aspecto importante de la preocupación social. Las soluciones dirigidas a temas de equidad, sin embargo, con frecuencia se detienen al nivel de las soluciones de políticas sin expresar cómo los cambios estructurales serán realizados y mantenidos. El marco teórico del Aprendizaje SEE sugiere que realizar y mantener cambios estructurales duraderos al largo plazo que incrementen el bienestar de la sociedad para todos, requiere tratar el cultivo de los valores humanos básicos, tales como un reconocimiento de nuestra humanidad común y un reconocimiento de la interdependencia. Al demostrar cómo las estructuras aseguran la equidad o permiten que las desigualdades se conecten con los valores humanos y culturales básicos, el Aprendizaje SEE provee un enfoque para tratar las causas raíces de la desigualdad y su perpetuación en una forma que involucra a los estudiantes y que puede ser explorada por con ellos.

# 2

---

## Las Tres Dimensiones y Los Tres Dominios

---

El Aprendizaje SEE se fundamenta en torno a tres dimensiones, que a grandes rasgos abarcan los distintos tipos de conocimiento y competencias que buscar promover en los estudiantes: (1) Conciencia; (2) Compasión; y (3) Compromiso. A su vez, estas tres dimensiones pueden ser abordadas en tres dominios: (1) Personal; (2) Social; y (3) Sistémico. Este marco teórico se desarrolla sobre la evidencia del trabajo del SEL y sigue el modelo sugerido por Goleman y Senge en su libro “Triple Focus”: un foco en sí mismo; un foco en los demás; y un foco en la interdependencia y los sistemas.

Las tres dimensiones del Aprendizaje SEE – Conciencia, Compasión y Compromiso – se relacionan íntimamente entre sí y, por lo tanto, se muestra la confluencia entre ellas. Cada una contiene un conjunto específico de competencias que pueden ser enseñadas individualmente, pero que se entienden mejor dentro del contexto global (ver Figura 1).

Para poder actuar de forma constructiva – tanto individual como colectiva- primero, el individuo, debe hacerse consciente del asunto o problema; segundo, debe cuidar y desarrollar una inversión emocional que genere la motivación para actuar; y finalmente, debe saber cómo actuar hábilmente.



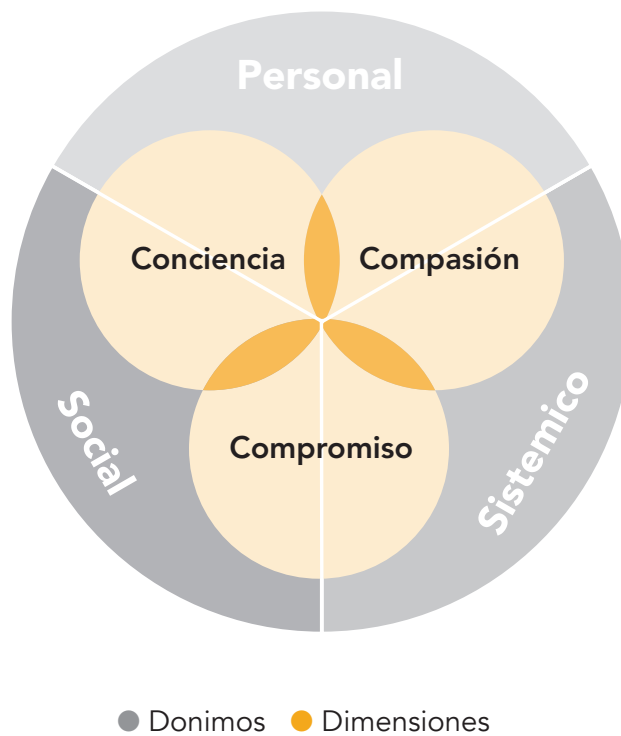


Figura 1: Dominios y Dimensiones

Es el triple logro de conciencia, compasión y compromiso hábil, el que puede dar los mayores resultados, siendo beneficioso para uno mismo y para los demás.

Esto establece un paralelo con las nociones de “cabeza”, “corazón” y “mano”. El Aprendizaje SEE desglosa las cosas a estas tres dimensiones para ayudar a los estudiantes a captar cada una de las formas individuales y luego colectivas. Las secciones de este capítulo describen los tres dominios y las tres dimensiones brevemente. Éstas son descritas con más detalle en los capítulos del 4 al 6, donde en cada uno se explora un dominio específico en profundidad.

### Compasión

El marco teórico del Aprendizaje SEE está basado en el principio de la compasión, aspecto que se encuentra al centro de las tres dimensiones del Aprendizaje SEE. Esta se refiere al cultivo de una forma de relacionarse con uno mismo, con otros y con la humanidad como un todo unificado a través de la amabilidad, empatía y una preocupación por la felicidad y el sufrimiento. Debido a que los valores del Aprendizaje SEE no se basan en imposiciones sino en un descubrimiento y comprensión personal, el cultivo de la compasión y la amabilidad no ocurren meramente por ordenar o exigir que los estudiantes se comporten de una forma compasiva. Por este motivo, el pensamiento crítico es crucial para la dimensión de la compasión. No se trata de cualquier tipo de pensamiento crítico, sino de un tipo específico que busca comprender las

necesidades, deseos y valores personales. Esto incluye la habilidad de discernir aquello que nos traerá bienestar a largo plazo. Cuando esta actitud mental se extiende más allá del dominio personal, incluye reconocer y discernir las necesidades de los demás y, en último término, reconocer nuestra humanidad común a una escala mayor.

En muchos sentidos, las otras dos dimensiones funcionan como soportes para la dimensión de Compasión: la conciencia de nuestros propios estados mentales y la vivencia mental de los demás –especialmente sus experiencias de felicidad y sufrimiento- es esencial para cultivar la compasión de sí mismo y la compasión por los otros, mientras que la conciencia de la interdependencia y los sistemas más amplios dentro de los que nosotros y los demás existimos, resulta esencial para un compromiso efectivo como ciudadanos globales orientados por la compasión. De forma similar, las prácticas en sí de compromiso y las habilidades requeridas para la compasión –ya sean orientadas en la forma de autocuidado hacia los demás, a nuestro alrededor o en el sentido de comunidades más amplias-, han de aprenderse y a su vez volverse una expresión y soporte de la compasión y el cuidado.

El Dr. Thupten Jinpa, un destacado erudito de la compasión y desarrollador del programa “Entrenamiento del Cultivo de la Compasión” [Compassion Cultivation Training] de la Universidad de Stanford, define la compasión como “un sentimiento de preocupación que surge cuando nos vemos enfrentados al sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados a ver aquel sufrimiento aliviado <sup>6</sup>”. El Dr. Jinpa continúa señalando que:

“La compasión ofrece la posibilidad de responder al sufrimiento con entendimiento, paciencia y amabilidad, en vez de responder, por ejemplo, con miedo y rechazo... La compasión es lo que conecta el sentimiento de empatía a los actos de amabilidad, generosidad y otras expresiones de nuestras tendencias altruistas” <sup>7</sup>.

Con mucha frecuencia la compasión se confunde con debilidad, por dejar que otros consigan lo que quieren a expensas de uno o incluso permitiendo el abuso u otras conductas negativas. En el Aprendizaje SEE, sin embargo, la compasión siempre es entendida como una compasión intrépida. Esto no significa debilidad o incapacidad de enfrentar la injusticia, por el contrario, describe una actitud de preocupación y consideración hacia los demás que deriva y resulta en una mayor fuerza interior. Ya que la ética se refiere a la forma en que nos comportamos e interactuamos entre nosotros, los estudiosos han reconocido que la consideración por los demás

---

<sup>6</sup> Jinpa, Thupten. *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx

<sup>7</sup> Jinpa, T., *Ibid.*

<sup>8</sup> Ver a modo de ejemplo el trabajo en psicología cultural y psicología moral de Richard Shweder y Walter Sinnott-Armstrong; en otros ámbitos, este argumento es afirmado por Martin Buber, Emmanuel Levinas, Arthur Schopenhauer y otros.

y sus experiencias de bienestar y sufrimiento yacen en el corazón de todo pensamiento ético <sup>8</sup>.

Por tanto, el corazón de la estructura del Aprendizaje SEE radica en la comprensión de qué es la compasión y cómo proporcionar un entendimiento más profundo a todos los agentes implicados en el entorno del aprendizaje. La compasión debiera estar presente en cada etapa del Aprendizaje SEE. Ésta provee el contexto inicial para el programa, y la forma en que es presentada en un contexto escolar; actualiza y contextualiza cada competencia en la medida que está siendo enseñada, representando el resultado deseado a largo plazo por el Aprendizaje SEE: que toda la comunidad escolar pueda expresar y encarnar una mayor compasión en su día a día para promover el florecimiento de cada individuo, la comunidad y la contribución a una mayor parte del mundo.

Para que las competencias individuales del Aprendizaje SEE tengan una resonancia más profunda en los estudiantes y en el ambiente de aprendizaje, es importante que la compasión se vuelva una postura consciente en las escuelas que implementen el Aprendizaje SEE. Cuando los educadores, padres y otros actores en la comunidad escolar modelan una conducta compasiva en sus actividades, y en la forma que se relacionan con los estudiantes y entre ellos mismos, esta postura se integra al medio escolar general. Habiendo acordado que la compasión es un valor de la comunidad, este hecho ayuda a los profesores a nutrir esta inclinación en sus estudiantes.

Es sabido que las condiciones del entorno de aprendizaje pueden tener un impacto significativo en los resultados de los estudiantes. Por este motivo, el Aprendizaje SEE recomienda que los educadores y administradores inviertan personalmente en explorar los conceptos y prácticas descritos en este marco teórico para que puedan cultivar relaciones positivas con ellos mismos y con otros, y así incorporar el currículum que se está enseñando a sus estudiantes. Si una escuela está incorporando el Aprendizaje SEE, pero muestra una inclusión limitada de los valores, competencias y principios fundacionales del Aprendizaje SEE a través de sus profesores, administradores y estructura escolar, entonces los estudiantes notarán la discrepancia, y puede que tengan más dificultad a la hora de acceder e internalizar el material pedagógico. Un artículo reciente sobre clima escolar prosigue afirmando que:

“El proceso de enseñanza y aprendizaje es fundamentalmente relacional. Los patrones de normas, objetivos, valores e interacciones que modelan las relaciones en las escuelas proporcionan un ámbito esencial del clima escolar. Uno de los aspectos más importantes de las relaciones en las escuelas es cuán conectadas o vinculadas se sienten las personas entre sí. Desde un punto de vista psicológico, las relaciones se refieren no solamente a las relaciones con los demás sino a las relaciones con nosotros mismos, cómo nos sentimos y cuidamos de nosotros” <sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: Agosto 2012. School Climate Brief, 3, 1-21. [Resumen de investigación sobre clima escolar: Agosto 2012]

En el caso de niños y niñas en situación de vulnerabilidad, se ha demostrado que cuando se educan en ambientes favorables, logran resultados más positivos en general, no así, cuando sus ambientes son desfavorecidos<sup>10</sup>. Existe también un cuerpo creciente de investigaciones que dan cuenta de los efectos beneficiosos de la amabilidad y el cuidado en la liberación de la hormona del estrés y en la función inmunológica en los niños e incluso en animales<sup>11</sup>. En términos de resultados de aprendizaje y salud física, la compasión y la amabilidad en el ambiente de aprendizaje tienen un impacto mucho más profundo.

## Conciencia

La Conciencia se refiere al cultivo de un entendimiento en primera persona de nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones. Pertenece a la capacidad de percibir los fenómenos internos y externos de una forma cada vez más sofisticada, incluyendo nuestra propia vida interior, la presencia y necesidades de los demás, y la interdependencia como una característica de nuestra propia vida y de los sistemas dentro de los cuales existimos. Cultivar esta clase de Conciencia requiere práctica y un refinamiento de la atención. El Aprendizaje SEE considera la atención como una habilidad que puede ser cultivada tal como cualquier otra. Al aprender a prestar atención a nuestros propios estados internos, a la presencia de los demás, y a sistemas más amplios, somos capaces de desarrollar lo que Goleman llama "el foco interno, en el otro y el externo"<sup>12</sup>.

## Compromiso

Puede que tengamos conciencia de la necesidad y oportunidad, sumado a una sensación de cuidado y preocupación, pero aun así carecer de la capacidad de actuar hábilmente y comprometernos de forma efectiva. Por esta razón es que el Compromiso es la tercera dimensión del Aprendizaje SEE. El Compromiso se refiere a los métodos por los que ponemos en práctica lo que hemos adquirido a través de las dimensiones de Conciencia y Compasión. Esta dimensión se refiere al aprendizaje de conductas y familiarización con actitudes, disposiciones y habilidades que son conducentes al bienestar personal, social y comunitario. Esto

---

<sup>10</sup> Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007 Dec;48(12):1160-73. [Vulnerabilidad genética o susceptibilidad diferencial en el desarrollo del niño: el caso del apego]

<sup>11</sup> Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." *Psychology Today*, February 11, 2009. Albers, E. M., Marianne Riksen-Walraven, J., Sweep, F. C., & Weerth, C. D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 97-103.

<sup>12</sup> Goleman, D., Senge, P., *The Triple Focus*.

incluye prácticas de auto-regulación en el dominio personal; habilidades sociales y la habilidad de relacionarnos con otros en el dominio social; y en el dominio sistémico, comprometernos e involucrarnos como ciudadanos del mundo conscientes de los grandes sistemas y nuestra actuación compasiva dentro de éstos.

## Los Tres Dominios

Al aceptar la compasión como la base para el desarrollo de la educación del Aprendizaje SEE, el escenario se encuentra preparado para ayudar a los estudiantes a volverse más atentos a sus acciones físicas y verbales, y a abandonar las acciones que son dañinas para ellos y otros. Esto conduce al primer dominio del Aprendizaje SEE, el dominio Personal, que está centrado en el cuidado de sí mismo. El segundo dominio, el dominio Social, expande este foco para motivar a los estudiantes a desarrollar conciencia de los demás, empatía y compasión por ellos, y habilidades interpersonales eficaces para relacionarse con otros. Finalmente, el dominio Sistémico, está orientado a ayudar a los estudiantes a desarrollar los tipos de conciencia, valores y habilidades que pertenecen a comunidades más amplias y al mundo en general, de manera que pueden llegar a ser personas con una toma de decisiones responsables y ciudadanos globales efectivos

## El Dominio Personal

El Programa de Aprendizaje SEE (Aprendizaje Social, Emocional y Ético) tiene el propósito de ayudar a cada estudiante a nivel individual en sus interacciones cotidianas entre sí y con sus familias, y como ciudadanos globales que tomen decisiones responsables y de beneficio para sí mismos y otros. Aunque estos tres dominios pueden abordarse de forma independiente y en cualquier orden, en gran medida, los Dominios Social y Sistémico se apoyan en el Dominio Personal. Si los estudiantes han de aprender a cuidar de otros y adoptar una toma de decisión ética sofisticada, también deben aprender a cuidar de sí mismos. Si deben instruirse en prestar atención a las necesidades de otros y de comunidades más amplias -incluso el mundo entero-, ellos requieren aprender a considerar sus propias necesidades y vida interior. En el contexto del Programa de Aprendizaje SEE, esto significa desarrollar una "alfabetización emocional" y las habilidades para mantenerlo, tal como la atención. La alfabetización emocional tiene muchos aspectos y cada uno de ellos será descrito en esta sección. Éste consiste en la habilidad de reconocer e identificar las emociones, conectar con las emociones en un mayor contexto, incluyendo las propias necesidades, desarrollar discernimiento con respecto a los efectos de las emociones y explorar las emociones de forma exitosa. Por último, la alfabetización emocional permite que los estudiantes se abstengan de un comportamiento reactivo e impulsivo que podría dañarles a sí mismos y a otros, mientras se cuenta con la calma mental necesaria para tomar decisiones sanas y a largo plazo, en favor del mejor interés personal. Como tal, se trata de una destreza crucial para la habilidad del estudiante para prosperar.

## El Dominio Social

La alfabetización emocional y la capacidad de autorregularse son habilidades de innegable beneficio para los estudiantes durante sus estudios y a lo largo de sus vidas. Pero debido a que los seres humanos somos sociales por naturaleza, la habilidad de relacionarnos bien con otros es de igual importancia. Aunque en el pasado puede que hayamos pensado que esta habilidad es innata e inmutable, la investigación científica sugiere que los rasgos prosociales pueden ser cultivados a través del aprendizaje, la reflexión, y la práctica intencionada. Los resultados de tal cultivo incluyen cambios medibles en el cerebro, el cuerpo y la conducta, con beneficios asociados al bienestar físico, mental y social. Con base en una evidencia creciente, una educación que está pensada para ayudar a los niños a prosperar debiera ofrecer a los estudiantes no solamente las habilidades de autorregulación, sino incluir también habilidades esenciales para promover el florecimiento social. En este contexto, la palabra “social” se refiere a las interacciones interpersonales inmediatas.

## El Dominio Sistémico

Sin embargo, no sólo interactuamos mutuamente de uno a uno. En nuestro mundo cada vez más complejo, la compasión por sí sola es insuficiente para alcanzar el objetivo último de un compromiso ético efectivo en el mundo; éste debe alcanzarse mediante una toma de decisiones responsable en base a un entendimiento de los sistemas más grandes dentro de los que vivimos. Sin saber cómo abordar una situación desde múltiples perspectivas o evaluar un curso de acción y sus probables consecuencias en el tiempo, incluso las acciones motivadas por la amabilidad pueden resultar en consecuencias negativas y no previstas. El mundo en el que los estudiantes están creciendo es cada vez más complejo, global e interdependiente. Los desafíos que enfrentan las generaciones actuales y futuras tienen una naturaleza expansiva y de largo alcance, y sus soluciones requerirán una nueva forma de pensamiento y resolución de problemas que sea colaborativa, interdisciplinaria y con una orientación sistémica.

El pensamiento sistémico ofrece una nueva e importante vía de resolución de problemas, especialmente relevante para el mundo moderno. En vez de perseguir reducir situaciones complejas a un solo problema y luego tratar de abordar ese problema de forma aislada, lo cual suele ser ineficaz o efectivo sólo en el corto plazo, el pensamiento sistémico es un modo de investigación que busca entender las causas y condiciones que dan origen al problema en su contexto, y luego abordar los componentes y procesos del sistema en sí para poder resolver no sólo el problema actual sino también sus posibles manifestaciones futuras. Este enfoque, y cómo puede ser explorado con los estudiantes de distintas edades, está abordado en gran detalle el capítulo subsiguiente dedicado a los sistemas y al pensamiento sistémico.

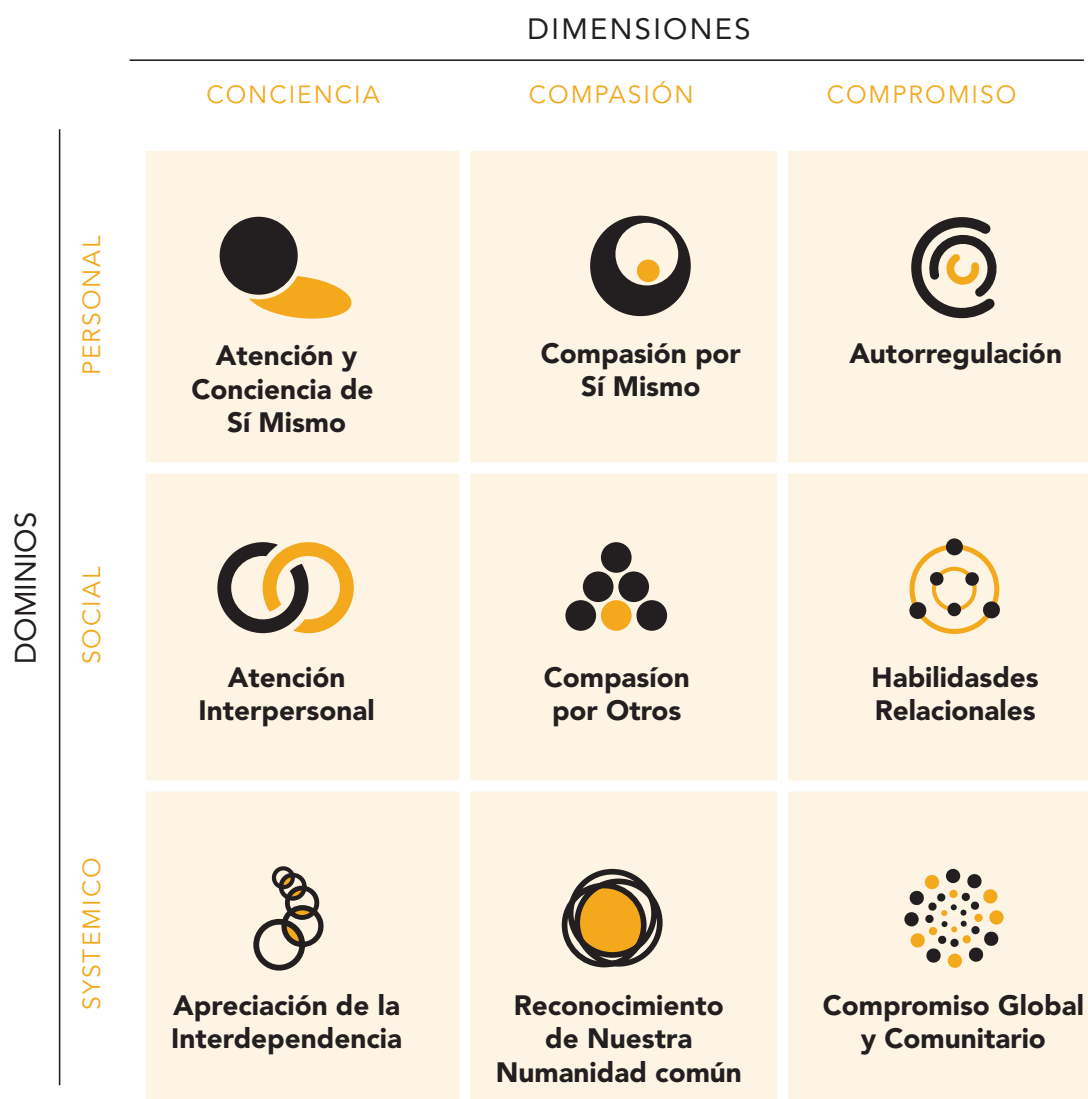


Figura 2 – Nueve componentes de los Dominios y Dimensiones. Las tres dimensiones y tres dominios presentes en el Aprendizaje SEE pueden ser ubicadas en una matriz que resulta en nueve componentes.

Podemos observar las tres dimensiones y dominios en forma de una matriz o una tabla (ver Figura 2). Debido a que cada dimensión será explorada dentro de cada dominio, en su conjunto conforman nueve componentes. Para facilitar su comprensión, cada componente tiene a su vez su propio nombre.

En algunos casos, un enfoque lineal tendrá sentido en la enseñanza del Aprendizaje SEE, ya que ciertos temas se fundamentan y dependen hasta cierto grado de los demás. Por esto, por ejemplo, los avances en el Dominio Personal, tales como la adquisición de cierto nivel de alfabetización emocional, sentará el contexto para moverse hacia los Dominios Social y Sistémico,

donde la alfabetización que los estudiantes hayan alcanzado en la investigación de sus propias emociones pueda luego ser aplicado a los demás y a sistemas más amplios. De forma similar, las habilidades adquiridas en la Dimensión Conciencia son expandidas en la medida que nos movemos hacia las Dimensiones de Compasión y Compromiso. Sin embargo, no es necesario seguir un enfoque lineal estricto en cada instancia, ya que el foco está puesto en desarrollar capacidades a través de los nueve componentes, los cuales están todos profundamente interrelacionados.





# 3

## El Modelo Pedagógico

### Tres Niveles de Entendimiento

El Aprendizaje SEE también emplea un modelo pedagógico donde los estudiantes son orientados a transitar a través de tres niveles de entendimiento o comprensión a medida que adquieren dominio de los fundamentos de cada competencia (ver figura 3). Esto ocurre porque el desarrollo de las fortalezas del carácter y los valores requieren no sólo la adquisición de conocimiento, sino una comprensión desde el conocimiento a nivel personal y luego internalizarlo profundamente. En el primer nivel, conocimiento recepcionado, los estudiantes aprenden a través del escuchar, leer y experimentar. Este nivel sitúa a los estudiantes ante información básica y experiencias relacionadas con las competencias y les ayuda a desarrollar un entendimiento profundo de cada una.



Figura 3 – Modelo Pedagógico

Si bien es esencial, este nivel de conocimiento no es suficiente por sí mismo, ya que tal conocimiento no se ha vuelto todavía algo personal o propio. Los estudiantes también debieran ser motivados a usar su pensamiento crítico para investigar los temas con profundidad, usando diversas líneas de abordaje, y aplicarlas a sus propias situaciones de vida, de modo que puedan alcanzar el segundo nivel de "visión crítica". Esto se refiere a los momentos de descubrimiento personal en los que los estudiantes logran comprensión personal, conectando el conocimiento que han recibido con sus propias existencias. En este nivel, el conocimiento no es meramente recibido sino que conduce a una nueva perspectiva sobre el mundo; tornándose en conocimiento personal del alumno. Cada experiencia de aprendizaje en el currículum del Aprendizaje SEE provee diversas "actividades de comprensión" para lograr estas nuevas perspectivas con el tiempo.

Estas nuevas perspectivas pueden no ser estables al comienzo, de modo que para que se conviertan en fortalezas de carácter o rasgos de personalidad en su sentido más profundo, la familiarización repetida y sostenida es necesaria. Por tanto, los educadores también son motivados a ayudar a los estudiantes a reforzar estas comprensiones mediante la práctica sostenida, ejercicios, debates, y otras herramientas, hasta que el conocimiento se vuelva transformador y espontáneo. Este es el nivel de la Entendimiento Incorporado. El pensamiento crítico facilita la adquisición de conocimiento en cada uno de estos niveles sucesivos de entendimiento.

Este modelo pedagógico implica exploración de los propios estudiantes, no instrucción directa. Con frecuencia el rol de los profesores en el Programa de Aprendizaje SEE es el de un facilitador más que el de un instructor. Los estudiantes deben ser incentivados a pensar por sí mismos y cuestionarlo todo. Esta es la única forma de progresar a través de los tres niveles de entendimiento.



Figure 4 – Líneas Claves de Aprendizaje

## Las Cuatro Líneas Claves de Aprendizaje

Para facilitar la adquisición e internalización de conocimiento y habilidades en cada uno de estos tres niveles de entendimiento, el Aprendizaje SEE identifica cuatro Líneas Claves de Aprendizaje (ver figura 4). Estas líneas claves de aprendizaje son componentes pedagógicos que funcionan como rutas principales para explorar, evaluar críticamente e internalizar los distintos temas y habilidades para el Aprendizaje SEE. Se les conoce como líneas de aprendizaje porque debieran estar evidenciadas en cada experiencia de aprendizaje del currículum, por ejemplo, cada sesión individual de Aprendizaje SEE, y así estar vinculados a través de todo el programa, permitiendo el conocimiento y comprensión para construir y profundizar a lo largo del tiempo sobre una base sólida.

La primera de las líneas claves de aprendizaje es el pensamiento crítico, que forma parte esencial del Aprendizaje SEE en cada etapa. Dentro del contexto del Aprendizaje SEE, el pensamiento crítico puede ser entendido como la exploración e investigación de temas y experiencias a través de razonamiento lógico, perspectivas múltiples, diálogo, debate, y otras actividades relacionadas con el fin de lograr una comprensión más profunda y detallada. El pensamiento crítico es esencial en el Aprendizaje SEE, ya que la alfabetización emocional y ética que se cultiva en el programa no puede ser impuesta en una lógica de afuera-hacia-adentro o de arriba-a-abajo, sino que debe surgir y desarrollarse sobre la base de una sólida comprensión personal que sea consistente con la propia experiencia y las realidades del mundo. Como un resultado, la línea clave de aprendizaje del pensamiento crítico en Aprendizaje SEE implica incentivar a los estudiantes a explorar la naturaleza de procesos adecuados de argumentación e involucrarse en buenos razonamientos, y descubrir el proceso de elaborar preguntas adecuadas, más que tener respuestas correctas. El pensamiento crítico también implica el cultivo de la “humildad epistémica”: una apertura a la posibilidad de estar equivocado; ser consciente que el conocimiento personal es siempre parcial y limitado, pudiendo ser actualizado por los aportes y perspectivas de otras personas, así como, el reconocimiento de que nuestros puntos de vista pueden desarrollarse y cambiar en el tiempo. Esto a su vez facilita la capacidad de involucrarse en diálogos, discusiones y debates sin la reactividad emocional que puede obstaculizar tales actividades cuando los individuos se aferran a sus propias posturas o pierden de vista la posibilidad de aprender más.

La segunda línea clave de aprendizaje son las prácticas reflexivas. Las prácticas reflexivas son actividades en las cuales los estudiantes dirigen su atención hacia su experiencia interna de forma sostenida y estructurada para desarrollar una comprensión personal más profunda e internalizar las habilidades y temas abarcados en su aprendizaje. Estas son prácticas en “primera persona” en el sentido que los estudiantes buscan tener una experiencia directa de los aspectos del material que está siendo abarcado a través de la atención, observación y examen reflexivo. Se recurre a prácticas, tales como, prestar atención a las sensaciones corporales; cultivo de la atención a la respiración; reconocer la impermanencia de los pensamientos y emociones; y reconocer los efectos de ciertos pensamientos y emociones en el cuerpo y la mente. Las prácticas reflexivas de atención sirven de soporte a una segunda categoría de prácticas reflexivas que involucran análisis y pensamiento crítico, por ejemplo, reflexionar en ciertos temas con una atención sostenida e investigarlo desde distintas perspectivas.

Las prácticas reflexivas son herramientas fundamentales para enriquecer el conocimiento recepcionado y profundizar en él hacia niveles de visión crítica y entendimiento incorporado. Algunas escuelas puede que se sientan más cómodas con un acercamiento a las prácticas reflexivas como prácticas contemplativas seculares, mientras que otras escuelas, pueden desear evitar tales enfoques, dado a la vinculación que a veces se realiza entre las prácticas contemplativas y la religión.

La tercera línea clave de aprendizaje son las perspectivas científicas. Debido a que el Aprendizaje SEE aborda el desarrollo ético en gran parte a través del cultivo de la alfabetización emocional, es crucial que los educadores y los estudiantes desarrollen gradualmente una comprensión de la ciencia en relación con las emociones y otros temas del programa. En este contexto, las “perspectivas científicas” se refieren a modos de investigación que dependen y son actualizados por la comprensión científica predominante de nosotros mismos y el mundo en el cual vivimos. En particular, ciertos temas dentro del campo de la biología, la psicología y la neurociencia, serán relevantes para el material presentado en el Aprendizaje SEE. No se espera que los educadores sean expertos en estas áreas; en este sentido el programa de Aprendizaje SEE proporciona materiales de apoyo y contextualización. El material del programa será mejor entendido y los estudiantes como los educadores estarán más motivados a involucrarse si comprenden al menos algunos aspectos de la ciencia detrás de los enfoques y temas que se presentan. Al igual que en la experiencia común y el sentido común, la ciencia ayuda a proveer una base común para un abordaje de la ética que es imparcial en relación a una cultura o religión en particular. Debido a que la ciencia está basada en la observación empírica, la teorización y la experimentación de causa-efecto, la línea clave de aprendizaje de las perspectivas científicas también apoya el pensamiento crítico. Además, el enfoque en “tercera persona” complementa la aproximación en “primera persona” de la línea clave de aprendizaje de las prácticas reflexivas, produciendo una comprensión mayor y más completa de los temas del Aprendizaje SEE.

La cuarta y última línea clave de aprendizaje en el Aprendizaje SEE es el aprendizaje participativo. Este término se refiere a estrategias y métodos de aprendizaje donde los estudiantes son más activos, intervienen y se involucran, en contraste con enfoques donde reciben el material en una forma pasiva y estática. El aprendizaje participativo incluye el aprendizaje colaborativo (proyectos grupales, discusiones guiadas por estudiantes, juegos colaborativos); expresión creativa (artes, música, escritura, actuación); proyectos de compromiso comunitario (tales como proyectos de servicio); y aprendizaje ecológico (tales como relacionarse directamente con el mundo natural). Este tipo de aprendizaje es complementario a las demás líneas claves de aprendizaje y permite a los estudiantes experimentar y explorar todavía más en aquello que están aprendiendo de forma directa, corporizada y práctica, al ver cómo es poner en práctica lo que han estado aprendiendo conceptualmente o al involucrarse en una práctica sobre la que pueden reflexionar posteriormente. Al igual que las otras líneas claves de aprendizaje, el aprendizaje participativo ayuda a facilitar el movimiento de los estudiantes a través de tres niveles de aprendizaje: conocimiento recepcionado; visión crítica y entendimiento incorporado.

## Objetivos

Cada una de las tres dimensiones del Aprendizaje SEE está vinculada a un objetivo amplio (ver Figura 5). Este objetivo busca orientar y no pretende ser una referencia estandarizada para medir el progreso de los estudiantes, sino que señala la dirección hacia la cual el aprendizaje puede desarrollarse. Como dan cuenta los objetivos, el Aprendizaje SEE abraza un modelo de crecimiento, promoviendo la mejora continua de estas capacidades a lo largo del tránsito o recorrido educacional del estudiante.

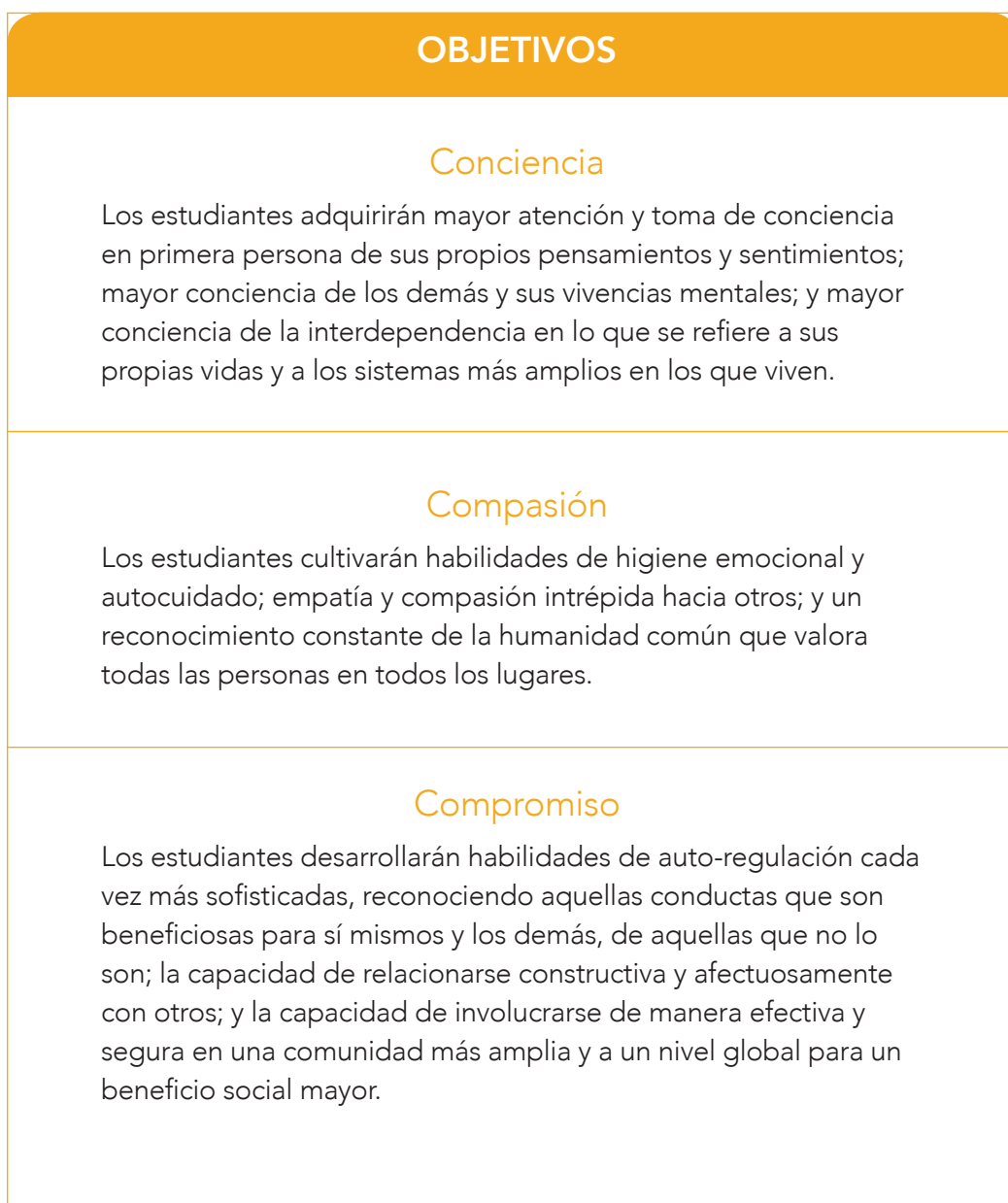


Figura 5 – Objetivos del Aprendizaje SEE

Figura 6 – Capacidades Perdurables

Componente: **Atención y Conciencia de sí mismo**

- 1 **Atención a nuestro Cuerpo y Sensaciones** – Observar y describir sensaciones en el cuerpo, especialmente aquellas relacionadas al estrés y al bienestar.
- 2 **Atención a las Emociones y Sentimientos** – Prestar atención a y reconocer nuestras emociones en tipo e intensidad cuando surgen.
- 3 **Mapa de la Mente** – Categorizar emociones en relación a modelos de emociones incluyendo un espectro de emociones que van desde aquellas beneficiosas a aquellas potencialmente dañinas.



Componente: **Compasión por Sí Mismo**

- 1 **Comprender las Emociones en su Contexto** – Reconocer las emociones cuando surgen y comprender cómo surgen dentro de un contexto, incluyendo necesidades subyacentes, percepciones y actitudes.
- 2 **Aceptación Personal** – Aceptarse uno mismo y sus emociones al comprender su contexto, permitiendo suavizar el juicio de uno mismo.



Componente: **Auto-Regulación**

- 1 **Equilibrar el Cuerpo** – Regular el cuerpo y el sistema nervioso, especialmente cuando se ve activado, estresado o carece de energía, para así optimizar el bienestar.
- 2 **Control Cognitivo y de Impulso** – Sostener la atención en un objeto, tarea o experiencia, evitando la distracción.
- 3 **Explorar las Emociones** – Responder constructivamente ante impulsos y emociones y cultivar conductas y actitudes que faciliten el bienestar personal a largo plazo..



Componente: **Atención Interpersonal**

- 1 **Prestar Atención a nuestra Realidad Social** – Reconocer nuestra naturaleza inherentemente social y prestar atención a la presencia de los demás y los distintos roles que juegan en nuestras vidas.
- 2 **Prestar Atención a nuestra Realidad Compartida con Otros** – Apremiar aquello que compartimos con otros a un nivel fundamental, como el desear experimentar felicidad y evitar el sufrimiento, tener emociones y estados corporales, y otras experiencias comunes.
- 3 **Apreciar la Diversidad y la Diferencia** – Apremiar que un aspecto de nuestra realidad compartida es la diversidad, el carácter único y diferente de los individuos y grupos, aprendiendo a respetar aquellas diferencias y la forma en como enriquecen nuestra vida colectiva.



### Componente: **Compasión por los demás**

- 1 **Comprender los sentimientos y emociones de los demás en su contexto** – Comprender los sentimientos de los demás en su contexto y entender que al igual que uno mismo, los otros tienen sentimientos causados por sus propias necesidades.
- 2 **Apreciar y Cultivar la Amabilidad y la Compasión** – Valorar los beneficios de la amabilidad y la compasión y cultivarlas como una disposición personal.
- 3 **Apreciar y Cultivar Otras Disposiciones Éticas** - Valorar y cultivar las disposiciones éticas y emociones prosociales, tales como el perdón, la paciencia, el contentamiento, la generosidad y la humildad.



### Componente: **Habilidades de Relacionales**

- 1 **Escucha Empática** – Escuchar atentamente con el propósito de entender a los demás y sus necesidades más profundamente.
- 2 **Comunicación Hábil** – Comunicarse compasivamente en una forma que fortalezca tanto a uno mismo como a los demás.
- 3 **Ayudar a Otros** – Ofrecer ayuda a otros de acuerdo a sus necesidades y considerando la capacidad de uno mismo.
- 4 **Transformación de Conflictos** – Responder constructivamente al conflicto y facilitar la colaboración, reconciliación y relaciones pacíficas.



### Componente: **Apreciación de la Interdependencia**

- 1 **Comprender los sistemas interdependientes** – Entender la interdependencia y las propiedades de los sistemas, como a través de la exploración de las cadenas de causa y efecto.
- 2 **Individuos dentro de un Contexto de Sistemas** – Reconocer cómo nosotros y los demás existimos dentro de un contexto de sistemas y cómo los individuos afectan y son afectados por ese contexto.



### Componente: **Reconocer nuestra Humanidad Común**

- 1 **Apreciar la Igualdad Fundamental de Todo** – Ampliar la comprensión de la igualdad fundamental y la humanidad común hacia aquellos fuera de nuestro círculo o entorno inmediato, y finalmente, hacia todo el mundo; reconocer aquellas cosas que todos compartimos o tenemos en común como seres humanos, tales como nuestra aspiración de felicidad y nuestro deseo de evitar el sufrimiento.
- 2 **Comprender Cómo los Sistemas Afectan al Bienestar** – Reconocer cómo los sistemas pueden promover o comprometer el bienestar a nivel cultural o estructural, tales como aquellos que promueven valores positivos o reproduciendo creencias y desigualdades problemáticas.



### Componente: **Compromiso Comunitario y Global**

- 1 **Explorar el Potencial Personal para Lograr un Cambio Positivo en la Comunidad y el Mundo** – Reconocer el potencial de uno mismo para causar un cambio positivo en base a las capacidades y oportunidades personales, de manera individual o colaborativamente.
- 2 **Participar en Soluciones Locales y Globales** – Explorar y reflexionar sobre soluciones creativas y colaborativas para problemas que afectan nuestra comunidad local o el mundo.





## Capacidades Perdurables

El Conocimiento del Contenido Principal especifica ampliamente el conocimiento que los estudiantes serán motivados a aprender y explorar. Las Capacidades Perdurables son similares a los resultados de aprendizaje de orden superior, ya que especifican lo que los estudiantes debieran ser capaces de hacer mejor después de haber aprendido y practicado el Conocimiento del Contenido Principal. Sin embargo, éstas se diferencian de los resultados de aprendizaje específico que están asociados a una edad y nivel determinado. Esto se debe a que las Capacidades Perdurables son habilidades y tipos de conocimiento al que los estudiantes pueden regresar, reflexionar y más profundamente incorporar a través de su experiencia educativa y a lo largo de sus vidas (ver Figura 6). En los capítulos que siguen, las capacidades perdurables serán explicadas dentro de cada componente del marco teórico, no obstante aquí se entrega una lista de referencia.

En cada componente del Programa Aprendizaje SEE, los educadores buscarán facilitar el aprendizaje en los tres niveles de comprensión –conocimiento recepcionado, visión crítica y entendimiento incorporado- presentando materiales, ayudando a los estudiantes a profundizar su entendimiento para que puedan lograr comprensiones críticas, y luego reforzar este conocimiento y estas comprensiones mediante la práctica y familiarización reiterada. A pesar de las especificaciones del Conocimiento del Contenido Principal y las Capacidades Perdurables, el Aprendizaje SEE no está diseñado para ser usado de forma impositiva o prescriptiva. Mientras los educadores comprendan los objetivos generales del Aprendizaje SEE y las comprensiones que deben ser desarrolladas, se puede ocupar una diversidad de enfoques, ya que dependerá del educador encontrar la forma más efectiva para ayudar a los estudiantes a desarrollar conocimiento personal y familiaridad con los componentes del Aprendizaje SEE. No obstante, si bien el currículum de Aprendizaje SEE está diseñado para desarrollar habilidades y valores asociados con los objetivos de una dimensión determinada, debemos señalar que las competencias a través de las dimensiones se refuerzan mutuamente, y los educadores pueden realizar conexiones entre un tema tratado dentro de una dimensión con aquellos temas asociados con las otras dos áreas. Dicho esto, una de las fortalezas del Aprendizaje SEE es que provee estrategias específicas para desarrollar habilidades claves en cada una de las tres dimensiones de modo que puedan reforzarse entre sí.

# 4

---

## Explorando el Dominio Personal

---

El primero de los tres dominios es el Dominio Personal, que se refiere a la propia vida interior del estudiante como individuo<sup>13</sup>. En este dominio, las tres dimensiones del Programa de Aprendizaje SEE se enseñan mediante los componentes de la *Atención y Conciencia de Sí Mismo*, la *Compasión por Sí Mismo* y la *Autorregulación*. Aquí, estos se presentan en términos generales y se describen en mayor detalle más adelante en una sección para cada uno. La Atención y Conciencia de Sí Mismo se refiere a dirigir la atención volviéndose cada vez más consciente de los estados mentales y físicos, y lo que estos puedan indicar sobre el nivel personal de estrés y bienestar, las emociones, etc. Este componente, junto con la habilidad en primera persona o dimensión “subjetiva” de los estudiantes al prestar atención de manera directa a su cuerpo y mente, de manera que sean conscientes de lo que está sucediendo internamente, también incluye aprender sobre las emociones a partir de una perspectiva en tercera persona u objetiva. Esto implica aprender sobre los tipos y características de las emociones para desarrollar lo que se puede llamar un “mapa de la mente”. Cuando la habilidad en primera persona para reconocer las emociones y estados corporales mientras surgen, se combina con este mapa de la mente, los estudiantes establecen la base fundamental para la alfabetización emocional.

---

<sup>13</sup> Esta es una división heurística (con el propósito de la claridad de la presentación), ya que se entiende que las identidades individuales de los estudiantes no pueden separarse de los dominios social y sistémico.

A continuación, el próximo componente es *La Compasión por Sí Mismo* que se refiere a cómo hallarle sentido a las emociones en su mayor contexto. Esto implica investigar el hecho de que las emociones no surgen de la nada, sino que tienen sus causas y a menudo, surgen de necesidades. En la medida que los estudiantes aprenden cómo sus actitudes, perspectivas y necesidades contribuyen a provocar sus reacciones emocionales, este reconocimiento induce a un segundo nivel más profundo de alfabetización emocional; también puede llevar a una mayor aceptación personal. Al entender que las emociones no surgen solamente de desencadenantes externos sino también de necesidades subyacentes, los estudiantes pueden usar este conocimiento para desarrollar una actitud más realista hacia sí mismos, volviéndose menos críticos con respecto a las emociones que sienten y soltar la culpa personal y el juicio hacia sí mismos. Esto también puede ayudar a desarrollar la autoestima y un reconocimiento del valor propio, así como los valores personales. Los dos temas interrelacionados en este componente son “el entendimiento de las emociones en contexto” y “la aceptación personal”.

### Atención y Conciencia de Sí Mismo

El objetivo del Dominio Personal es que los estudiantes sean capaces de combinar una conciencia directa, en primera persona, de lo que su cuerpo y mente les están diciendo, con la información adquirida en tercera persona sobre la mente y el cuerpo. Éste es el primer paso hacia la alfabetización emocional. En otras palabras, los estudiantes aprenden a reconocer directamente una emoción como el enojo en su propia experiencia al prestar atención a sus cuerpos y mente, mientras también adquirieron un entendimiento intelectual de lo que es el enojo, al haber aprendido sobre ella como una emoción. La combinación de estos tipos de conocimiento (observación directa en primera persona y el conocimiento adquirido en tercera persona) es la que contribuye a una Conciencia de Sí Mismo cada vez más poderosa. Estos dos tipos de conocimiento también podrían denominarse subjetivo y objetivo, ya que, el primero surge internamente mediante la percepción y experiencia directas, y el último, se aprende de manera externa y de segunda mano. (Nótese que este uso de “subjetivo” se refiere a la experiencia personal, no a algo que sólo es un tema de opinión o gusto). Lo subjetivo involucraría entonces, llegar a reconocer lo que la felicidad, el enojo o el entusiasmo representan para mí, en mi cuerpo y en mi mente, mientras que lo objetivo implicaría llegar a entender lo que se entiende por estas emociones y estados mentales en general (como en los modelos científicos).

Los tres tópicos principales en este componente son prestar atención a nuestro cuerpo y las sensaciones, prestar atención a las emociones y sentimientos, y el mapa de la mente. Cada uno puede expresarse como una capacidad perdurable (ver recuadro), y cada uno resulta de ayuda y utilidad por sí solo, como también cuando se combina con los otros. Los dos primeros se refieren a cultivar una Conciencia de Sí Mismo directa del cuerpo y la mente, mientras que el tercero se refiere a desarrollar conocimiento general sobre la mente y las emociones.

<b>Dominio:</b>	Personal	<b>Componente:</b> Atención y Conciencia de Sí Mismo
<b>Dimensión:</b>	Conciencia	



**Atención y  
Conciencia de  
Sí Mismo**

**Capacidades Perdurables**

- 1 **Prestar atención a nuestro Cuerpo y Sensaciones** - Reconocer y describir las sensaciones del cuerpo, y entender cómo se relacionan con el estrés y el bienestar.
- 2 **Prestar atención a las Emociones** - Prestar atención e identificar las emociones personales en tipo e intensidad mientras surgen.
- 3 **Mapa de la Mente** - Categorizar las emociones en relación a los modelos emocionales y la experiencia personal.

Comenzamos con *prestar atención a nuestro cuerpo y sensaciones*. Esto se refiere a ayudar a los estudiantes a prestar atención a lo que le está sucediendo a su cuerpos en el interior, es decir, a nivel de las sensaciones. Al prestarle atención, el cuerpo es una fuente de información constante sobre el estado de nuestro sistema nervioso. Los estados emocionales son típicamente acompañados por cambios al interior del cuerpo, incluyendo el ritmo del corazón, la tensión o relajación de los músculos, los sentimientos de calor o frío, sentimientos de expansión o contracción, etc. El sistema nervioso responde muy rápidamente a las situaciones percibidas como amenaza o seguras, y lo hace de una manera que a menudo parece evitar una función cognitiva y ejecutiva superior - lo que podríamos llamar el cerebro consciente. Por lo tanto, reconocer lo que está sucediendo en el cuerpo a menudo puede informar al estudiante sobre su estado emocional de forma más rápida que sólo atender a los aspectos mentales de la experiencia. Es preciso ayudar a los estudiantes a practicar la atención a las sensaciones, ya que, lo que está sucediendo al interior del cuerpo ocurre a nivel de sensaciones y la mayoría de las veces no es reconocido de manera consciente a menos que se preste atención a ello.

La práctica de prestar atención a las sensaciones en el cuerpo ha recibido diversos nombres, incluyendo "atención plena a las sensaciones", "seguimiento" [tracking] y "lectura del sistema nervioso". En el contexto del Programa de Aprendizaje SEE, el seguimiento contribuye al desarrollo de la alfabetización emocional, pero incluso por sí solo, ha demostrado ser de utilidad en una variedad de contextos. Por ejemplo, el seguimiento se usa en intervenciones con

personas que han sufrido trauma, a raíz de la forma en que el trauma afecta al sistema nervioso. Todos los niños pasan por experiencias que pueden percibirse como miedo o amenaza, entonces los estudiantes que participan en los programas de Aprendizaje SEE no precisan haber sufrido algún trauma serio o “Gran T” (aunque algunos pueden haberlo hecho) para beneficiarse de las prácticas que implican prestar atención al cuerpo y las sensaciones. Sin embargo, ya que los expertos aconsejan que incluso el mero hecho de observar y prestar atención a las sensaciones del cuerpo puede llevar a desencadenar nuevamente un trauma pasado, es altamente recomendable que el seguimiento [tracking] se enseñe junto con otras habilidades, tales como, el enraizamiento [grounding] y aplicación de recursos [resourcing]<sup>14</sup>, que se explican en detalle en la siguiente sección sobre la Autorregulación. De esta manera, los estudiantes reciben métodos para regresar sus cuerpos a un lugar de seguridad y resiliencia desde el comienzo.

Al aprender a prestar atención a sus sistemas nerviosos mediante la conciencia de las sensaciones en sus cuerpos, los estudiantes aprenderán gradualmente a detectar las señales del estrés y el bienestar. Una mayor conciencia de las sensaciones que se puede cultivar mediante la práctica, les ayudará a reconocer cuando sus cuerpos estén en un estado de bienestar - lo que Elaine Miller-Karas llama “la zona de resiliencia” o “zona del bienestar”<sup>15</sup>. De forma similar, empezarán a notar más rápidamente cuando estén fuera de esa zona, ya sea debido a una reacción hiperactiva (ansiedad, enojo excesivo, agitación) o hipoactiva (aletargamiento, sentimiento de depresión). Esta conciencia es el primer paso en el proceso de aprender a equilibrar el cuerpo y regresar a un estado de bienestar fisiológico, que es una precondition para actuar en base a lo mejor para uno mismo y para otros.

El próximo tópico es *prestar atención a las emociones y sentimientos*. Aprender a prestar atención y regular el cuerpo proporciona una base para prestar atención a las emociones y sentimientos, pues mientras más calmado y estable se encuentra el cuerpo, más fácil resulta enfocarse en la mente. Además, una mayor conciencia del cuerpo mejora la sensibilidad y exactitud de la conciencia emocional porque las sensaciones corporales sirven como importantes indicadores de la experiencia emocional. Como se ha indicado, el conocimiento proporcionado externamente no es suficiente para que los estudiantes desarrollen alfabetización emocional; es necesario complementar con la experiencia personal. Por lo tanto, los estudiantes necesitan desarrollar conciencia emocional, la habilidad de reconocer e identificar las emociones cuando surgen en el momento presente. Cuando las emociones se vuelven demasiado poderosas, éstas tienen el potencial para abrumarnos e incluso llevarnos a acciones que luego podemos lamentar. Aunque las emociones pueden desarrollarse muy rápidamente, es típico que comiencen como una chispa antes de que se vuelvan un fuego furioso. Si son captadas en esa primera etapa que es como una pequeña chispa, pueden manejarse de manera bastante simple. Para hacer

---

<sup>14</sup> Miller-Karas, Elaine. *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge, 2015. [Construyendo la resiliencia al trauma: El trauma y los modelos de resiliencia en la comunidad]

<sup>15</sup> Miller-Karas, *Building resilience to trauma* [Construyendo resiliencia al trauma].

esto, los estudiantes deben desarrollar la habilidad de ver sus emociones y sentimientos cuando están surgiendo en el momento presente. Afortunadamente, ésta es una práctica que puede aprenderse y mejorarse con el tiempo. Mientras que la conciencia emocional se cultiva más completamente en la Dimensión *Compasión*, aquí toma la forma inicial de simplemente prestar atención, notar y ser capaz de describir las emociones y sentimientos cuando surgen.

Como se ha mencionado, el objetivo de esta práctica es ayudar a los estudiantes a desarrollar un entendimiento de las emociones “en primera persona”, es decir, un entendimiento personal que surge de su propia experiencia, puesto que dicho entendimiento no puede ser enseñado desde el exterior, esto requiere un componente práctico donde los estudiantes se comprometen activamente en el proceso de observar, reconocer e identificar sus emociones. Aquí las prácticas como la atención plena son de especial utilidad.

Tener un *mapa de la mente* es de gran ayuda para reconocer las emociones y sentimientos, que es el tópico final en este componente. El mapa de la mente es una metáfora que se refiere a ayudar a los estudiantes a desarrollar un creciente entendimiento conceptual sofisticado de las emociones y estados mentales. El objetivo último de este mapa al igual que un mapa físico es proporcionar a los estudiantes un recurso que puede ayudarles a navegar por su propio paisaje emocional. Los estudiantes pueden ser guiados en el desarrollo de este mapa mediante la discusión y reflexión, a través de la información de material científico apropiado para su edad sobre los efectos de las emociones en su cuerpo y sus relaciones. El propósito del mapa de la mente es proporcionar modelos conceptuales que capacitan a los estudiantes para que identifiquen las distintas familias de emociones, sus características en común y lo que las promueve, haciéndolas surgir. Estos modelos conceptuales pueden ser relativamente básicos para los estudiantes más jóvenes, pero han de provenir de la investigación científica más reciente y otros modelos de la mente y las emociones disponibles para estudiantes mayores.

Por ejemplo, al agrupar las emociones en “familias emocionales”, los estudiantes aprenden sobre los matices e intensidades de las emociones, como también sus características compartidas. Los estudiantes también aprenden que la mayoría de las emociones no son inherentemente destructivas, sino se vuelven destructivas cuando son inadecuadas para el contexto y la situación. Por ejemplo, el miedo puede ser constructivo puesto que nos puede proteger del peligro, pero se vuelve contraproducente cuando alcanza el punto de la ansiedad. El sicólogo Paul Ekman, uno de líderes en la investigación de las emociones, creó el Atlas de las Emociones, una investigación en línea que puede ayudar a los estudiantes a lograr una mayor alfabetización emocional<sup>16</sup>.

El mapa de la mente sirve como una guía para cultivar la conciencia emocional. Por ejemplo, si un estudiante aprende que la irritabilidad es un estado emocional suave y que puede conducir

---

<sup>16</sup> <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>

al enojo, y que éste sin atención puede resultar en una furia completa, entonces él o ella pueden reconocer formas más sutiles de emociones antes de que se vuelva un estado emocional inmanejable. Una exploración en primera persona de las emociones y el cultivo de la conciencia emocional puede servir como una manera de profundizar el entendimiento personal de los modelos de las emociones presentados en el mapa de la mente, o incluso puede servir como un terreno de prueba para saber si esos modelos guardan validez para el estudiante al compararlo con su propia experiencia. Esto puede incluir prácticas, tales como, tipos de atención plena, reflexión en experiencias pasadas que involucran emociones fuertes, y prácticas de introspección y contemplación.


### Compasión por Sí Mismo

La Dimensión de la Compasión en el Dominio Personal se explora bajo el título de *Compasión por Sí Mismo*. Debido a que la Compasión por Sí Mismo se malentiende fácilmente, el Dr. Thupten Jinpa indica lo que no es: la compasión por sí mismo no es la lástima personal, la autogratificación indulgente o meramente una autoestima alta, que se basa en evaluaciones de la propia persona y otros<sup>17</sup>. En el Programa de Aprendizaje SEE, esta compasión se refiere al proceso del autocuidado genuino, en particular de la vida interior personal. El componente de la compasión por sí mismo se centra en un aspecto más vital respecto del desarrollo de la alfabetización emocional, que es la habilidad para entender las emociones en un contexto más amplio incluyendo las necesidades propias. Este elemento adicional de la alfabetización emocional también permite la autoaceptación, porque entender el origen y el porqué de las emociones y cómo se relacionan con las necesidades, permite a los estudiantes relacionarse con ellas con menos juicio personal. Al ver las emociones de manera más clara y entender que son transitorias, que surgen de contextos y por ende, no son fijas ni son aspectos inmutables de sí mismos, los estudiantes pueden desarrollar una mayor confianza y aceptación personal. Esta confianza y aceptación personal, generan la base para explorar las emociones, aceptar la crítica y arreglárselas con los contratiempos de forma constructiva y con resiliencia, evitando que tales decepciones induzcan a una crítica personal excesiva o una pérdida de autoestima. Los dos tópicos de este componente son *el entendimiento de las emociones en contexto y la aceptación personal*.

---

<sup>17</sup> Jinpa, T., A Fearless Heart, p. 29.

<b>Dominio:</b>	Personal	<b>Componente:</b> Compasión por Sí Mismo
<b>Dimensión:</b>	Compasión	



**Compasión por  
Sí Mismo**

**Capacidades Perdurables**

- 1 Entendimiento de las Emociones en Contexto** – Entender cómo surgen las emociones dentro del contexto de necesidades subyacentes, percepciones, actitudes y situaciones.
- 2 Aceptación personal** - Aceptarse a sí mismo y las emociones propias al entender su contexto, permitiendo relajar el juicio personal.

El entendimiento de las emociones en contexto se beneficia altamente mediante el pensamiento crítico, en particular cuando se relaciona con los valores, necesidades y expectativas de los estudiantes. Mientras que al cultivar la atención personal, los estudiantes aprendieron a prestar atención a su mundo interior de los pensamientos y emociones, como también a identificar las emociones, aquí los estudiantes exploran y llegan a entender cómo la reacción emocional ante una situación es provocada no sólo por un agente externo, sino también por sus propias perspectivas y actitudes, enraizadas en una percepción de sus propias necesidades. Una situación que desencadena un estado emocional de ansiedad puede surgir a partir de un deseo por tener mayor certeza en una situación donde eso no es posible. Un evento que causa enojo puede resultar de una necesidad por ser respetado. Y la desesperanza o frustración pueden surgir de un deseo por un cambio inmediato de una situación que puede requerir más tiempo o paciencia. Ver que las expectativas y actitudes internas juegan un papel central en la generación de emociones añade una dimensión importante a la alfabetización emocional. A partir de esto, los estudiantes pueden aprender que un cambio en las actitudes, expectativas y perspectivas internas puede resultar en cambios positivos a largo plazo en los patrones y tendencias habituales.

En la medida que los estudiantes alcanzan estas comprensiones, ellos se encuentran en mejor posición para reconocer y apreciar su propio valor, y cultivar un sentido permanente de autoestima y confianza, mientras aprenden a identificar expectativas no realistas que podrían conducir a un juicio personal insano. Al reconocer cómo las reacciones emocionales a menudo surgen de necesidades, ellos también pueden empezar a evaluar críticamente esas necesidades, lo que no siempre es igual. Esto puede involucrar la diferenciación entre las necesidades y los



deseos, al llegar a una apreciación más profunda de sus propios valores y un entendimiento de lo que les llevará a una vida que muestre esos valores, en vez de deseos a corto plazo que pueden no conducir a un bienestar a largo plazo.

El reconocimiento de un contexto mayor en el que las emociones surgen en la propia vida, también apoya el aspecto de *aceptación personal* de la Compasión por Sí Mismo. La aceptación personal es de gran importancia dado que el enojo ha ingresado crecientemente en nuestras sociedades. El exceso de autocrítica, el odio y desprecio personal están dañando no sólo la salud y felicidad individual, sino que pueden causar un tremendo daño si desencadenan la violencia hacia uno mismo o hacia otros. La mejor solución no es reforzar la autoestima, puesto que ésta se basa en la comparación con otros, y la investigación sugiere que la agresión hacia dentro y fuera a menudo se manifiesta cuando la alta autoestima de una persona se ve amenazada. Un mejor método es ayudar a los estudiantes a cultivar fortaleza interior, resiliencia, humildad y coraje al lograr un mayor entendimiento de sus vidas emocionales, permitiéndoles relajar la idealización perfeccionista y avanzar hacia expectativas realistas de sí mismos y otros. Cuando un estudiante cuenta con un entendimiento y conciencia limitados de su vida emocional, él o ella tendrán mayor problema para tolerar los desafíos, dificultades y contratiempos, y estarán menos dispuestos a buscar oportunidades para el cambio y la acción constructiva.

La cultura moderna es increíblemente efectiva enseñando a los jóvenes una gran cantidad de ideas irreales sobre ellos mismos y los demás, a través de la televisión, las películas y otros medios. Muy a menudo las personas jóvenes se comparan con celebridades idealizadas o creen que ellos deberían estar siendo como un "superman" o "la mujer maravilla", libres de imperfecciones o limitaciones. Estos estándares imposibles de alcanzar inducen una angustia mental innecesaria y esa frustración se puede manifestar como depresión y/o culpa, incluso al punto de daño físico a sí mismo u hostilidad y violencia dirigida a otros.

Resulta crucial que exista una perspectiva realista ante este ciclo tóxico con respecto a las limitaciones personales. Al desarrollar paciencia y entendimiento sobre sus dificultades, los estudiantes pueden resultar motivados y capaces de reorientarse, y salir de estos estados mentales y comportamientos perjudiciales. Al mismo tiempo, los estudiantes pueden aprender a ver que ellos tienen un valor personal independiente de su rendimiento o habilidad para alcanzar estándares arbitrarios definidos por ellos mismos u otros. Este entendimiento de valor personal que no depende de circunstancias externas puede servir como un poderoso apoyo para la resiliencia.

En el Programa de Aprendizaje SEE, los estudiantes cultivan la autoaceptación al reflexionar sobre temas como la inevitabilidad de ciertas formas de decepción y angustia. No es posible ser el mejor en todo, ganar siempre, saber todo o nunca cometer un error. De hecho, las frustraciones, los desafíos y errores son hechos inevitables de la vida. Mientras puede parecer desalentador considerar esta realidad, estas comprensiones no quebrantan la motivación, más

bien construyen resiliencia porque los estudiantes llegarán a un mejor entendimiento del proceso que conduce al logro de los objetivos personales - un proceso que requiere de paciencia, esfuerzo y la habilidad de trabajar mediante las adversidades. Las pérdidas, vulnerabilidades, limitaciones, imperfecciones -incluso el envejecimiento, enfermedad y muerte-, son aspectos de los que no se puede escapar en la condición humana, y la reflexión sobre este hecho se vuelve un entendimiento incorporado, prepara para enfrentar de mejor forma dichas dificultades cuando inevitablemente surgen. Además, a pesar de los mejores esfuerzos, la mayoría de los resultados dependen de una amplia variedad de causas y condiciones, muchas de las cuales están fuera del control personal. Teniendo en cuenta esta mirada realista, los estudiantes pueden enfrentar el mundo con mayor confianza y eficacia, ver con más claridad qué hay dentro de su habilidad para abordar las situaciones y luego hacer lo mejor para alcanzar sus objetivos.

La Compasión por Sí Mismo implica la amabilidad hacia uno mismo, pero también es una fuente de fuerza interior, resiliencia y coraje. No se trata de fingir que las cosas están bien cuando no lo están; en cambio, se basa en una evaluación realista de las capacidades personales y cómo uno puede influir en la realidad mayor. Sin educación en esta área, los estudiantes pueden sentir que deben ser capaces de hacer más cuando no pueden; de forma similar, se pueden sentir disminuidos y no reconocer las habilidades que tienen para influir en las cosas que sí pueden. Como indica el Dr. Jinpa, "Al cultivar la Compasión por Sí Mismo, no nos evaluamos de acuerdo a los logros externos y no nos comparamos con otros. En cambio, reconocemos nuestras deficiencias y fallas con paciencia, entendimiento y amabilidad. Vemos nuestros problemas en un contexto mayor acerca de la condición humana que compartimos. Entonces, esta Compasión, a diferencia de la autoestima, nos permite sentirnos más conectados con las otras personas y mejor dispuestos hacia ellas. Finalmente, ella nos permite ser honestos con nosotros mismos... [ésta] promueve un entendimiento realista de nuestra situación"<sup>18</sup>.

La humildad es parte de esa honestidad con uno mismo y es un aspecto importante de la Compasión por Sí Mismo. El intento de inculcar lentamente un orgullo constructivo en los estudiantes es conciliable con la humildad, puesto que ésta no es pensar en uno como inferior a las habilidades personales, sino una evaluación realista y honesta de las propias capacidades. Contrario a la creencia popular, la humildad contribuye con el éxito y el logro, es un factor opuesto a la crítica personal y el odio a sí mismo, puesto que representa lo opuesto a las expectativas no realistas que llevan a un sentimiento de fracaso personal. A los estudiantes se les puede mostrar cómo incluso figuras históricamente reconocidas que lograron mucho en la sociedad, tenían limitaciones y a menudo expresaron una humildad que no presentaba conflicto con sus habilidades y logros.

---

<sup>18</sup> Jinpa, T., A Fearless Heart, p. 31.

## Autorregulación

Los temas abordados en el Dominio Personal al ser considerados como un todo, pueden entenderse como el enfoque en el cultivo de la alfabetización emocional: la habilidad para identificar la naturaleza y el contexto de las emociones personales y saber cómo navegar por ellas de forma efectiva. Sin la habilidad de negociar las complejidades de este terreno interior de la mente y las emociones, los estudiantes no pueden superar patrones habituales profundamente arraigados, limitando así su capacidad para el autocontrol y su libertad. Por lo tanto, resulta esencial cultivar un nivel más profundo de conciencia emocional junto con las herramientas para discernir y regular las emociones que son potencialmente destructivas. Puesto que el propósito de navegar exitosamente por el mundo de las emociones personales es vivir una vida sana y feliz, el desarrollo de una alfabetización emocional también se puede describir al usar la metáfora de cultivar una buena higiene emocional. Con la higiene física, uno distingue patógenos a partir de elementos que apoyan la salud. De manera similar, el cultivar la alfabetización emocional implica ayudar a los estudiantes a distinguir con claridad entre las emociones que pueden ser dañinas para su bienestar y aquellas que son beneficiosas. Los estudiantes pueden usar estas herramientas y habilidades específicas para evitar el entrapamiento emocional y actuar en cambio, de forma que les ayude a tener éxito y prosperar.

El cultivo de sí mismo, desarrollado en el Dominio Personal, lejos de ser egoísta o contrario a la ética, contribuye a establecer una base para la acción ética al mejorar las capacidades resilientes naturales que poseemos. Si este aspecto del marco de referencia del Programa de Aprendizaje SEE es comprendido, se puede aplicar con facilidad a los Dominios Social y Sistémico puesto que muchas de las mismas habilidades y materiales pertenecen a esos dominios donde se extienden al contexto interpersonal, comunitario y global.

Los temas y prácticas de los dos componentes anteriores establecen el trabajo base para la Autoregulación. Este componente se refiere a las prácticas y comportamientos que son compatibles y refuerzan las comprensiones y conciencia ganados con respecto al cuerpo, la mente y las emociones.

Los tres temas para este componente son el equilibrio del cuerpo, el control cognitivo y del impulso y la exploración de las emociones. Cada uno de estos se conecta con un tema correspondiente en el Componente Atención y Conciencia de Sí Mismo (prestar atención al cuerpo y las sensaciones, prestar atención a las emociones y sentimientos, y el mapa de la mente). En muchos casos, hará sentido enseñar estos temas en conjunto. Finalmente, el objetivo de este componente es ayudar a los estudiantes a explorar de forma exitosa las emociones de manera que ellos no causen problemas indebidos a sí mismos u otros - en otras palabras, de manera que las emociones se vuelven aliados más que obstáculos. Para navegar

por ellas, se requiere un cierto control cognitivo y del impulso, pero no es fácil de cultivar si el cuerpo está estresado, en un estado de hiper o hiporeacción, o de alguna otra forma carente de regulación. Así, los tres temas calzan entre sí de manera lógica.

<b>Dominio:</b>	Personal	<b>Componente:</b> Autorregulación
<b>Dimensión:</b>	Compromiso	
 <p><b>Autorregulación</b></p>		<p><b>Capacidades Perdurables</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1 Equilibrio del Cuerpo</b> - Regular el cuerpo y el sistema nervioso, en especial al estar activado, estresado o con falta de energía para optimizar el bienestar.</li> <li><b>2 Control Cognitivo y del Impulso</b> - Mantener la atención en un objeto, tarea o experiencia, evitando la distracción.</li> <li><b>3 Explorar las Emociones</b> - Responder de forma constructiva a los impulsos y emociones, y cultivar los comportamientos y actitudes que facilitan un bienestar personal a largo plazo</li> </ol>

Para apoyar el cultivo del control cognitivo y del impulso, los estudiantes se beneficiarán de las prácticas que les ayudan a equilibrar el cuerpo. Es difícil producir estabilidad y claridad mental sin un nivel básico de regulación física. Por consiguiente, la ayuda a los estudiantes a progresar en las otras aptitudes, se volverá un desafío. Un nivel de energía corporal y mental que es demasiado alto o bajo evitará la estabilidad y claridad, dificultando que los niños examinen y exploren el paisaje interior de sus pensamientos y emociones. Esto tiene especial importancia cuando se trata con niños (o sus padres) que han sufrido trauma, que viven en condiciones menos que deseables, o han experimentado situaciones adversas en su infancia. En tales circunstancias, las prácticas de aprender a prestar atención y desarrollar conciencia emocional pueden resultar obstaculizadas si los estudiantes no aprenden primero a calmar y equilibrar sus cuerpos y mente.

En el Programa de Aprendizaje SEE, equilibrar el cuerpo es la base para otras prácticas, tales como el cultivo de la atención y las prácticas reflexivas. Tres habilidades fundamentales en el programa de Aprendizaje SEE que sirven para esto, regulando el sistema nervioso son: el uso

de recursos [resourcing], el enraizamiento [grounding] y el seguimiento [tracking] (ver la barra lateral). Estas habilidades se enseñan en lo que se conoce como el cuidado del trauma, pero son aplicables a todo individuo, ya sea que haya sufrido o no de trauma serio.

El equilibrar el cuerpo se facilita enormemente al crear un espacio seguro. Sin el sentimiento de confianza y seguridad, los estudiantes pueden permanecer en un estado de alerta intensificado. El Dr. Bruce D. Perry, una autoridad en el desarrollo del cerebro y los niños en crisis que ha trabajado como consultor en muchos incidentes de alto nivel que involucran niños traumatizados, incluyendo los tiroteos en el Columbina High School y el atentado de bomba en la ciudad de Oklahoma, indica lo siguiente sobre el clima del aprendizaje:

“Cuando un niño se siente seguro, la curiosidad vive. En cambio, cuando el mundo a nuestro alrededor es extraño y nuevo, añoramos la familiaridad. Un niño en situaciones nuevas se verá más fácilmente abrumado, afligido y frustrado. Este niño tendrá menos capacidad de aprender. El niño con hambre, enfermo, cansado, confundido o temeroso no se preocupa por las cosas nuevas - ellos desean cosas familiares, aliviadoras y seguras”<sup>19</sup>.

Luego, ofrece el siguiente consejo para crear un aula emocionalmente segura:

“El sentimiento de seguridad proviene de un cuidado que es consistente, atento, sensible y sustenta las necesidades de cada niño. La seguridad se crea con la previsibilidad, y ésta se crea mediante comportamientos consistentes. Y la consistencia que lleva a la predictibilidad no surge de la rigidez en los tiempos de las actividades, viene de la consistencia de la interacción de parte del educador”<sup>20</sup>.

Perry indica la necesidad de sintonizar con el punto de sobre exigencia en cada niño y proporcionar tiempo durante el día para la tranquilidad y soledad, de manera que el cerebro pueda captar y procesar información nueva. Él también sugiere que, en particular con niños más pequeños, los educadores pueden fomentar un sentimiento de seguridad al mantener ligeros los desafíos iniciales y fortalecer el reconocimiento de sus méritos. Esto permite que cada estudiante tenga la experiencia del éxito, mitigando cualquier temor que él o ella pueda estar sintiendo.

En términos prácticos, un clima de aprendizaje seguro se crea cuando el educador es un ejemplo de amabilidad, consistencia, paciencia, calma, buen humor y vulnerabilidad. El sentimiento de seguridad aumenta si las tensiones en el aula se alivian antes de que aumenten y cuando las

---

<sup>19</sup> Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, [Creando un aula emocionalmente segura] *Early Childhood Today*, Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, p35

<sup>20</sup> Ibid.

expectativas con respecto al comportamiento en el aula son claras, respetuosas y acordadas. Los estudiantes necesitan conocer las consecuencias de las faltas serias y el seguimiento compasivo, pero consistente con dichas consecuencias. Para los estudiantes mayores, un espacio seguro puede requerir el establecimiento de reglas sobre cómo conducir el diálogo de manera que todos sientan que pueden expresarse de forma honesta sin ser atacados o disminuidos, creando así un clima en el que se pueden llevar a cabo discusiones difíciles de manera productiva.

### USO DE RECURSOS [RESOURCING], ENRAIZAMIENTO [GROUNDING] Y SEGUIMIENTO [TRACKING]

El equilibrar del cuerpo se relaciona con sintonizarse con un sentimiento de seguridad en vez de sentirse bajo amenaza, dado el efecto que semejante percepción tiene sobre el sistema nervioso. Por supuesto, el primer paso es maximizar la seguridad y protección de los estudiantes en el clima del aula, extendiendo esto cuanto sea posible a toda la escuela y comunidad. Pero un sentimiento de seguridad se puede desarrollar al ayudar a los estudiantes a pensar en “los recursos” y acceder a ellos; estos pueden ser externos, internos o imaginados. Los recursos externos podrían incluir un amigo, un lugar favorito, un recuerdo agradable, un familiar, una mascota, un pieza de música o músico favoritos, etc. Los recursos internos podrían incluir una destreza del estudiante, un aspecto positivo de él o ella, como el sentido de humor o una sonrisa atractiva, una actividad que disfrute o una parte de su cuerpo que siente fuerte y capaz. Los recursos imaginados permiten al estudiante crear algo que puede servir como un recurso, incluso si él o ella no lo ha vivido en persona.

El objetivo del recurso es que al traerlo a la mente y explorarlo en detalle, ayuda a mover al estudiante hacia un espacio de resiliencia, seguridad y comodidad. Ayudar a los estudiantes a desarrollar un número de recursos que ellos puedan traer a la mente para ocasionar una sensación de mayor seguridad puede tomar tiempo, pero una vez que este proceso se ha vuelto natural, puede resultar muy útil en el logro de este fin. Una vez que el recurso ha sido desarrollado, los estudiantes lo pueden traer a la mente y luego aplicar el “seguimiento”. Esto implica reconocer cualquier sensación en sus cuerpos cuando están enfocados en el recurso, prestando atención a si esas sensaciones son agradables, desagradables o neutrales. Gradualmente, los estudiantes aprenderán a contrastar las sensaciones y procesos corporales cuando traigan a la mente dicho recurso a cómo se siente su cuerpo cuando están estresados o desregulados.

El “enraizamiento” [grounding] también es una práctica sensoriomotora al crear seguridad y llevar la mente de regreso al cuerpo. Esta práctica implica llevar la atención a cualquier contacto físico que crea un sentido de contención, seguridad, protección o bienestar. Esto puede incluir el tocar o sostener un objeto que enraíza o indica dónde el cuerpo se siente sustentado. Si prestar atención a cómo el cuerpo es apoyado, los estudiantes deben ser alentados a cambiar de posición y notar cómo estos cambios causan un sentimiento de más o menos sustento. Tal como el uso de recursos, el enraizamiento se debe

hacer en conjunto con el seguimiento, notar las sensaciones corporales y permitir a los estudiantes pasar hacia sensaciones placenteras o neutras (o un recurso) cuando enfrentan sensaciones desagradables<sup>21</sup>. En la medida que desarrollan las habilidades del uso de recursos, el enraizamiento y el seguimiento, lograrán paulatinamente más conciencia sobre los procesos en sus cuerpos, permitiéndoles sentir la tensión, ansiedad y estrés en las etapas iniciales, antes de que se vuelvan difíciles de manejar.

Una variedad de herramientas se puede usar para complementar estas prácticas de equilibrio del cuerpo. Los ejercicios del Yoga y Tai-chi se han vuelto populares en muchas escuelas estadounidenses, canadienses, europeas<sup>22</sup>, y suecas, donde los estudiantes aplican de igual a igual y de manera rutinaria un masaje de espalda, hombros y brazos, aunque esto no sea permitido o culturalmente adecuado en otros lugares<sup>23</sup>. Escuchar música, dibujar o registrar eventos de interés también pueden ser buenas maneras para ayudar a los estudiantes en el tránsito hacia actividades más formales para equilibrar el cuerpo. Otro método eficaz para la relajación activa mediante escaneos del cuerpo guiados, es tensar y relajar grupos de músculos o realizar prácticas de visualización que calman, tales como, la creación de un "jardín secreto". Tal vez, la herramienta más antigua y simple es el uso de distintas técnicas de respiración - contar la respiración, entrar en una respiración profunda, o usar prácticas de respiración rítmica como "la respiración ascensor" en la que los estudiantes suben y bajan sus brazos mientras inhalan suavemente hasta el abdomen en un conteo de cuatro, repitiendo esto en el momento de la exhalación.

Sin embargo, como se ha indicado anteriormente, puesto que se sabe que dichas prácticas sensoriomotoras como la respiración profunda o el enfocarse en la respiración conducen a la ansiedad y otras dificultades, particularmente en individuos que han experimentado el trauma, los educadores deben comenzar ofreciendo prácticas como el enraizamiento y el uso de recursos, de manera que los

---

<sup>21</sup> Elaine Miller-Karas y sus colegas en el Instituto de Recursos para el Trauma desarrollaron desde la atención centrada en el trauma, el Modelo de Resiliencia en la Comunidad que describe en detalles éstas y otras prácticas para calmar el cuerpo. Dichas prácticas pueden ser útiles para preparar a los estudiantes en el entrenamiento de la atención y las prácticas de conciencia emocional. Estas prácticas se han incorporado al currículum del Programa Aprendizaje SEE.

<sup>22</sup> *Ver a modo de ejemplo*: Timmer, Cindy K., "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" ["Integración del yoga a las salas de clase de educación básica para crear una base de serenidad y salud a temprana edad"] (2009). *School of Education Student Capstones and Dissertations*. Paper 779. Hagen, Ingunn and Nayar, Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga [Yoga para la salud y bienestar mental de niños y jóvenes: revisión y reflexiones de una investigación sobre los potenciales del yoga en la salud mental]. *Frontiers in Psychiatry* (April 2014, VOL. 5, Article 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," ["El entrenamiento en Tai chi reduce la falta de atención en adultos jóvenes sanos"] *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8: 13

<sup>23</sup> Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," *Young Children* (September 2004). (El uso del masaje en las escuelas reduce el estrés y la ansiedad)

estudiantes tengan herramientas para arreglárselas en caso de que surjan experiencias negativas. En este sentido, se debe velar por entregarles las herramientas básicas que funcionen para ellos de manera individual antes de explorar las prácticas sensoriomotoras de manera más amplia. El currículum del Aprendizaje SEE presenta estas prácticas de manera gradual y desde el enfoque del cuidado o atención centrado en el trauma.

Es importante que los educadores entiendan la diferencia entre equilibrar el cuerpo y meramente relajar el cuerpo o inducir letargo o somnolencia. El punto es desarrollar facilidad para lograr un estado de regulación física y mental más conducente a la atención y aprendizaje. Éste es un estado activo, resiliente y equilibrado en vez de uno lento, adormecido o letárgico. Por lo tanto, las prácticas para equilibrar el cuerpo no deben incluir meramente relajación, tenderse o dormir la siesta.

Equilibrar el cuerpo puede resultar particularmente un desafío, pero también importante y especial para niños que luchan con circunstancias de vida difíciles, emociones confusas o ciertas condiciones médicas. Los niños, como los adultos, sufren situaciones de estrés, y cuando un niño se comporta inadecuadamente, a menudo puede atribuirse al hecho de que él o ella está experimentando incomodidad en algún nivel por causa de estrés. Al ayudar a los estudiantes a desarrollar la habilidad de equilibrar el cuerpo, ellos adquieren una forma de lidiar con este sentimiento inmediato de inquietud. En otros momentos, equilibrar el cuerpo puede servir simplemente como un método para pasar entre un estado saludable de actividad física a un trabajo enfocado, por ejemplo, cuando es momento de prestar atención a una lección después de un período intenso de juegos al aire libre.

La familiaridad con cualquier técnica que se utilice, resulta clave para que los estudiantes aprendan a equilibrar el cuerpo de forma efectiva y eficiente. Para los niños más pequeños y los adolescentes, aprender a regular sus cuerpos puede tomar una cantidad de tiempo significativa. Como con cualquier otra destreza, cuanto más a menudo se practica, se alcanza una mayor facilidad. Habiendo logrado esta destreza, los estudiantes pueden empezar a cultivar el control cognitivo y del impulso de manera más fácil.

Además de lograr un cuerpo equilibrado, el explorar las emociones depende del control cognitivo y del impulso, sin los cuales los estudiantes estarían a merced de sus emociones y sentimientos e impulsos inmediatos. En cambio, el control cognitivo y del impulso depende de la habilidad para mantener la atención y no quedar atrapado en distracciones emocionales o de otro tipo. Por lo tanto, este tema depende del cultivo de la atención sostenida. En este contexto, la atención se refiere a la habilidad de los estudiantes para enfocar su atención en un



objeto que elijan y mantener ese enfoque sin estrés o distracción. No obstante, lo que resulta especialmente importante es que no se trata de cualquier tipo de atención, sino una atención que puede enfocarse hacia adentro, notando los cambios que suceden en el cuerpo y en la mente en la medida que suceden. Como indica Daniel Goleman en *Triple Focus*, la atención es clave para desarrollar conciencia puesto que se relaciona con los tres dominios: interno, en el otro y externo (llamados Personal, Social y Sistémico en el Programa de Aprendizaje SEE). En realidad, esta destreza de la atención será de gran beneficio al tratar el Dominio Social, que incluye prestar atención a las respuestas internas, a la presencia y sentimientos de otros, y al Dominio Sistémico, en el que incluye prestar atención a la conciencia interior y las respuestas a la interdependencia. Además, las prácticas para aprender a prestar atención pueden combinarse con componentes de alfabetización emocional para ayudar a los estudiantes a reconocer y tener mayor control sobre sus emociones. Ya que el cuerpo a menudo señala estados emocionales más rápido que la detección de la mente, las prácticas pueden emplearse para notar cómo las emociones crecen en el cuerpo, permitiendo a los estudiantes reconocer los cambios físicos como señales de perturbación emocional y captarlas antes de que se vuelvan abrumadoras.

La destreza de la atención es una necesidad para desarrollar el aspecto en primera persona del conocimiento emocional e involucra el cultivo del control cognitivo. Para tener éxito en la vida, los estudiantes necesitan la habilidad de permanecer enfocados y en la tarea, evitando las distracciones. Este enfoque incluye prestar atención no simplemente al educador o la lección presente, sino a aquellos pensamientos y comportamientos que son contraproducentes -tales como soñar despiertos o circular mensajes-, como también los tipos de comportamiento que son beneficiosos, como el escuchar. En vez de sólo decir a los estudiantes que “presten atención”, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar por ellos mismos las comprensiones cruciales que informarán a su conciencia y juicio a qué prestar atención en un momento en particular junto con las habilidades de prestar atención con mayor facilidad y determinación.

Ambos, el control atencional y la flexibilidad cognitiva, necesarios para redirigir la atención, son características importantes de la función ejecutiva, el registro de las funciones cerebrales requeridas cuando es preciso concentrarse, y pensar o inhibir la acción en base a un impulso cuando ésta no es aconsejable<sup>24</sup>. Cuando los estudiantes tienen dificultad con las habilidades de autorregulación relacionadas con la atención, esto puede inducir una serie de temas incluyendo problemas para leer y de desarrollo de lenguaje, junto con un rendimiento académico general deficiente. Además, la incapacidad de regular efectivamente la atención puede afectar a los estudiantes socialmente y volverlos más susceptibles a actuar y al rechazo entre pares<sup>25</sup>.

---

<sup>24</sup> Diamond, Adele y Lee, Kathleen. “Intervenciones muestran ser de ayuda para el Desarrollo en la Función Ejecutiva en Niños de 4–12 años”. *Science*. Agosto 19, 2011; 333(6045): 959–964

<sup>25</sup> NICHD Early Child Care Research Network, “Do Children’s Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?” *Developmental Psychology*, 2003, Vol. 39, No. 3, p.58 NICHD Red de Investigación del Cuidado Temprano del Niño, “¿Median los procesos de atención de los niños entre los Predictores Familiares y la Preparación para la Escuela?” *Sicología del Desarrollo*, 2003, Vol. 39, No. 3, p.583

La habilidad para mantener la atención también es necesaria si los estudiantes han de perseverar con una tarea a largo plazo o un objetivo de grado mayor ante los desafíos; esta competencia es un componente crucial de lo que algunos hoy en educación llaman “determinación” [grit]<sup>26</sup>. La determinación permite a los estudiantes visualizar las dificultades como un tropiezo en su avance al éxito, en vez de un fracaso en la habilidad o fuerza de voluntad del individuo. Esto es así en especial cuando esta persistencia se enmarca en términos de sus propios valores, de manera que entienden por qué están haciendo un esfuerzo<sup>27</sup>. Como sugiere Amir Raz, neurocientífico cognitivo y prestigioso investigador de la atención en la Universidad McGill, “Si se tiene un buen control de la atención, se puede hacer mucho más que solo prestar atención a alguien que está dando una charla, se puede controlar los procesos cognitivos, controlar las propias emociones y expresar mejor las acciones. La vida se puede disfrutar y aprovechar”<sup>28</sup>.

También existe evidencia de que el control de la inhibición, junto con el medio social, contribuyen importantemente al desarrollo de la conciencia en la niñez, la base para la autorregulación autónoma<sup>29</sup>, y eventualmente para la toma de decisión responsable<sup>30</sup>.

Hasta ahora, la investigación sugiere que los mejores métodos para cultivar el control atencional y la inhibición son tipos específicos de currículo y prácticas en base a la atención plena como la meditación, artes marciales y el yoga<sup>31</sup>. Los resultados de la investigación se alinean con las observaciones hechas por Linda Lantieri y Daniel Goleman, figuras fundadoras del movimiento Aprendizaje Social y Emocional (SEL, siglas en inglés). Lantieri y Goleman reconocieron la necesidad de incorporar el entrenamiento de la atención al SEL - es decir, métodos estructurados para aprender a prestar atención a los sentimientos, pensamientos e impulso personales sin ser

---

<sup>26</sup> Departamento de Educación EEUU, Oficina de Tecnología Educacional. “Promover la Resistencia, Tenacidad y Perseverancia: Factores críticos para el Éxito en el Siglo 21”, 14 Febrero, 2013. p. vii

<sup>27</sup> Ibid. p.x

<sup>28</sup> Jackson, Maggie. “Attention Class”(Atención Clase) *The Boston Globe*, 29 de junio, 2008.

<sup>29</sup> Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. “Control inhibitorio como contribuyente a la Conciencia en la Niñez: Desde bebé a la primera edad escolar”. *Child Development*, abril 1997, Volumen 68, Numero 2, Páginas 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. “Conciencia y Autoregulación de los Niños”. *Journal of Personality*. Volumen 74, Tema 6, páginas 1587–1618, diciembre 2006.

<sup>30</sup> Reudy et al. encontraron que al comparar los individuos con baja atención plena y aquellos con una alta atención plena, los últimos tienen mayor inclinación a actuar éticamente, valoran estándares éticos que reafirman y se relacionan con un enfoque de principios en la toma de decisión ética. Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. “In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making.” (En el Momento: El Efecto de la Atención Plena en la Toma de Decisión Ética). *Journal of Business Ethics*, septiembre 2010, Volumen 95, Suplemento 1, páginas 73-87.

<sup>31</sup> Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. “Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old.” (Intervenciones muestran ser de ayuda para el Desarrollo en la Función Ejecutiva en Niños de 4–12 años) *Science*. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

arrastrado por ellos -, para proporcionar a los niños una técnica que aumenta el autocontrol<sup>32</sup>. Incluso cuando la amabilidad y la compasión son valoradas, naturalmente, uno puede dañar a otros o entrar en acciones que son perjudiciales con el propio bienestar. A menudo, esto se debe a simplemente estar “atrapado en el momento” o no considerar las consecuencias de las acciones personales hasta que es demasiado tarde. El entrenamiento de la atención ayuda a aprender a crear un espacio entre el estímulo y la respuesta: un espacio en el que se puede formar una respuesta más considerada.

El control cognitivo y del impulso también puede ser una herramienta poderosa al combatir el creciente estrés que experimentan los estudiantes, como se ha demostrado en el trabajo de Jon Kabat-Zinn, el creador de la Reducción del Estrés en base a la Atención Plena, y Herbert Benson, quien fue el primero en identificar los beneficios fisiológicos al invocar la así llamada “respuesta de relajación”. Otros investigadores indicaron que:

“Cuando los estudiantes usan la atención plena en sus procesos de aprendizaje, ellos usan la creatividad, experimentan la flexibilidad cognitiva y son capaces de usar mejor la información para aumentar la memoria para la retención de instrucciones... Ellos fueron capaces de enfocar y relajarse mejor, reducir la ansiedad antes de tener una prueba, tomar mejores decisiones ante el conflicto y pudieron redireccionar con mayor facilidad su atención al verse distraídos”<sup>33</sup>.

Se debe observar que mientras la atención plena puede definirse de varias formas, el enfoque en el Aprendizaje SEE está en cultivar la atención. Esta habilidad para prestar atención sirve como base para explorar las emociones como también para las prácticas reflexivas en el Aprendizaje SEE, que requieren de una atención sostenida para que sea más efectiva.

El control cognitivo y del impulso en el Programa de Aprendizaje SEE se basa en estrategias específicas para mejorar la atención. Los estudiantes primero aprenden a prestar atención y rastrear las sensaciones en el cuerpo. Luego, practican mantener la atención durante sus actividades, como caminar, escuchar y comer con atención. Tras ello, trabajan la práctica de enfocarse en objetos específicos de atención, como la respiración. Finalmente, cultivan la atención con respecto a la experiencia mental en sí, ser testigos de sus pensamientos y emociones cuando surgen y pasan. Estas prácticas formales apoyan el aprendizaje para estar “plenamente presente” y ayudan a los niños a desarrollar estabilidad emocional, control del

---

<sup>32</sup> Ver Goleman y Senge, *Triple Focus*, p. 21; y Linda Lantieri y Vicki Zakrzewski, “Cómo el AES y la Atención Plena pueden funcionar en conjunto”. Abril 7, 2015. [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_social\\_emotional\\_learning\\_and\\_mindfulness\\_can\\_work\\_together](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together)

<sup>33</sup> Napoli, Maria, Krech, Paul Rock, and Holley, Lynn C. “Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy.” *Journal of Applied School Psychology*, Vol. 21(1) 2005. (Entrenamiento en Atención Plena para Estudiantes de Enseñanza Básica: La Academia de la Atención).

impulso y la habilidad para postergar la gratificación. Aunque puedan sonar difíciles, semejantes prácticas pueden ser muy simples. Por ejemplo, diversos programas han demostrado que niños muy jóvenes pueden comenzar con una práctica como “compañeros de respiración”, en la que colocan un pequeño animal de peluche sobre su abdomen y lo observan subir y bajar mientras cuentan sus respiraciones. Los estudiantes pueden aprender a prestar atención mediante casi cualquier actividad, si se realiza conscientemente con el propósito de cultivar la atención.

Equilibrar el cuerpo y cultivar control cognitivo y del impulso son de gran valor en sí, pero también contribuyen con el tema final que es explorar las emociones. Al contar con habilidades y conocimientos a partir de los otros temas en el Dominio Personal, como la habilidad para reconocer e identificar las emociones, al igual que la habilidad para relacionarlas con las propias necesidades más profundas, surge la pregunta de cómo poner en práctica este conocimiento. Esto corresponde al paso siguiente de la alfabetización emocional: la habilidad para usar el mapa personal de la mente y la conciencia emocional personal para explorar de manera exitosa el mundo de las emociones.

Un paso clave es ayudar a los estudiantes a desarrollar el discernimiento emocional, la habilidad para reconocer cuándo las emociones son productivas y de ayuda, y cuándo se vuelven tóxicas o perjudiciales sea para uno mismo o los demás. Este proceso bien puede ya haber comenzado en cierto grado en el componente de la Compasión por Sí Mismo y en el aprendizaje del “mapa de la mente”, pero aquí se desarrolla totalmente y se trata de forma explícita. Habiendo reconocido esas actitudes y comportamientos que son beneficiosos en lo personal y para otros, y aquellos que son potencialmente perjudiciales, los estudiantes aprenden luego las habilidades para cultivar de forma exitosa los primeros y tratar efectivamente los últimos en sus vidas. La práctica de autorregulación puede tener lugar a nivel físico (¿qué tipo de comportamientos se puede tener para hacer mejor las cosas o evitar perjudicar a otros?), como también a nivel mental (¿existen formas de pensamiento, toma de perspectivas o cambio de actitud que podrían ayudar o ser un impedimento en esta situación?).

Como se ha indicado, es importante que los estudiantes no sólo aprendan sobre las emociones a nivel de conocimiento recepcionado, sino que logren la experiencia en primera persona y la convicción sobre cómo las emociones afectan sus mente y cuerpos, e incluso su comportamiento. Este proceso de discernimiento es algo que los educadores pueden facilitar. Los estudiantes pueden reflexionar en su experiencia personal a la luz del mapa de la mente y también en un contexto mayor de qué efectos tienen las emociones sobre sí mismos y otros, ¿adónde conducen ciertas emociones? Y, ¿deseo los resultados a los que me llevan? Un mero pensamiento de prejuicio puede ser el germen que da origen a consecuencias sociales negativas, y un simple momento de una emoción en particular, como el enojo intenso, si no es captado y evitado a tiempo, pueden llevar a resultados para toda la vida, y devastadores para uno mismo y otros. La reflexión reiterada en esta realidad puede conducir a los estudiantes a desarrollar una preocupación profunda por aprender cómo identificar y regular sus emociones, y desarrollar cuidado con respecto a las emociones y estados mentales que pueden ser

perjudiciales para sí mismos y otros. Mientras los estudiantes desarrollan su competencia para identificar y regular las emociones, deben comenzar a tener la experiencia de un sentido de entusiasmo, coraje e impulso en su confianza personal.

Mientras los estudiantes desarrollan discernimiento emocional, ellos también reconocerán que ciertas actitudes y percepciones afectan la forma en que surgen las emociones. Esto es porque ya aprendieron a ver la relación entre las emociones y las necesidades subyacentes. A mayor reconocimiento de las cadenas causales que originan ciertas emociones, existirá una mayor alfabetización emocional en los estudiantes. Luego, esto les permitirá decidir qué actitudes y percepciones pueden desear para alentarse a sí mismos y cuáles pueden querer transformar. Esto también puede inducir a un entendimiento sobre cómo manejar las emociones potencialmente perjudiciales al aplicar las estrategias que sirven para regular, transformar o debilitar el impacto negativo de dichas emociones. Ésta es la práctica de explorar las emociones.

Ya que las emociones se relacionan con los sentimientos y percepciones personales, es importante que los estudiantes desarrollen conocimiento de su paisaje emocional mediante la experiencia personal, en vez de que simplemente los educadores les digan qué es correcto y lo que deben sentir. Sólo cuando los estudiantes descubren por sí mismos lo que funciona y lo que no funciona al explorar sus propias emociones, este conocimiento alcanza el nivel de visión crítica y eventualmente, el entendimiento incorporado. En la medida que los estudiantes han cultivado la atención, conciencia emocional y discernimiento emocional, ellos tendrán las habilidades que les ayudarán a darse cuenta antes de reaccionar con emociones perjudiciales y, si así eligen, aplicar a modo de remedio, fuerzas que sirven como antídoto.

Si bien el Dominio Personal contiene muchos recursos para que los estudiantes desarrollen resiliencia individual, esto debe ser complementado con el reconocimiento de que también existen fuentes interpersonales, sociales y culturales de resiliencia que igualmente son esenciales para el apoyo de los estudiantes. La determinación individual [grit] y resiliencia nunca deben ser vistas como la respuesta a todos los problemas, ni deben ser usados como excusas para problemáticas sistémicas que amenacen los logros del estudiante. Cuando las dificultades son creadas por factores del entorno o por otros individuos, éstas deben ser abordadas para que los estudiantes puedan prosperar. Por esta razón, el Aprendizaje SEE también presta atención explícita a los Dominios Social y Sistémico, y apoya un enfoque holístico que incluye a los tres dominios de forma armónica.

# 5

---

## Explorando el Dominio Social

---

El Dominio Social se asemeja de muchas formas al Dominio Personal, excepto que el enfoque se aplica en otros más que en uno mismo. Al igual que el Dominio Personal, éste pasa por las tres dimensiones de Conciencia, Compasión y Compromiso. La conciencia significa una conciencia básica de en relación a otros como también la Conciencia de Sí Mismo como un ser social - es decir, como alguien que existe en relación a otros, que impacta y necesita de los demás. Aquí también se incluye la conciencia de lo que nosotros como seres humanos tenemos en común y lo que nos diferencia, y cómo explorar estos dos aspectos. La dimensión de la Compasión implica transferir la mayor parte del conocimiento obtenido en el Dominio Personal aplicándolo a los demás: entender las emociones de otros en contexto para generar un mejor entendimiento con menos juicio reactivo, usando este entendimiento para cultivar compasión y otras emociones y disposiciones prosociales, tales como, la gratitud, el perdón, la generosidad y la humildad. Finalmente, la Dimensión del Compromiso implica unir esta conciencia y visión en el aprendizaje de cómo relacionarse de forma positiva y constructiva con otros, lo que implica explorar las relaciones personales con otros y desarrollar los comportamientos y habilidades que conducen al bienestar de los demás- reconociendo que lo que beneficia a otros, a menudo, también lo beneficia a uno mismo a largo plazo.

Por lo tanto, los tres componentes del Dominio Social son la Conciencia Interpersonal, la Compasión por Otros y las Habilidades para Relacionarse. La Conciencia Social se enfoca en la habilidad para reconocer y apreciar cómo otros contribuyen al bienestar personal. La Compasión por Otros enfatiza el desarrollo de la habilidad que los seres humanos tenemos naturalmente para entender cómo se sienten otros y ver la perspectiva de ellos. El componente de las Habilidades para Relacionarse propone fomentar directamente las habilidades prácticas necesarias para comunicarse de forma constructiva e interactuar con otros de manera útil.

Aunque el Aprendizaje SEE no precisa necesariamente ser abordado de manera lineal, el progreso en el Dominio Personal beneficiará a los estudiantes en la medida que avanzan hacia el Dominio Social. Es por esto que las habilidades requeridas para sintonizar con la vida emocional personal ayudan en gran medida a armonizar con las vidas emocionales de otros. El cultivo de los diversos aspectos de la alfabetización emocional -como el mapa de la mente, conciencia emocional y la habilidad para reconocer cómo las emociones están unidas a las necesidades-, bien pueden volver a ser revisados en el Dominio Social donde contribuirán al cultivo de la empatía genuina y el entendimiento de los demás. Esto también es correcto para avanzar de izquierda a derecha en el cuadro junto con las tres dimensiones, de conciencia a compasión y compromiso: los materiales y prácticas no necesitan tomarse de una forma estrictamente lineal, pero cada componente sucesivo forma, expande y refuerza aquellos que vienen antes. Con esto dicho, el avance en el Dominio Social también puede traducirse en el avance en el Dominio Personal, puesto que un mayor entendimiento de los demás puede inducir a comprensiones de uno mismo.

### Atención Interpersonal

“La apreciación es algo maravilloso. Hace que lo excelente en otros nos pertenezca también”, como muy certeramente observa el filósofo del siglo XVIII Voltaire, un sentido de aprecio por los demás facilita y fortalece los sentimientos del bienestar personal, como también los sentimientos de conexión interpersonal. Como tal, resulta esencial para la empatía, la compasión y la habilidad para relacionarse de forma productiva con otros y para su beneficio. Incluso si pudiese haber una tendencia a enfocarse inicialmente en un estrecho interés propio, relacionarse con otros desde esta perspectiva es una destreza que se puede aprender en el tiempo, creando gran beneficio para uno mismo también<sup>34</sup>.

La conciencia interpersonal está cubierta a través de tres temas principales, cada uno vinculado con una capacidad perdurable. El primero es prestar atención a nuestra realidad social. Esto es la habilidad de reconocer nuestra naturaleza inherentemente sociable, prestando atención a

---

<sup>34</sup> Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being” (Apreciación: Diferencias individuales al encontrar Valor y Significado como un Vaticinador Único del Bienestar Subjetivo) *Journal of Personality*, Febrero 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.

la presencia de otros y a los roles que juegan en nuestras vidas. El segundo es prestar atención a nuestra realidad compartida con otros. Esto implica apreciar lo que compartimos con otros a nivel fundamental, como el deseo a alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento, tener emociones, estados corporales, y otras experiencias comunes. El tercero es apreciar la diversidad y la diferencia. Esto incluye apreciar esa parte de nuestra realidad compartida que es la diversidad, el carácter único y la diferencia de los individuos y grupos, aprender a respetar esas diferencias y reconocer la forma en que aportan a nuestra vida colectiva.

<b>Dominio:</b>	Social	<b>Componente:</b> Atención Interpersonal
<b>Dimensión:</b>	Conciencia	
 <p><b>Atención Interpersonal</b></p>		<p><b>Capacidades Perdurables:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Prestar Atención a nuestra Realidad Social</b> – Reconocer nuestra naturaleza inherentemente social y prestar atención a la presencia de los demás y los distintos roles que juegan en nuestras vidas.</li> <li>2 <b>Prestar Atención a nuestra Realidad Compartida con Otros</b> – Apreciar aquello que compartimos con otros a un nivel fundamental, como el desear experimentar felicidad y evitar el sufrimiento, tener emociones y estados corporales, y otras experiencias comunes.</li> <li>3 <b>Apreciar la Diversidad y la Diferencia</b> – Apreciar que un aspecto de nuestra realidad compartida es la diversidad, el carácter único y diferente de los individuos y grupos, aprendiendo a respetar aquellas diferencias y la forma en como enriquecen nuestra vida colectiva.</li> </ol>

En su nivel más básico, prestar atención a nuestra realidad social es simplemente el reconocimiento de que somos seres sociales - que ningún hombre o mujer es una "isla". Es el reconocimiento de que otros existen y juegan un rol en nuestras vidas. Aunque esto pueda parecer obvio, esta conciencia básica que existen otros y que experimentan el mundo como sujetos tal como nosotros, se nos puede escapar a veces, como lo hace el hecho de que compartimos un mundo con otros y que éstos juegan un rol constante en nuestras vidas de innumerables maneras. Muy fácilmente se puede caer en la trampa de pensar que somos los



únicos que tenemos deseos y necesidades, de que hemos de ser cuidados, etc.

Aunque simple para comenzar, éste es un tema que se puede explorar de formas más profundas en la medida que los estudiantes reflexionan sobre las personas que los han formado, quienes continúan teniendo un efecto en su existencia y que los afectarán en el futuro. Los estudiantes pueden explorar las maneras en que otros juegan un rol en sus vidas, desde proporcionar las necesidades básicas a las actividades de distracción, compañía, protección, etc. Ello establece el trabajo base para cultivar el aprecio, empatía y compasión por los demás. En etapas más avanzadas, los estudiantes pueden explorar cómo la individualidad se construye en relación a otros, la extensión en que el propio concepto personal está influenciado por otros, las complejidades de la autoestima, etc.

Más allá de la mera existencia de otros como sujetos al igual que nosotros, surge el reconocimiento de que los demás también tienen vidas emocionales y que uno puede prestar atención a esta realidad también. Así, se puede fortalecer y explorar una apreciación básica por los otros al prestar atención a nuestra realidad compartida con otras personas. Este segundo tema incluye ayudar a los estudiantes a reconocer las similitudes fundamentales entre ellos mismos y los demás, mientras se reconoce que estas similitudes no exigen anular el aprecio por las diferencias. Lo más importante es que las similitudes fundamentales destacadas en el Aprendizaje SEE son aquellas a nivel de experiencias humanas básicas en común con todos. Tal como nosotros, los demás tienen vidas emocionales que incluyen deseos, necesidades, temores, esperanzas, etc. Ellos se enferman, tienen limitaciones, encuentran obstáculos, experimentan alegrías y contratiempos.

El reconocimiento de estas experiencias básicas comunes es una destreza que se puede cultivar y volver habitual. El entrenamiento para prestar atención a otros puede mejorar la propia habilidad para reconocer e identificar los sentimientos de otros, lo que es un componente importante de la empatía cognitiva, mientras que identificarse con otros como similares a uno mismo, es un componente importante de la empatía afectiva. Esta capacidad, cuando combinada con la segunda dimensión, que involucra entender las emociones de los otros en contexto, se vuelve un poderoso apoyo para la empatía.

En la medida que los estudiantes ya hayan desarrollado un grado de alfabetización emocional, incluyendo un mapa de la mente y conciencia emocional en primera persona, ellos serán capaces de notar las similitudes entre ellos y otros. A la vez, ellos precisan poder explorar cómo los demás no son iguales a ellos en todos los aspectos. Aunque aquellos a su alrededor tengan deseos, necesidades, temores y esperanzas, no siempre desean necesariamente las mismas cosas o temen a las mismas cosas, y esto ha de respetarse. Otros tienen distintas experiencias de vida, perspectivas distintas y un conocimiento distinto. Reconocer y apreciar estas diferencias, mientras se notan las similitudes subyacentes como un deseo básico por la felicidad y el bienestar, crea un entendimiento de sí mismo y otros que es un aspecto importante de las habilidades para relacionarse.

El tema final en este componente es apreciar la diversidad y la diferencia. Una parte de nuestra

realidad compartida con otros es que cada uno de nosotros es único, y pertenecemos a grupos sociales que tienen características distintivas. Una parte de nuestra realidad compartida es que cada uno tiene una crianza diferente, un ambiente familiar distinto y experiencias únicas que forman nuestras perspectivas, actitudes y aspiraciones. La diversidad es parte de nuestra realidad compartida y puede apreciarse como tal - algo que en sí nos puede acercar en vez de apartarnos. El respeto por las diferencias y la forma en que la diversidad contribuye a nuestra vida colectiva es un tipo de conciencia especialmente importante en nuestro mundo cada vez más pluralista y globalizado. El respeto por la diversidad proporciona una base para cultivar la empatía y la compasión genuinas porque semejantes emociones requieren que reconozcamos tanto las similitudes entre nosotros y los demás, y las formas en que los otros son únicos y distintivos, y bien pueden no experimentar las cosas precisamente de la manera en que nosotros lo hacemos.

### Compasión por Otros

La conciencia interpersonal y la apreciación de los otros preparan el camino hacia el cultivo de una gama de capacidades prosociales y disposiciones éticas. Los temas aquí cubren algunas de estas disposiciones más importantes: entendimiento de los sentimientos y emociones de los demás en contexto; el aprecio y cultivo de la amabilidad y la compasión, y la apreciación y cultivo de otras disposiciones éticas. En el Programa de Aprendizaje SEE, éstas se agrupan en el componente llamado "Compasión por los Otros". Mientras todas estas capacidades prosociales son importantes, se pueden entender como que surgen de o contribuyen a la compasión por otros. Por lo tanto, la compasión sirve como una forma útil de pensar sobre estas capacidades prosociales y las coloca en su contexto ético.

<b>Dominio:</b>	Social	<b>Componente:</b> Compasión por los Otros
<b>Dimensión:</b>	Compasión	
		<b>Capacidades Perdurables:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Entendimiento de los sentimientos y emociones de los otros en contexto</b> - Entender los sentimientos de los otros en contexto y entender que, al igual que uno, los demás tienen sentimientos causados por necesidades.</li> <li>2 <b>Apreciar y Cultivar la Amabilidad y la Compasión</b> - Valorar los beneficios de la amabilidad y compasión, cultivándolas como una disposición.</li> <li>3 <b>Apreciar y Cultivar otras Disposiciones Éticas</b> - Valorar y cultivar disposiciones éticas y emociones prosociales, como el perdón, la paciencia, el contentamiento, la generosidad y la humildad.</li> </ol>

El primer tema es *entender los sentimientos y emociones de los otros en contexto*. Éste es el Dominio Social a la par con el tema del Dominio Personal que involucra el entendimiento de las propias emociones en contexto. Muchas de las mismas estrategias que se usan en ese tema, bien se pueden transferir aquí. Tal como no entender nuestras propias emociones en contexto puede inducir al juicio personal, pero entender que surgen de necesidades puede llevar a la aceptación personal y la compasión por sí mismo; este proceso también funciona así cuando observamos a los demás. Cuando un individuo ve a otra persona actuar de una forma que a él o ella no aprueba, resulta natural reaccionar con un enjuiciamiento. Sin embargo, entender que las acciones de otra persona surgen de una emoción -y entender que esa emoción proviene de un contexto y quizás, de una necesidad subyacente-, puede conducir a la empatía y compasión en vez del enojo y el juicio. Existen muchas actividades que pueden apoyar el proceso de tratar de entender el contexto y la motivación de otra persona o grupo. Por supuesto, la intención no es justificar un comportamiento inadecuado sino entender a los otros y sus emociones a nivel humano.

El próximo tema es *apreciar y cultivar la amabilidad y la compasión*. Como se ha indicado antes, la compasión puede servir como un principio guía poderoso para el comportamiento ético que beneficia a uno mismo y otros. Esto requiere que los estudiantes logren entender qué es la compasión y qué no es - llegando a valorar la compasión como algo que desean cultivar. Si la

compasión es meramente proporcionada como un dictamen, entonces es poco probable que muchos estudiantes se motiven a explorar en ella en profundidad. Los instructores y la escuela en sí deben llegar a una apreciación y entendimiento profundos de la compasión y el concepto cercanamente relacionado con la amabilidad. En algunos casos, la amabilidad puede ser un enfoque más adecuado cuando se trabaja con niños pequeños, mientras que la compasión se puede explorar en mayor detalle en la medida que los estudiantes avanzan.

Como se ha señalado antes, la compasión se define como el deseo de aliviar el sufrimiento de otros. Cada vez más, la investigación en distintos campos indica que la compasión y otras capacidades prosociales pueden enseñarse y cultivarse, con beneficios medibles para el bienestar y salud física, mental y social. Aunque la compasión y la amabilidad no siempre son vistos como aspectos centrales de la existencia humana, la investigación apunta a las raíces biológicas de la compasión, sugiriendo que es más innata y esencial para nuestra sobrevivencia que lo que alcanzamos a reconocer. El primatólogo Frans de Waal indica que todas las especies mamíferas y aves requieren de un cuidado maternal para sobrevivir, debido al hecho que la descendencia no puede vivir por sí sola después del nacimiento, y nos proporciona numerosos ejemplos de especies no humanas que expresan empatía y entran en actos altruistas<sup>35</sup>. El comportamiento altruista en diversas especies, incluyendo a los humanos, crea un vínculo recíproco que apoya la sobrevivencia y florecimiento a nivel individual y grupal. En las especies de las aves y los mamíferos, incluyendo las especies humanas, la compasión es, por lo tanto, un tema de sobrevivencia que puede explicar por qué respondemos tan positivamente a ella, incluso a nivel fisiológico.

En los humanos, la preferencia por la amabilidad se manifiesta a una edad muy temprana. Los estudios realizados por psicólogos especializados en el desarrollo sugieren que los niños ya a los tres meses prefieren a los individuos que muestran un comportamiento de ayuda a aquellos que muestran uno antisocial<sup>36</sup>. Kiley Hamlin, uno de estos investigadores, indica: "Aunque pensemos que los bebés sólo se interesan en sus propios deseos, al darles la oportunidad, estos muestran generosidad cuando son menores de dos años. Los vemos deseosos por compartir - de hacer sus ofrecimientos. Y esto los hace felices"<sup>37</sup>.

La valoración de la amabilidad por sobre la crueldad puede parecer de sentido común, aunque es fácil alejarse de este hecho básico. Cuando esto ocurre, puede que no valoremos una perspectiva compasiva en nosotros mismo o en los otros; puede que aceptemos la crueldad de otros o ignoremos nuestros propios actos crueles. A los estudiantes se les puede ayudar

---

<sup>35</sup> De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society* (Era de la Empatía: Las Lecciones de la Naturaleza para una Sociedad más Amable), Broadway Books; (Septiembre 7, 2010).

<sup>36</sup> Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). "Young infants prefer prosocial to antisocial others." *Cognitive development*, 26(1), 30-39. (Niños pequeños prefieren a individuos prosociales que antisociales)

<sup>37</sup> Goleman, *A Force for Good*, 51.

a fortalecer su predisposición a la amabilidad al promover la compasión como un valor muy profundo. Mientras aquellos que están alrededor de los estudiantes más valoren una orientación compasiva, ellos más desearán mostrar amabilidad hacia los demás, y más apreciarán la amabilidad cuando la reconocen en otros. De igual forma, cuando los estudiantes ven a otros actuar de forma maliciosa, ellos reconocerán que esto es perjudicial para ellos y otros, y pueden verse más inclinados a responder o intervenir de manera constructiva. Asimismo, cuando vean a otros actuar de manera amable, apreciarán este comportamiento y se verán más proclives a alentarlos, apoyarlos y elogiarlos.

Esto puede contribuir a un cambio gradual en la cultura de la escuela y del aula. En el currículum del Aprendizaje SEE, la compasión y la amabilidad se presentan primero a través del rol que tienen en la felicidad –entendiendo el reconocimiento de que todos queremos que los demás sean amables y compasivos con nosotros, y no que sean crueles, ya que esto contribuye de mejor forma a nuestra felicidad-. Esto se explora concretamente a través del uso de acuerdos de clase, donde los estudiantes exploran cómo acordando tratarse mutuamente con amabilidad, pueden contribuir a su bienestar individual y colectivo. El currículum luego regresa a estos temas repetidamente de diversas formas para ir construyendo un entendimiento sofisticado.

La apreciación de la amabilidad y compasión resulta de apoyo para el tercer tema, *apreciar y cultivar otras disposiciones éticas*. Estas disposiciones éticas incluyen la gratitud, perdón, contentamiento, humildad, paciencia, etc. Aunque pueda parecer vago hablar de “otras” disposiciones éticas, el tema queda abierto intencionalmente, ya que los estudiantes, educadores y escuelas pueden elegir enfocarse en disposiciones particulares que ellos deseen inculcar, y son muchas las que podrían mencionarse.

Resulta común entre estas disposiciones éticas que se refieran a cualidades internas –en vez de posesiones o logros materiales-, que benefician la vida y felicidad del estudiante. Poner el foco en valorar a las personas y apreciar cómo han enriquecido nuestra vida, se opone a la idea de que la autopromoción y adquisición de posesiones materiales conducen a la satisfacción y felicidad a largo plazo. Es importante ayudar a los estudiantes a reconocer que estas cualidades interiores son tan importantes, si no más, que las posesiones y logros. La investigación demuestra que mientras se establezca una satisfacción con la vida tras un cierto nivel de bienestar material, hay profundos vínculos entre la gratitud y la felicidad en niños, adolescentes y adultos. La gratitud no sólo está relacionada con una mayor satisfacción con la vida, sino que un sentido de apreciación hacia los beneficios recibidos también aumenta los comportamientos prosociales<sup>38</sup>. La apreciación de la amabilidad y la gratitud puede volverse un antídoto poderoso hacia los mensajes materialistas enviados por los medios sociales, la publicidad, los programas de reality de la televisión y otros medios.

---

<sup>38</sup> Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. “Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents.” *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12:289-302.

Desde una perspectiva práctica, este componente implica entrar en un pensamiento crítico para desarrollar la apreciación por la amabilidad de otros, aspecto que conduce hacia la gratitud, el perdón, etc. A través del tema de la apreciación de la amabilidad, los estudiantes pueden explorar formas en las que su bienestar depende de las acciones de otros. Un nivel más profundo de apreciación surge cuando los estudiantes reconocen las maneras en que otros actúan en beneficio de ellos. Ciertas comprensiones facilitan el cultivo de la apreciación, y aprender y profundizar en éstas expande enormemente la apreciación de otros. Esta exploración que puede ser muy amplia y profunda, puede resultar en el cultivo de un sentido de gratitud genuino y permanente, que a su vez sirve como un vínculo y conexión poderosos con los demás. Por ejemplo, los estudiantes pueden reconocer que no es necesario que otros hayan tenido la intención de brindarles algún beneficio; el valor también se puede ver en los beneficios que surgieron sin ninguna intención específica.

El aprecio por otros también se puede cultivar al reflexionar no solamente en lo que otros han hecho, sino en lo que no han hecho, como la moderación personal que han mostrado. Mediante este método, los estudiantes pueden aprender a apreciar a los demás cuando no causan daño, inconveniente o dolor. El hecho de que otros no le hayan robado, dañado o insultado a uno en una ocasión particular puede ser causa para el aprecio, puesto que si todos se comportasen éticamente todo el tiempo, no habría ningún temor a ser dañado o volverse víctima de robo. En un nivel más avanzado, los estudiantes pueden aprender gradualmente a apreciar el beneficio que recibieron cuando otros actuaron de manera perjudicial. Sin condonar el comportamiento erróneo de otros, la habilidad de tomar una perspectiva nueva es una manera poderosa para liberar la rabia, el resentimiento y el odio. Los estudiantes pueden estudiar ejemplos de aquellos que experimentan dificultades e incluso así, logran transformar sus perspectivas para llevar vidas más felices y satisfactorias.

La apreciación de otros ahora se puede ampliar para reflexionar en cómo la propia felicidad y bienestar dependen de un sin número de actos de amabilidad expresados por otros, incluyendo personas desconocidas. Esta apreciación llevará naturalmente a la gratitud, facilitando traer la empatía (un reconocimiento de los estados emocionales de otros y una resonancia con ellos) al nivel de la preocupación empática, con la cual uno se preocupa por el bienestar o sufrimiento de otros de manera personal, sin dejar que ese cuidado se vuelva una aflicción personal. Esto se puede analizar a nivel individual o expandirlo a grupos e interacciones interpersonales. Además, tal como los estudiantes hicieron con ellos mismos en el Dominio Personal, pueden aprender a reconocer que los estados emocionales de otros suceden en un contexto mayor, incluyendo sus respectivas necesidades.

La empatía es la habilidad de reconocer y ser sensible ante las experiencias de otros, incluyendo sus alegrías y pesares. Por lo general, esto se logra más fácilmente con aquellos en el grupo personal, es decir, aquellos a los que uno identifica como amigos o seres queridos, o con quien

uno comparta cierta identificación como la membresía en una tradición de fe o partido político o incluso con admiradores de un equipo deportivo en particular. “La identificación es el primer portal hacia la empatía”, observa Franz de Waal, primatólogo de Emory. La felicidad se siente cuando las cosas están marchando bien para alguien cercano y siente que sus problemas son difíciles de llevar. Por otra parte, uno puede sentirse indiferente de alguna manera ante las dificultades de extraños y un cierto sentido de satisfacción o incluso júbilo cuando personas que nos han dañado, o que simplemente encontramos aburridos experimentan dolor o adversidades. Sin embargo, existen muchos beneficios relacionados con expandir el campo personal de la consideración para incluir a aquellos con los que no se empatiza de forma inmediata.

El filósofo Adam Smith señaló hace más de dos siglos que la empatía requiere imaginarse a uno mismo activamente en la situación de otro y, de esa forma, es posible discernir y experimentar en cierto nivel lo que otro está sintiendo. La empatía empieza al tomar la perspectiva de otro, una destreza que hace mucho tiempo es considerada como vital para un funcionamiento social adecuado<sup>39</sup>, y clave para una conducta de ayuda activa<sup>40</sup>. Se ha comprobado que para los espacios educativos es importante alentar una perspectiva empática pues es una estrategia exitosa para reducir el preconceito social, y la habilidad para tomar la perspectiva de otro que se correlaciona directamente con la predisposición a cooperar<sup>41</sup>. Los niños en edad escolar que son capaces de empatizar son menos proclives a entrar en la agresión y el bullying, mostrando un comportamiento más prosocial. Ellos tienen mayor inclinación a intervenir para proteger a alguien que está siendo victimizado<sup>42</sup> y en la adolescencia, menos proclives a entrar en la delincuencia<sup>43</sup>. Más recientemente, la investigación de neurocientíficos, como también de científicos sociales, apoya la idea de que sentir empatía apoya la acción compasiva<sup>44</sup>.

No obstante, también existen aspectos de empatía que no parecen apoyar la compasión directamente. Como expresa el psicólogo Paul Bloom en su libro, *Against Empathy: The Case for Rational Compassion* (En contra de la Empatía: El Caso de la Compasión Racional), la empatía

---

<sup>39</sup> Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126. (Medición de las diferencias individuales en la empatía: Evidencia para un enfoque multidimensional).

<sup>40</sup> Oswald, Patricia A., “The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping.” (Los Efectos de la Perspectiva Cognitiva y Afectiva ante la Preocupación Empática y la Ayuda Altruista). *The Journal of Social Psychology*, Vol. 136, Iss. 5, 1996.

<sup>41</sup> Johnson, David W., “Cooperativeness and Social Perspective Taking.” (La Cooperatividad y la Perspectiva Social) *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975, Vol. 31, No~ 2, 241-244.

<sup>42</sup> Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. Empathy Related Responding in Children. (La Respuesta Empática en Niños) *Handbook of Moral Development*, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., *Psychology Press*, 2013. p.190-191.

<sup>43</sup> Chandler, Michael J., “Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills.” (El Egocentrismo y comportamiento antisocial: Evaluación y entrenamiento de las habilidades hacia una perspectiva social). *Developmental Psychology*, Vol 9(3), Noviembre 1973, 326-332.

<sup>44</sup> Ver a modo de ejemplo: Singer, Tania and Lamm, Claus. “The social neuroscience of empathy.” (La neurociencia social de la empatía). *The Year in Cognitive Neuroscience 2009*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: 81–96 (2009).



a menudo es irracional y problemática cuando considerada desde una perspectiva ética<sup>45</sup>. Las respuestas empáticas tienden a ser las más fuertes cuando existe una sola persona o animal que sufre; cuando esto se extiende a dos o más individuos, la respuesta empática disminuye más que aumentar. La empatía también tiende a ser parcial hacia los miembros del grupo personal.

La empatía funciona efectivamente para apoyar la competencia de la *Compasión por los Otros* cuando se extiende de una forma pareja e imparcial, y cuando está apoyada por la Autorregulación y la *Compasión por Sí Mismo*, de manera que no conduzca a una aflicción empática. Al trabajar en la expansión del sentido de identificación con otros para incluir a más personas -incluso a aquellos que puedan parecer muy diferentes-, esta práctica debilita las agudas divisiones entre el grupo personal y el grupo externo que vuelven la empatía desigual y limitada<sup>46</sup>. Además, una perspectiva sistémica, que se analiza más adelante en este marco teórico, permite ampliar nuestra habilidad natural para tomar en consideración las perspectivas de otros y una visión a largo plazo. Algunos psicólogos han sugerido que aprender a tomar la perspectiva de otros puede ayudar a prevenir el tipo de identificación demasiado emocional que puede llevar a una aflicción empática y la evitación de alguien que sufre<sup>47</sup>.

En la incomodidad empática, ver el sufrimiento de otro nos incita a actuar no por cuidar de esa persona, sino más bien por un deseo de eliminar nuestra incomodidad personal. Ésta se distingue de la preocupación empática y compasión, ya que está centrada en uno mismo más que en el otro.

Expandir la destreza de tomar una perspectiva para ser más inclusivo es un paso crucial en la mantención de diversas relaciones como también explorar de forma exitosa un contexto escolar o grupal. Carolyn Saarni, psicóloga del desarrollo, indica que para tener éxito en un ambiente de aprendizaje, uno debe "tener destreza en discernir y entender las emociones de otros, en base a señales situacionales y de expresión"<sup>48</sup>. Mientras la conciencia hacia tendencias implícitas aumenta en la sociedad, a los estudiantes se les puede enseñar sobre el daño ocasionado por la parcialidad [bias]. Cuando se combina con la capacidad de relacionarnos con los demás sobre la base de similitudes compartidas más fundamentales, como se ha explorado en los tópicos anteriores, una empatía genuina que está menos restringida por esta parcialidad [tendencias o prejuicios] puede surgir.

---

<sup>45</sup> Bloom, Paul. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. (En contra de la Empatía: El Caso de la Compasión Racional) Ecco, 2016.

<sup>46</sup> Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., "Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism." (Toma de Perspectiva: Disminución de la Expresión Estereotipo, Accesibilidad Estereotipo y Favoritismo al Grupo Personal) *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000, Vol. 78, No~ 4, 708-724.

<sup>47</sup> Decety, Jean, and Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." (Empatía Humana a través del Lente de la Neurociencia) *The Scientific World Journal*. 2006, 6, 1146-1163.

<sup>48</sup> Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." (El desarrollo de la competencia emocional: Vías para ayudar a niños a volverse emocionalmente inteligentes) *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35. Saarni, Carolyn.



En resumen, relacionarse con otros de forma empática requiere de sensibilidad hacia la presencia de otra persona, la habilidad de interpretar su afecto, y una disposición a esforzarse por entender su punto de vista y situación. Para los educadores, esto puede empezar con cómo utilizan el lenguaje. ¿Está siendo el niño etiquetado (ej.: “ella es egoísta” o “él es abusivo”) o es el comportamiento en sí el que está siendo identificado? (ej.: “eso podría considerarse una acción egoísta” o “eso podría ser un comportamiento abusivo”). Al tomar esta perspectiva, un educador puede esforzarse por entender los sentimientos tras el comportamiento negativo y comunicar ese entendimiento tanto al niño como a sus compañeros. El mostrar este enfoque a los estudiantes es extremadamente importante, pues crea una distinción entre el agente y la acción, lo que brinda espacio para una disposición mental de crecimiento [growth mindset] que apoya el cambio. De igual forma, ayuda indicar que el comportamiento particular no es un estado permanente de ser, al destacar instancias cuando el niño demuestra amabilidad o algún otro tipo de comportamiento positivo. Es importante separar el acto del agente para cultivar la compasión por sí mismo y los demás, como se ha mencionado anteriormente. Este enfoque permite una postura crítica hacia ciertos comportamientos y actitudes, mientras se mantiene una postura positiva hacia la persona - ya sea un otro o uno mismo.

Conversar sobre historias adecuadas a la edad de los estudiantes es una forma efectiva de ayudar a los niños a practicar el considerar la perspectiva del otro de manera no amenazante<sup>49</sup>, y la investigación sugiere que los educadores pueden usar la lectura de trabajos de ficción como una manera efectiva para cultivar la empatía, en particular cuando se acompaña de ejercicios que animan la toma de perspectivas y reflexionar sobre las situaciones y las vidas emocionales de los personajes<sup>50</sup>. Para adolescentes y personas mayores, la lectura de literatura de ficción que se enfoca en personajes con vidas interiores complejas puede ser una herramienta útil para desarrollar la habilidad de empatizar<sup>51</sup>, como lo es el juego de roles para todas las edades<sup>52</sup>.

El currículum del Aprendizaje SEE con frecuencia emplea historias y escenarios con los que los estudiantes se pueden vincular, y por tanto permitirles explorar situaciones y emociones de

---

<sup>49</sup> Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. “Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study.” (El aumento de la percepción social mediante el entrenamiento de niños escolares en el entendimiento de la emoción: un estudio en la educación primaria) *Journal of Experimental Child Psychology* 2014, Vol. 119, 26–39.

<sup>50</sup> Ver ejemplo, diversos estudios realizados por Keith Oatley, investigador de la Universidad de Toronto. Mar, Raymond A., Keith Oatley y Jordan B. Peterson. “Exploración del vínculo entre la lectura de ficción y la empatía: Descartar las diferencias individuales y examinar los resultados”. *Communications* 34.4 (2009): 407-428.

<sup>51</sup> Chiare, Julian, “Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy.” (Hallazgo insólido: La Lectura de literatura de ficción mejora la Empatía) *Scientific American*, 4 de octubre, 2013.

<sup>52</sup> Ver ejemplo, Varkey P, Chutka DS y Lesnick TG. “The Aging Game: improving medical students’ attitudes toward caring for the elderly.” (El Juego de la Edad: mejorar las actitudes médicas de los estudiantes hacia el cuidado de los mayores). *J Am Med Dir Assoc.* 2006. 7(4):224-9.

manera indirecta y segura antes de examinarlas de forma más personal a través de prácticas reflexivas.

En la medida que se desarrolla la preocupación empática, ésta prepara el camino para la compasión, el deseo de aliviar el sufrimiento de otros. Sin embargo, en su sentido más profundo, la compasión es un estado emocional poderoso e intrépido en el que un estudiante se siente empoderado para ayudar a otros<sup>53</sup>. No se ha de entender como sumisión, impotencia o incapacidad, o amabilidad ciega. Cada vez más la investigación científica indica que la compasión es una destreza que se puede cultivar y que brinda beneficios significativos, incluyendo beneficios para la salud y bienestar propios. No obstante, los estudiantes también pueden reflexionar sobre los muchos beneficios para las aulas, las familias y comunidades cuando la compasión por otros se expande. Aquí no se incluye mayor detalle al respecto, puesto que en este marco teórico ya se presentó una exploración más extensa de la compasión

Como se ha indicado, tal como los estudiantes aprenden a relacionar sus propias emociones en un contexto mayor y a reconocer cómo a menudo sus emociones surgen de necesidades subyacentes, los estudiantes pueden aprender a extender este enfoque a otros, relacionando sus comportamientos con sus emociones y esas emociones con las necesidades. Al hacerlo, las razones para los comportamientos y reacciones emocionales de otros se vuelven manifiestas con mayor claridad. En la medida que los estudiantes analizan las similitudes entre ellos y los demás, y expanden hacia otros su práctica para liberar expectativas no realistas y cultivar la aceptación de sí mismos, este entendimiento puede apoyar la práctica del perdón. En el Programa de Aprendizaje SEE, el perdón no se entiende necesariamente como una acción interpersonal entre dos individuos, sino como una liberación interna de rabia y resentimiento hacia otros. Como tal, se puede reconocer como una acción que beneficia a los estudiantes en sí mismos y como “un regalo hacia uno mismo”. Puesto que el perdón promueve el comportamiento prosocial, al igual que la gratitud y la compasión, éste resulta de beneficio para la persona y los demás. Los estudiantes pueden explorar y aprender desde las historias de la vida real que ejemplifican el perdón, escuchando las experiencias de aquellos que han sufrido terriblemente y, no obstante, encontraron la fortaleza para perdonar a aquellos que les dañaron. Al examinar estas historias, los estudiantes han de llegar a entender que el perdón no es lo mismo que condonar, olvidar, justificar o excusar los actos erróneos sino un proceso de liberación de rabia y el encuentro de libertad y felicidad interior.

Este componente es una sección provechosa en la que los estudiantes pueden analizar los valores prosociales a nivel de conocimiento recibido, explorar la literatura científica que surge sobre la gratitud, el perdón, la preocupación empática y la compasión, como también las historias y ejemplos a partir de la historia y los eventos actuales. Al entrar en ejercicios contemplativos y prácticas reflexivas, los estudiantes pueden explorar estos valores de forma

---

<sup>53</sup> Jinpa, Thupten. *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives.* (Cómo la valentía de ser compasivo puede transformar nuestras vidas) Avery, 2016.

personal, integrando comprensiones vitales. Esto dispone el escenario para analizar que los comportamientos deben emerger de estas comprensiones y valores, lo que se desarrolla en el próximo componente.

## Habilidades Relacionales

Algunos comportamientos resultan contraproducentes incluso si están establecidos en la empatía, la compasión y el entendimiento. Por ejemplo, un estudiante puede tener buenas intenciones pero de manera inadvertida, puede causar dificultades para sí mismo y otros. Un estudiante puede tener la intención de interactuar con otros o intervenir en una situación de manera positiva, pero carecer de las habilidades para conducir la relación hacia un resultado exitoso. Éste es un tema de experiencia que explica la necesidad de practicar, activamente, habilidades que apoyen la relación con otros o socialización de forma positiva hasta que sean incorporadas y naturales. Además, estas habilidades funcionan mejor cuando son apoyadas por los dos componentes anteriores. Aunque los estudiantes pueden aprender habilidades de solución de conflicto y comunicación sin cultivar la conciencia sobre los demás y los valores prosociales, la combinación de estos componentes resulta muy poderosa.

Las investigaciones sugieren que el bienestar a largo plazo está significativamente relacionado con la capacidad de generar y mantener relaciones significativas y positivas, y a su vez ser capaz de reconocer y poner término a aquellas que son dañinas<sup>54</sup>. El ambiente escolar no es una excepción; el proceso educacional se encuentra en el centro de lo social, y el aprendizaje resulta facilitado o impedido por cuán bien se relacionen los estudiantes y se comuniquen tanto con los educadores como con sus pares<sup>55</sup>. Los jóvenes que no logran desarrollar una competencia social son más propensos a abandonar la escuela y tener un rendimiento académico deficiente. Ellos también están en riesgo de desarrollar problemas psicológicos y de comportamiento, incluyendo depresión y agresión<sup>56</sup>.

Para tener éxito tanto en sus vidas personales como académicas, los estudiantes precisan integrar la habilidad de regulación personal y entrar en la toma de perspectivas con un repertorio de habilidades sociales. En vez de insistir en la idea de que los estudiantes simplemente cedan a reglas y procedimientos impuestos, la destreza social aumenta de mejor

---

<sup>54</sup> Vaillant, GE. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development* (*Envejecer bien: Sorprendentes Guías para una Vida más feliz a partir de las Referencias del Estudio de Harvard sobre el Desarrollo del Adulto*) (Little, Brown and Company, Boston) 2002.


<sup>55</sup> Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, and Mary Utne O'Brien. "Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence." *Handbook of Moral and Character Education* (2008): 248-266.

<sup>56</sup> Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. "Entrenamiento de habilidades sociales para la enseñanza del reemplazo de comportamientos: remediar los déficits en estudiantes en riesgo". *Desordenes de Comportamiento*, Agosto 2006. Vol. 31(4), 363-377

manera mediante la creación de un ambiente de apoyo y al emplear una serie de técnicas, tal como se enseñaría cualquier habilidad. Éstas pueden incluir el ofrecimiento de una instrucción y discusión explícitas, mostrar comportamientos determinados, usar la toma y juego de roles, y contribuir con comentarios y reforzamiento.

Cada uno de los cuatro temas en este componente es una categoría amplia que ha de incluir una gama de habilidades que podrían cultivarse. Éstas son la escucha empática, la comunicación hábil, la ayuda a otros y la transformación del conflicto. Los dos temas iniciales se concentran en la comunicación: la habilidad de escuchar y comunicarse con otros. El tercero incluye aquellos aspectos de la ayuda que va más allá de la comunicación. El cuarto examina en específico, la importancia del tema de resolver y tratar los conflictos, ya sea que éstos lo involucren a uno mismo o a otros.

<b>Dominio:</b>	Social	<b>Componente:</b> Habilidades Relacionales
<b>Dimensión:</b>	Compromiso	



**Habilidades Relacionales**

**Capacidades Perdurables:**

- 1 **Escucha Empática** - Escuchar atentamente con el propósito de entender muy profundamente a los demás y sus necesidades.
- 2 **Comunicación Hábil** - Comunicarse compasivamente de manera que empodere a sí mismo y los otros.
- 3 **Ayudar a otros** - Ofrecer ayuda a otros de acuerdo a sus necesidades y a nuestra habilidad personal.
- 4 **Transformación del Conflicto** - Responder constructivamente al conflicto y facilitar la colaboración, reconciliación y relaciones pacíficas.

La *Escucha Empática* es atender a los otros con mente abierta de forma no influenciada por la reactividad emocional, reconociendo la humanidad común y basándose en el respeto y apreciación del otro, incluso si su visión difiere de la propia. La escucha empática puede cultivarse con ejercicios de “escucha profunda”, como los ejercicios en los que parejas de

estudiantes se escuchan mutuamente sin comentar o juzgar durante un minuto o varios minutos por vez. En el Aprendizaje SEE, la escucha empática se cultiva a través de “diálogos conscientes” [*mindful dialogues*], en los cuales estudiantes en parejas se turnan para escuchar al otro sin emitir comentarios o juicios por algunos minutos cada uno. El desarrollo de esta destreza debe construirse sobre las Capacidades Perdurables, reforzando aquellas que fueron exploradas en los dos componentes anteriores, tales como, reconocer nuestra realidad compartida con los demás, la apreciación de la diversidad y las diferencias, comprendiendo las emociones de los otros en contexto. Idealmente, la escucha empática ha de ser una escucha que presta atención no sólo al contenido en la superficie, sino también a las necesidades y aspiraciones subyacentes que pueden proporcionar el contexto para entenderlo.

Este tipo de escucha es uno de los aspectos más importantes de *la comunicación hábil*, pero se ha de complementar al explorar cómo comunicarse de una forma considerada, productiva y que fortalezca tanto a uno mismo como a otros. El concepto de “comunicación empoderadora” se refiere a la habilidad de los estudiantes para hablar respetuosa y articuladamente, en una forma que conecte con sus valores y los fortalezca a sí mismos y los demás, quienes puede que no sean capaces de hablar por sí mismos. El debate puede ser una herramienta poderosa en el cultivo de la comunicación que fortalezca y desarrolle el pensamiento crítico. Por ejemplo, los grupos de estudiantes pueden debatir ambos aspectos de un tema, incluyendo el lado con el que no estarían de acuerdo naturalmente, ya que puede ser común deslegitimar o incluso deshumanizar a aquellos opuestos a los puntos de vista propios, dichos ejercicios pueden ayudar a cultivar la humildad epistémica, la curiosidad intelectual, la empatía y un sentido de humanidad en común.

Cuando se trata de la escucha empática y la comunicación con otros, la Comunicación No Violenta (CNV), a veces conocida como comunicación compasiva, es un método bien establecido para ayudar a los estudiantes a expresarse de manera honesta, mientras crean un contexto en que el conflicto puede resolverse constructivamente. Con la idea de que todas las personas tienen la capacidad de sentir compasión; que los hábitos físicos y verbales de mal adaptación se aprenden a partir de las culturas en que vivimos, la CNV solicita a los individuos escuchar y hablar con empatía e intención discerniente, mientras se reconoce nuestra humanidad e interdependencia común<sup>57</sup>. Muchas de las técnicas de la CNV informan el material en el currículum del Programa de Aprendizaje SEE.

Escuchar y comunicarse son acciones fundamentales, pero no cubren por sí mismas la gama de posibilidades en que podemos ayudarnos los unos a los otros. Ayudar a Otros se refiere a practicar diversas formas en que podemos ayudar a los demás que incluyen o van más allá de la comunicación en maneras que son adecuadas para las necesidades de otros y proporcionales

---

<sup>57</sup> Rosenberg, Marshall B. *Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. (Comunicación No violenta, Un Lenguaje de Vida: Herramientas que cambian la Vida para las Relaciones Saludables) Puddle Dancer Press, (1 September 2003)

a la propia capacidad. Muchas escuelas han entrado en proyectos que involucran el servicio comunitario, el voluntariado o “actos espontáneos de amabilidad” [Random Acts of Kindness o RAK por sus siglas en inglés]. Una gran cantidad de investigación sugiere que el ofrecer y proporcionar ayuda contribuye incluso más al propio bienestar que el recibir ayuda, entonces el hecho de ser de servicio para otros puede practicarse y nutrirse desde temprana edad. Ayudar a otros puede implicar una infinidad de maneras. Sin embargo, en el Programa Aprendizaje SEE, la práctica de ayudar a otros no viene simplemente como un mandato desde arriba. En cambio, la práctica de ayudar a otros, incluyendo a los compañeros de aula, los educadores, familiares, etc., será más poderosa cuando esté conectada con los puntos de vista, valores del otro, y las prácticas proporcionadas en el Dominio Social. Además, al entrar en prácticas que involucran la ayuda a otros, se ha de tomar tiempo para reflexionar en el proceso de ayudar a otros: cómo se sienten los estudiantes cuando lo hacen, lo que aprenden de ello, cómo podrían aumentarlo, qué impacto tiene en aquellos que intentan ayudar, etc. Los estudiantes también pueden explorar el tipo de ayuda que otros puedan necesitar realmente para su bienestar a largo plazo, más allá de lo que superficialmente pueda parecer el caso.

El último tema aquí es la *transformación del conflicto*. Los estudiantes enfrentarán inevitablemente el conflicto en sus vidas porque no se puede evadir de la vida adulta y la sociedad. El conflicto no es necesariamente algo malo en sí mismo, y aprender a pasar por él, tanto para uno mismo como para los demás, es una destreza vital. Mientras algunos programas se enfocan sólo en la resolución del conflicto, el Programa de Aprendizaje SEE usa el concepto “transformación del conflicto” para dar a conocer que la resolución es sólo una parte del camino hacia una transformación de circunstancias y relaciones que pueden aumentar el bienestar propio y de los demás. Por lo tanto, la transformación del conflicto se refiere a la habilidad para responder de forma constructiva frente a él y facilitar la colaboración, reconciliación y relaciones pacíficas.

Mientras existen prácticas disponibles para resolver el conflicto y transformarlo, el Programa Aprendizaje SEE pone el énfasis en conectar estas técnicas con las comprensiones, valores y prácticas en el marco teórico general. De esta manera, la pacificación interna sirve como una base para la pacificación externa, y la reconciliación interna se combina con la reconciliación externa, maximizando las oportunidades para transformar el conflicto exitosamente. La transformación del conflicto se facilita con las cualidades prosociales como la humildad, empatía, compasión, perdón e imparcialidad, un reconocimiento de rasgos en común y una apreciación de la diferencia, como también las habilidades de la escucha empática y la comunicación hábil. Si estos valores y habilidades faltan, la transformación del conflicto será difícil, sino imposible. Al estar presentes, la tarea de la transformación del conflicto puede ser de beneficio y para todas las partes involucradas.

Otra manera de examinar este componente es al identificar los grupos de habilidades exploradas en el Aprendizaje SEE, tales como, las habilidades interpersonales, habilidades para

la comunicación y aquellas para resolver problemas sociales. Las habilidades interpersonales incluyen la valoración y el ejemplo de la cooperación, honestidad, integridad, paciencia, amabilidad y flexibilidad, incluyendo la habilidad para compartir y relacionarse con los demás sin un prejuicio excesivo. Las habilidades de comunicación incluyen la habilidad para interpretar y respetar las señales sociales de los otros; entender el significado de los atributos no verbales como la postura, el tono de voz, los gestos y expresiones faciales; expresar sentimientos y deseos de forma positiva, con precisión y calma; y escuchar con apertura para aprender de lo que se escucha. Las habilidades para resolver problemas sociales involucran la destreza para predecir las consecuencias y planificar las respuestas; resolver el conflicto de manera apropiada; tomar responsabilidad por las acciones perjudiciales; disculparse, perdonar y aprender de los errores propios y de los demás; resistir la presión social inadecuada; y pedir ayuda cuando se necesita. Todo esto calza muy fácil dentro del marco de referencia del Programa Aprendizaje SEE.

Lo que es importante en el contexto del Programa Aprendizaje SEE es que el cultivo de las habilidades para relacionarse siempre se relaciona con el principio base de la compasión, y surge del deseo de interactuar con los otros en base a la amabilidad y la compasión, siendo apoyados por los componentes previos. De esta manera, el cultivo de las habilidades sociales no es meramente instrumentalizado como simples técnicas, sino que deviene en un resultado natural que surge de haber cultivado un sentido de apreciación y preocupación por otros.

# 6

---

## Explorando el Dominio Sistémico

---

De la misma forma que los estudiantes pueden entender su propia conducta y la de otros, pareciera que la capacidad de entender cómo operan los sistemas también es algo innato. Al profundizar esta conciencia y aplicar el pensamiento crítico a situaciones complejas, puede emerger un enfoque más amplio –y práctico- hacia las relaciones humanas y el compromiso ético. Una intención compasiva de involucrarse en un curso particular de acción puede luego evaluarse para confirmar que es realmente útil a gran escala y en el largo plazo. De esta manera, la resolución de problemas se convierte en un proceso más holístico, evitando la tendencia a fragmentar los problemas en partes pequeñas y desconectadas.

El pensamiento sistémico no se refiere a un tipo de pensamiento que sólo se aplica a un subconjunto de cosas que podríamos llamar "sistemas". Es más bien un tipo de pensamiento que se puede aplicar a cualquier cosa, incluido cualquier objeto, proceso o evento. Esto se debe a que es un enfoque del pensamiento, no un tipo de pensamiento que sólo es apropiado para un conjunto específico de fenómenos. Su característica distintiva es que aborda las cosas no como entidades aisladas y estáticas, sino como entidades interactivas y dinámicas dentro del contexto: por ejemplo, como partes interdependientes de conjuntos más grandes y complejos.

Cuando miramos todo lo que existe, vemos que no existe en un vacío sino en un conjunto de



contextos, y vemos que surge de una serie de causas y condiciones. También vemos que el objeto o evento en sí contiene otros objetos y procesos, en ese sentido, es un sistema. Cuando empezamos a comprender estos contextos más amplios y profundos, y cómo se relacionan con nuestro objeto de interés original y cómo nos impactan, ya nos estamos involucrando en el pensamiento sistémico. Cuando luego aplicamos el mismo análisis a otros objetos y eventos relacionados, estamos construyendo un reconocimiento del sistema o sistemas más amplios. Entonces podemos ver las propiedades emergentes del sistema, como las interacciones entre los componentes del sistema que resultan en algo más que la suma de sus partes. Por ejemplo, dos personas que comparten ideas pueden resultar en algo más allá de lo que podría lograr cada individuo que trabaje por su cuenta y luego combine sus ideas respectivas. Para los estudiantes más avanzados, el trabajo científico en áreas como la física cuántica puede proporcionar ejemplos poderosos de cuán interactiva e interdependiente es la realidad, y cuán contradictoria puede ser cuando se compara con modelos de pensamiento más simplistas. En un nivel un poco menos complicado, la ecología y el estudio del entorno proporcionan una manera de fácil acceso para que los estudiantes vean las dinámicas interdependientes y complejas de los sistemas.

Ser capaz de involucrarse en el proceso de pensar intencionalmente, y ser más hábil en eso, es la intención detrás de incluir el pensamiento sistémico en el Aprendizaje SEE-. Este enfoque puede fomentar múltiples ideas, incluida la humildad epistémica, el valor del diálogo, la comunicación y una apreciación de la complejidad que va más allá del pensamiento blanco o negro. Al igual que con los dos dominios anteriores, a los estudiantes se les enseña a desarrollar una conciencia más profunda, a participar en el pensamiento crítico relacionado con los valores prosociales y a explorar cómo lograr los resultados deseados a través de las prácticas de participación. Por lo tanto, el tercer dominio del programa Aprendizaje SEE se aborda a través de los tres temas de Apreciación de la Interdependencia, el Reconocimiento de Nuestra Humanidad Común y el Compromiso Comunitario y Global.

### Apreciación de la Interdependencia

La interdependencia se basa en el concepto de que las cosas y los eventos no surgen sin un contexto, sino que dependen de una serie de otras cosas y otros eventos para su existencia. Una comida sencilla, por ejemplo, surge de una amplia gama de fuentes y áreas geográficas. La interdependencia también significa que los cambios en un área conducen a cambios en otra parte. Los efectos tienen causas y, de hecho, pueden surgir debido a una diversidad de causas y condiciones.


Como Daniel Goleman y Peter Senge escriben en *Triple Focus*, la interdependencia implica "analizar las dinámicas de cuando hago esto, la consecuencia es eso, y cómo utilizar esta información para mejorar el sistema"<sup>58</sup>. El propósito de este enfoque no es sólo desarrollar una

---

<sup>58</sup> Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

comprensión seca de cómo funcionan los sistemas, sino de relacionar este conocimiento con las propias preocupaciones y las preocupaciones por otras personas y por el planeta.

Por lo tanto, este componente se puede explorar a través de dos temas: *comprensión de sistemas y de individuos interdependientes dentro de un contexto de sistemas*. El primero se relaciona con pasar de un enfoque “interno” y “en el otro” a un enfoque “externo” en sistemas más amplios: dirigir la conciencia de los estudiantes a una comprensión de los principios de interdependencia y sistemas, como causa y efecto, en un sentido general. Este último personaliza este conocimiento al reconocer cómo la propia existencia y la de los demás, están íntimamente relacionadas con una gran variedad de eventos, causas y personas en la comunidad y en todo el mundo. Esto implica reconocer cómo otros eventos, incluso cuando son aparentemente distantes, afectan el propio bienestar y cómo uno participa en un contexto que afecta a otros que al principio pueden parecer bastante alejados, con consecuencias a veces sin intención. En conjunto, estos dos temas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para comprender sistemas interdependientes y relacionar ese conocimiento con uno mismo de manera personal para que sea significativo.

<b>Dominio:</b>	Sistémico	<b>Componente:</b> Apreciación de la Interdependencia
<b>Dimensión:</b>	Conciencia	
 <p><b>Apreciación de la Interdependencia</b></p>		<b>Capacidades Perdurables:</b>
		<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1 Comprensión de sistemas interdependientes</b> – Comprender la interdependencia y las propiedades de los sistemas, como a través de explorar las cadenas de causa y efecto.</li> <li><b>2 Individuos dentro de un Contexto de Sistemas</b> – Reconocer cómo uno mismo y los demás existimos dentro de un contexto de sistemas, donde afectamos y somos afectados por ese contexto.</li> </ol>

La interdependencia es tanto una ley de la naturaleza como una realidad fundamental de la vida humana. Nadie puede sostener la vida, mucho menos florecer, sin el apoyo de innumerables otros que trabajan para satisfacer las necesidades básicas de alimentos, agua y refugio, así como

la infraestructura de apoyo de las instituciones responsables de la educación, la aplicación de la ley, el gobierno, la agricultura, el transporte, la atención de salud, etc. La interdependencia comienza incluso antes del nacimiento, cuando uno depende de otros para sobrevivir. Además, se requiere interdependencia para una acción exitosa a gran escala. La atención a esta verdad en los tiempos modernos se ha vuelto cada vez más urgente debido a lo que Anthony Giddens llama la "intensificación de las relaciones sociales mundiales (vinculación) realidades distantes de tal manera que los eventos locales están moldeados por eventos que ocurren a muchos kilómetros de distancia, y viceversa"<sup>59</sup>. Las mayores crisis y las más publicitadas, como la recesión financiera internacional de 2007-2009 y las crecientes preocupaciones sobre el cambio climático y los conflictos violentos globales, demuestran la interdependencia económica y ecológica a nivel global.

En las sociedades más antiguas y más tradicionales, el sentido de conexión con los demás estaba integrado con mucha más profundidad en la vida cotidiana. La supervivencia a menudo dependía de compartir e intercambiar recursos y participar en otros tipos de cooperación social. Vecinos se unieron para cosechar los cultivos, construir las estructuras necesarias, luchar contra los depredadores o hacer frente a los elementos naturales. El conocimiento implícito de que lo que ayudó o perjudicó a una parte de la comunidad, afectó a la totalidad, ayudó a guiar la toma de decisiones y el comportamiento.

Sin embargo, desde el advenimiento de la Revolución Industrial, el deseo de mejorar su estatus económico ha llevado a las personas a ser más móviles y, con la desconexión simultánea de la comunidad, ha surgido una ilusión de independencia. Dado que la forma en que dependemos de los demás ya no es tan evidente al llegar a la edad adulta, resulta fácil creer que los demás ya no son necesarios. A su vez, este falso sentido de autosuficiencia contribuye a un creciente sentimiento de aislamiento psicológico y social que puede ser una experiencia devastadora para los seres humanos, como lo han demostrado los experimentos en confinamiento solitario. Los seres humanos son criaturas socialmente intensas cuya supervivencia y bienestar psicológico dependen de las relaciones con los demás. Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que la soledad es un factor de riesgo tan importante para los resultados negativos de salud como el fumar y la obesidad.

Para que los estudiantes obtengan una comprensión profunda de los *sistemas interdependientes*, el concepto debe complementarse con ejercicios y material que lo vuelvan personalmente significativo: *individuos dentro de un contexto de sistemas*. Por lo tanto, en respuesta a esta tendencia a verse erróneamente a sí mismo como desconectado de otros o de alguna manera independiente del sistema más amplio, el examen de la interdependencia dentro del Aprendizaje SEE enfatiza las relaciones con otros seres humanos y la complejidad de esas relaciones. Esto no es para descartar o devaluar la interdependencia que los humanos

---

<sup>59</sup> Giddens, Anthony. Las consecuencias de la modernidad. Stanford University Press; 1 edición (1 de marzo de 1991)

comparten con otras especies animales y formas de vida, o incluso con la Tierra como un todo. Esa conciencia es de gran importancia, y está incluida en este componente. Sin embargo, hay un valor especial que se obtiene al sintonizar con la profundidad de la interconexión con los demás seres humanos y, especialmente, con los muchos beneficios que uno mismo recibe. Los resultados son triples: (1) un sentimiento creciente y sentido de gratitud por los demás en un nivel sistémico; (2) una conciencia más profunda del potencial que tenemos para dar forma a las vidas de los demás, debido a nuestra interconexión generalizada; y (3) una aspiración creciente a tomar medidas que garanticen un bienestar más amplio y recompense las bondades que hemos recibido de esta vasta red compuesta de tantos otros. Este resultado final de *apreciar la interdependencia*, cuando se combina con la visión crítica que está en el centro del reconocimiento de nuestra humanidad común, contribuye en gran medida a nuestra disposición a expandir nuestro sentido de responsabilidad por el bienestar de los demás y buscar formas creativas de actuar en su nombre, que es el componente final: *compromiso comunitario y global*.

El proceso comienza aprendiendo a prestar atención a los demás de una manera más que superficial y que se ha definido como “una comprensión de las actividades de los demás, lo que proporciona un contexto para tu propia actividad”<sup>60</sup>. En otras palabras, los estudiantes perciben que su comportamiento afecta a los demás y viceversa. El siguiente paso es reconocer las diversas formas en que otros contribuyen al bienestar de uno, desarrollando así conexiones emocionales positivas que comienzan a fomentar un sentido más profundo de apreciación<sup>61</sup>. Esto se puede mejorar aún más al enumerar explícita y repetidamente las formas específicas en que otros han contribuido al propio bienestar<sup>62</sup>. En contraste con la forma en que esto se hace en el Dominio Social, sin embargo, aquí el enfoque es más amplio, involucrando a individuos, comunidades y sistemas que el estudiante puede no conocer personalmente.

Existe una progresión natural desde la conciencia interpersonal hasta el reconocimiento de la interdependencia, que demuestra cómo los componentes del Aprendizaje SEE se desarrollan y refuerzan entre sí. La comprensión de que nadie podría prosperar, ni siquiera sobrevivir, sin el apoyo de innumerables individuos es, por lo tanto, esencial para desarrollar un aprecio genuino por los demás. Para la mayoría de los niños, es más fácil comenzar con aquellos de quienes han obtenido beneficios fácilmente reconocibles, como padres, maestros o profesionales de la salud. Los niños en circunstancias difíciles pueden necesitar ayuda adicional para ver el hecho

---

<sup>60</sup> Dourish, P. y Bly, S., (1992), Portholes: Sensibilización de apoyo en un grupo de trabajo distribuido, Actas de ACM CHI 1992, 541-547 [Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM]

<sup>61</sup> Adler, Mitchel G. y Fagley, N. S. “Apreciación: Diferencias individuales en la búsqueda de valor y significado como predictor único de bienestar subjetivo”. Journal of Personality, febrero de 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114. [Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being]

<sup>62</sup> Algoe, Sarah B., Haidt, Jonathan, Gable, Shelly L. “Más allá de la reciprocidad: gratitud y relaciones en la vida cotidiana”. Emoción. Junio 2008; 8 (3): 425-429. Algoe, Sarah B., Fredrickson, BL, Gable, Shelly L. “Las funciones sociales de la emoción de gratitud a través de la expresión”. Emoción. 2013 Ago; 13 (4): 605-9. [“Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life.”; “The social functions of the emotion of gratitude via expression.”]

de que, a pesar de haber sido decepcionados o incluso dañados por otros, hay personas que los han ayudado de alguna manera: Quizás un amigo, un hermano o un adulto fuera de su familia inmediata. Poco a poco, este reconocimiento se puede ampliar para incluir a extraños como el bombero o el trabajador de saneamiento, que brinda un servicio importante que hace la vida más segura o más cómoda. Con el tiempo, y con la práctica, este respeto puede llegar a incluir incluso a aquellos con los que uno tiene relaciones difíciles o conflictivas. Poco a poco, un estudiante aprende que puede beneficiarse incluso de personas desagradables, tal vez reconociendo consejos útiles ocultos en críticas severas o utilizando la experiencia de una injusticia como motivación para ayudar a otros. Para estar seguros, un grado de esta apreciación de las formas en que otros nos ayudan se exploró en componentes anteriores, como en el componente de *Compasión por Otros*, pero aquí se extiende a sistemas más amplios y se explora con mayor matiz a medida que los estudiantes adquieren más experiencia en el pensamiento sistémico. El beneficio que otros nos muestran no se debe ver solamente aquí, sino que existe dentro de una amplia red de interdependencia. De esta manera, naturalmente apoyará el siguiente componente de *reconocer nuestra humanidad común*.

Aunque la introducción inicial a las realidades de la interdependencia puede no penetrar profundamente o evidenciar una fuerte reacción emocional de gratitud o intención altruista, el modelo de adquisición de conocimiento de tres niveles antes mencionado ayuda a comprender cómo esta competencia impactará a los estudiantes con el tiempo. Primero, se puede pedir a los estudiantes que consideren la naturaleza de la interdependencia a través de múltiples lentes (esto puede tomar la forma de diversas técnicas pedagógicas y temas, como literatura, economía, biología, matemáticas, psicología y/o historia) y luego reflexionar sobre esto de maneras que la conecten con la experiencia personal. Especialmente en ciencias y matemáticas, los educadores pueden traer al aula las herramientas del *pensamiento sistémico* para modelar, observar y probar el comportamiento de sistemas dinámicos complejos (ya sea física o virtualmente). Tal modelado proporciona información sobre las reglas, que a menudo son contrarias a las primeras suposiciones, que gobiernan la causa y el efecto en la escala de los sistemas interdependientes. Al igual que los estudiantes pueden estar perplejos al observar un deporte complejo que no comprenden, simplemente aprender las reglas es el primer paso para ganar confianza para que eventualmente puedan ingresar al campo para practicar y desarrollar su dominio. Después de examinar la interdependencia desde muchas perspectivas, uno puede desarrollar una conciencia permanente de la interconexión que infundirá la forma en que uno se relaciona con los demás. Cuando uno se acerca a los demás, incluso a los desconocidos, una mayor conciencia de su humanidad y su valor inherente dará forma a esa interacción. Pronto se hace evidente, especialmente con la creciente conciencia de la naturaleza dinámica e interconectada de los sistemas complejos, que todos participan en la vasta red de personas que apoyan la vida de uno y, a su vez, se puede desarrollar un sentimiento de reciprocidad. Uno ya no tendrá que ver exactamente cómo una persona determinada se beneficia de otra antes de

que acepte la posibilidad de que, de alguna manera, haya un beneficio. A medida que aumenta esta conciencia, la naturaleza recíproca y mutuamente beneficiosa de las relaciones se vuelve lentamente sostenida y priorizada sobre una visión estrechamente centrada en uno mismo o competitiva.

Este mayor sentido de conexión con los demás funciona directamente para contrarrestar el aislamiento social percibido (soledad) al aumentar la capacidad de uno mismo para la alegría empática. Permite el placer indirecto en los logros de los demás y proporciona un antídoto para la envidia y los celos, así como para la dura autocrítica o las comparaciones poco realistas con los demás.

### Reconociendo Nuestra Humanidad Común

Una comprensión más enriquecida de la interdependencia, en especial cuando se combina con las habilidades cultivadas en el Dominio Social de la preocupación empática, debe llevar a un mayor sentido de preocupación por los demás y un reconocimiento de las formas en que todos estamos interrelacionados. Esto puede luego fortalecerse, expandirse y reforzarse cultivando explícitamente un reconocimiento de nuestra humanidad común. En el Dominio Personal, los estudiantes aprendieron a involucrarse en el pensamiento crítico para conectar sus propias emociones a un contexto más amplio, incluidas sus propias necesidades, a fin de desarrollar una mayor conciencia emocional y compasión por sí mismo. En el Dominio Social, se involucraron en este proceso para conectar las emociones de los demás con sus necesidades y un contexto más amplio para desarrollar capacidades prosociales como la gratitud, la preocupación empática y la compasión por los demás. Aquí, los estudiantes amplían esto mucho más al involucrarse en el pensamiento crítico para reconocer cómo, en un nivel fundamental, todos los seres humanos comparten ciertos aspectos en común con respecto a sus vidas internas y las condiciones de sus vidas, cultivando así un grado de apreciación, preocupación empática y compromiso compasivo que puede extenderse a cualquier persona, incluso a personas que pueden estar muy lejos o que parezcan ser muy diferentes del propio círculo de amigos y familiares. Los dos temas en este componente son, por lo tanto, apreciar la igualdad fundamental de todos y *apreciar cómo los sistemas afectan el bienestar*.

<b>Dominio:</b>	Sistémico	<b>Componente:</b> Reconocimiento de Nuestra Humanidad Común
<b>Dimensión:</b>	Compasión	



**Reconocimiento  
de Nuestra  
Humanidad común**

**Capacidades Perdurables**

- 1 **Apreciación de la Igualdad Fundamental de Todos** – Extender la comprensión de la igualdad fundamental y la humanidad común a aquellos fuera de nuestra comunidad inmediata y en último término al mundo.
- 2 **Apreciación de Cómo los Sistemas Afectan el Bienestar** – Reconocer cómo los sistemas pueden promover o comprometer el bienestar a niveles culturales y estructurales, tales como al promover valores positivos o perpetuar creencias problemáticas y desigualdades.

*Apreciar la igualdad fundamental de todos* implica extender la realización de la igualdad fundamental y la humanidad común a aquellos que están fuera de la comunidad inmediata de los estudiantes y, en última instancia, al mundo. Esto puede suceder atendiendo y enfocándose en aquellas cosas que todas las personas en el mundo comparten como seres humanos, como nuestra aspiración de experimentar felicidad, bienestar y evitar el sufrimiento. Una de las funciones importantes de este esfuerzo es fortalecer un sentido de identificación con otros que se extienda más allá de nuestra comunidad inmediata, disminuyendo el sesgo y la tendencia a no considerar las necesidades de otros si están muy lejos, son diferentes o no están relacionados con nosotros.

Varios estudios publicados indican que las personas que se involucran en la generosidad o en el comportamiento de ayuda más allá de su círculo inmediato (como realizar voluntariados, apoyar amigos que tengan alguna necesidad, o donar a causas valiosas) tienen más probabilidades de tener buenos resultados de salud, como presión arterial más baja o disminución de las enfermedades. Este hallazgo incluyó a poblaciones como los ancianos o personas con enfermedades crónicas. Investigadores de la Escuela de Negocios de Harvard descubrieron que gastar dinero en otros aumentaba la felicidad más que gastarla en uno mismo, y los investigadores de los Institutos Nacionales de la Salud descubrieron que las donaciones a la



caridad activaban en los participantes del estudio las regiones cerebrales asociadas al placer y la afiliación social<sup>63</sup>.

En su libro *La Era de la Empatía [The Age of Empathy]*, Frans de Waal describe un experimento en el que a los monos capuchinos se les dio la opción de obtener una recompensa para ellos mismos, u obtener una recompensa y también su vecino mono. Los monos eligieron la opción prosocial, a menos que el mono receptor fuera desconocido para ellos, momento en el que volvieron a un simple interés personal<sup>64</sup>. Como seres humanos, nuestras tendencias iniciales pueden ser incómodamente similares a las de los capuchinos, en el sentido que la amabilidad basada en la biología necesaria para la supervivencia se limita típicamente a los miembros de un grupo cercano. El cuidado de los demás debe extenderse más allá de aquellos que obviamente nos benefician personalmente para que se convierta en la base para la toma de decisiones éticas.

Sin la capacidad de superar los prejuicios que surgen de nuestro interés personal, nuestros fuertes sentimientos hacia los más cercanos a nosotros podrían convertirse en una razón para el prejuicio o el daño. Por ejemplo, un maestro que experimenta una fuerte preferencia por un niño sobre otro, sin ser consciente de este sesgo, no será justo al mediar una disputa entre los dos. Tal falta de imparcialidad puede llevar a sentimientos de resentimiento y falta de poder en el niño menos favorecido. Y desafortunadamente, este tipo de sesgo a menudo se extiende más allá del individuo. El deseo de proteger a los miembros de un grupo social a expensas de otros es responsable de muchas de las actitudes y políticas que dan forma a sociedades, y está en la raíz de muchas de las injusticias más preocupantes y conflictos profundamente arraigados que vemos en todo el mundo. Si bien la lealtad es en muchos casos una cualidad positiva, una lealtad excesiva a aquellos identificados como integrantes del grupo social puede llevar a juicios distorsionados y discriminación. Por lo tanto, vale la pena hacer un esfuerzo para reconocer la humanidad común de todos los individuos, independientemente de sus diferencias superficiales. Esta exploración de similitudes y diferencias también se cubrió en el *Dominio Social*, pero aquí nuevamente se expande a una escala más amplia.

Afortunadamente, en contraste con los capuchinos del Dr. de Waal, los humanos tienen la habilidad distintiva de expandir su círculo de empatía más allá de aquellos con quienes se identifican más de cerca. Aprendemos a brindar atención a aquellos que se encuentran fuera de los límites de la experiencia y preferencias personales al encontrar puntos en común; un método poderoso para sintonizar con este sentido común de nuestra humanidad es reflexionar sobre las aspiraciones compartidas por todos: el deseo de prosperar y el deseo de evitar la angustia y la insatisfacción. Al identificar los mismos deseos en otros, el grupo puede ampliarse para incluir

---

<sup>63</sup> "5 Ways Giving Is Good for You," ("5 maneras de dar es bueno para usted") Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, December 13, 2010, [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5\\_ways\\_giving\\_is\\_good\\_for\\_you](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you)

<sup>64</sup> de Waal, Frans, *Age of Empathy: Lecciones de la naturaleza para una sociedad de Kinder*, Crown, 2009, p.112-117 [Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society]



personas de diferentes nacionalidades, etnias, religiones, etc. Esta capacidad se demuestra de diversas maneras en toda la sociedad, desde un donante de sangre individual hasta el flujo de donaciones caritativas que se producen después de un desastre natural, a protestar contra la injusticia contra grupos de los cuales uno no forma parte.

Las habilidades de apreciar la interdependencia y tener una preocupación empática por los demás sirven como antídotos para muchos de los obstáculos que los estudiantes pueden tener en relación con otros, como los prejuicios, el sentido de la distancia y la falta de preocupación por los problemas de aquellos que están más allá de su círculo inmediato. Cuando se cultiva un entendimiento de nuestra humanidad común, los estudiantes pueden desarrollar un punto de vista más inclusivo. Una visión tan amplia promueve la imparcialidad en los tratos con los demás, una postura más objetiva y más conectada. Esto crea una plataforma viable para el componente final, Compromiso Comunitario y Global, y con la madurez y la práctica, los estudiantes pueden ver el valor del perdón y desarrollar una actitud de compasión más profundamente comprometida y menos sesgada. Como Daniel Goleman afirma claramente en su libro *Inteligencia Social*:

“Cuando nos enfocamos en nosotros mismos, nuestro mundo se contrae a medida que nuestros problemas y preocupaciones cobran mucha importancia. Pero cuando nos enfocamos en los demás, nuestro mundo se expande. Nuestros propios problemas van a la periferia de la mente y, por lo tanto, parecen más pequeños, y aumentamos nuestra capacidad de conexión o acción compasiva”<sup>65</sup>.

Reconocer nuestra humanidad común es más efectivo cuando se basa en una empatía interpersonal, para que no permanezca en un nivel abstracto. Este enfoque puede aplicarse de varias maneras en el aula. Además, la exploración de los sistemas puede facilitar una mayor empatía. Esta es la base para el segundo tópico de este componente: apreciar cómo los sistemas afectan el bienestar. Este tópico implica reconocer cómo los sistemas pueden promover o comprometer el bienestar a nivel cultural y estructural, por ejemplo, promoviendo valores positivos o perpetuando creencias y desigualdades problemáticas. Los estudiantes pueden examinar, en un nivel apropiado para su edad, lo que piensan de la desigualdad, el prejuicio, el sesgo o el favoritismo cuando están sujetos a éstos. Se pueden usar ejemplos de la historia y de la actualidad para ilustrar la presencia de sesgos, y los estudiantes pueden discutir las consecuencias para la sociedad en general. Los estudiantes mayores pueden debatir si tales prejuicios y sesgos están justificados o si todos los seres humanos tienen el mismo derecho de buscar la felicidad.

Cultivar un alcance más amplio de empatía, al emplear una perspectiva sistémica, es crucial

---

<sup>65</sup> Goleman, Daniel. *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*, Bantam, 2006. p.54 [Social Intelligence: The New Science of Human Relationships]

porque, como seres humanos, nuestra capacidad innata de empatía no parece acomodarse automáticamente al sufrimiento a gran escala o a los problemas a nivel de sistemas. Por ejemplo, los estudios muestran que tenemos una tendencia a empatizar más con una sola víctima en lugar de con un gran número de víctimas, o con una persona que está inmediatamente frente a nosotros en lugar de una persona que puede estar muy lejos. Sin embargo, el sufrimiento no siempre es causado de manera obvia o directa, sino que puede surgir de estructuras sociales y normas culturales. Por ejemplo, si una organización adopta políticas y procedimientos que son opresivos o desiguales, esto influirá en el comportamiento de quienes trabajan en ese entorno. De manera similar, si hay discriminación, legalizada o no, en una sociedad en particular, el bienestar de quienes viven en esa sociedad puede verse comprometido. Las estructuras discriminatorias subyacentes son las creencias culturales que justifican y refuerzan dichas estructuras: por ejemplo, la creencia de que un grupo de personas es superior a otro en función del género, la raza, el origen étnico o el estatus social<sup>66</sup>. Al aprender sobre la violencia estructural y cultural, la apreciación de los estudiantes y su comprensión del sufrimiento aumentarán, al igual que el refinamiento de sus respuestas al sufrimiento.

La comprensión mutua ha sido identificada como un objetivo curricular en muchos sistemas escolares y en programas como el Bachillerato Internacional [International Baccalaureate]. A través del reconocimiento de nuestra humanidad común, los estudiantes pueden aprender a comunicarse y cooperar a través de grupos étnicos y sociales mientras tienen un mayor entendimiento y expectativas más realistas de los demás. Luego, los estudiantes podrán apreciar, en lugar de desconfiar, de las diferencias aparentes, lo que dará lugar a menos prejuicios y aislamiento. A través de la comprensión de cómo el bienestar de los individuos está moldeado por los sistemas, la empatía de los estudiantes será más profunda y más amplia, al igual que su pensamiento crítico sobre las posibles soluciones al sufrimiento humano.

Una comprensión de los sistemas, la interdependencia y la humanidad común son fundamentales para abordar los problemas de la desigualdad. Como se señaló, la equidad es la idea de que las personas deben tener las mismas oportunidades para tener éxito y cumplir los requisitos básicos de supervivencia y prosperidad en nuestras sociedades, y que los sistemas deben reflejar este principio al garantizar que ningún grupo en particular esté comparativamente en desventaja y que las inequidades no sean perpetuadas sistémicamente.

Debido a la interdependencia, el bienestar de otros seres humanos afecta nuestro propio bienestar. Cuando algunos carecen de oportunidades para sobrevivir y prosperar, su pérdida afecta a otros miembros de la sociedad. Cuando ya no se les excluye de tales oportunidades, les permite ser miembros más productivos de esa sociedad, lo que puede llevar a un mayor

---

<sup>66</sup> Para una presentación en profundidad de los niveles culturales y estructurales de paz y violencia y cómo se relacionan con la ética secular y los valores humanos básicos, consulte: Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan y Murphy, Caroline. "Los estudios de paz y el enfoque de ética secular del Dalai Lama: hacia un modelo de salud y florecimiento multidimensional y positivo", *Revista de Salud, Ciencia y Humanidades*, vol. 4, no. 2 (Otoño, 2014), pp. 65-92. p. 65-92, Fall 2014.

florecimiento de todos. Analizar desde una perspectiva de sistemas puede ayudarnos a ver cómo el hecho de evitar que incluso unos pocos miembros florezcan puede afectar negativamente a todos. Por lo tanto, la consideración por el bienestar igualitario de los demás puede verse como una contribución al interés propio; las cosas ya no se limitan a un “juego de suma cero” de ganadores y perdedores. Dado que la educación es uno de los vehículos más importantes para el éxito en la vida, la equidad en la educación ha sido identificada como especialmente importante para las sociedades modernas. Esto significa asegurarse de que cada estudiante reciba la ayuda específica y las oportunidades que necesita para poder desarrollar su potencial.

Si bien se basa en la creencia de que todos los seres humanos tienen los mismos derechos a la felicidad y al bienestar, la equidad no es exactamente igualdad en el sentido de la igualdad de trato, independientemente de las circunstancias. Más bien, la equidad sugiere que, en algunos casos, ciertos estudiantes pueden necesitar recursos diferentes o más para tener las mismas oportunidades de tener éxito que otros estudiantes. De esta manera, la lente de la equidad es similar a la lente de la compasión. La compasión también sugiere que prestemos atención al contexto de las necesidades de los estudiantes y las comunidades individuales, en lugar de suponer que el mismo enfoque debe aplicarse a todos, independientemente del contexto y la necesidad.

En los últimos años se ha visto un mayor enfoque en la equidad en la educación. La investigación sugiere que para abordar la equidad, debemos prestar atención no sólo al comportamiento individual sino también a factores estructurales, tales como, leyes, políticas, regulaciones, estructuras de financiamiento, etc. Sin embargo, para una solución a largo plazo, se debe prestar atención no sólo a los cambios a nivel estructural o institucional, sino también a los cambios a nivel cultural, que incluyen creencias, prácticas, normas y valores. Esto se debe a que las estructuras que creamos y perpetuamos como seres humanos, en última instancia, son reflejos de nuestros valores. En la mayoría de las sociedades modernas, por ejemplo, el acceso a la educación básica se considera un derecho para todos los ciudadanos. Esta creencia refleja los valores culturales de la sociedad según los cuales una ciudadanía educada beneficia a toda la sociedad en su conjunto, y esta creencia cultural se manifiesta en estructuras, como las leyes que financian las escuelas públicas o estatales. De esto podemos ver que una perspectiva de sistemas incluye tanto niveles estructurales como culturales. Este análisis de cómo los valores culturales informan y dan forma a las instituciones estructurales, y cómo tanto afectan a las personas en la sociedad para bien o para mal, se toma del campo de los estudios de paz y se presenta a los estudiantes mayores en el currículum del Aprendizaje SEE.

Por lo tanto, el Aprendizaje SEE proporciona un medio relevante para explorar la importante conexión entre el cultivo de valores humanos básicos, como la compasión, la humanidad común y el reconocimiento de la interdependencia, y las estructuras que vemos en la sociedad, que pueden volverse más equitativas si se alinean con los valores humanos básicos. Por supuesto,

la forma en que cada sociedad decide explorar sus valores culturales y la mejor manera de manifestarlos en las estructuras dependerá de los miembros de esa sociedad.

### Compromiso Comunitario y Global

Apreciar la interdependencia, sintonizar con las muchas maneras en que nos beneficiamos de los demás, y reconocer nuestra humanidad común en un sentido profundo, puede generar un sentido de responsabilidad y un deseo en los estudiantes de actuar y recompensar las muchas bondades que reciben de la sociedad y actuar en nombre de otros que están luchando y en necesidad. Sin embargo, ¿cómo se involucra uno de manera efectiva en sistemas complejos o en un nivel comunitario o global? La posibilidad misma de abordar temas tan complejos y de gran alcance como la pobreza o las amenazas ambientales puede parecer desalentadora si no se aborda de una manera hábil. No obstante, el propósito del Aprendizaje SEE es capacitar a los estudiantes para que se den cuenta de su potencial como ciudadanos globales compasivos, y el componente final aborda las formas en que pueden hacerlo con éxito.

El primero de los dos tópicos en este componente es explorar el potencial de uno para lograr un cambio positivo en la comunidad y el mundo. El segundo es comprometerse en soluciones comunitarias y globales. Si bien los dos temas son similares, el primero implica ayudar a los estudiantes a reconocer su potencial individual para lograr un cambio positivo en función de sus habilidades y oportunidades, sean cuales sean, individualmente o en colaboración. El segundo consiste en ayudar a los estudiantes a explorar y reflexionar sobre soluciones creativas para los problemas que afectan a su comunidad o al mundo; es decir, pensar en problemas complejos en forma colaborativa y desde una perspectiva de sistemas, incluso con problemas que los estudiantes no pueden abordar o resolver de forma inmediata por sí mismos.

En el currículum Aprendizaje SEE, estos tópicos son explorados a través de un proyecto final grupal que integre el conocimiento y habilidades adquiridas en todos los capítulos previos del currículum. Este proyecto provee las pautas para cultivar las dos capacidades perdurables en este componente con relación a una problemática social específica que sea de interés o preocupación para los estudiantes.

<b>Dominio:</b>	Sistémico	<b>Componente:</b> Compromiso Comunitario y Global
<b>Dimensión:</b>	Compromiso	
 <p><b>Compromiso Global y Comunitario</b></p>		Capacidades Perdurables
		<p><b>1 Explorar el potencial de uno para lograr un cambio positivo en la comunidad y el mundo</b> – Reconocer el propio potencial para lograr un cambio positivo basado en las propias habilidades y oportunidades, individualmente o colaborativamente.</p> <p><b>2 Comprometerse en Soluciones Comunitarias y Globales</b> – Explorar y reflexionar en soluciones creativas y colaborativas a asuntos que afectan a su comunidad o el mundo.</p>

Si los estudiantes se comprometen con la comunidad o el mundo y abordan sus necesidades de manera que sean beneficiosas para sí mismos y para los demás, sin caer en la desesperación, siendo realistas y efectivos, deben reconocer sus limitaciones y sus capacidades. Con respecto a lo primero, es importante explorar cómo no todo está dentro del poder inmediato de uno, y los problemas profundos toman tiempo para cambiar. Sin embargo, eso no significa que uno no pueda participar en una acción efectiva. De hecho, si los estudiantes se sienten impotentes al enfrentar problemas difíciles, esto hará que el cultivo de la compasión por los demás y por uno mismo sea mucho más difícil, porque la compasión —el deseo o la intención de aliviar el sufrimiento— depende de la esperanza, basada en la creencia de que el sufrimiento puede aliviarse.

Ciertas estrategias pueden ayudar a generar confianza de que el cambio es posible y está al alcance si se lo aborda de manera apropiada e informada. Es posible que uno no pueda cambiar un sistema completo, pero puede actuar de manera que maximice el cambio al enfocarse en elementos clave dentro de un sistema. Esto puede proporcionar una sensación de empoderamiento sin ser abrumado por la escala de problemas globales y de nivel de sistemas<sup>67</sup>. Si uno identifica los pocos factores claves que explican la mayoría de los efectos en un sistema,

<sup>67</sup> Como ejemplo, el principio de Pareto establece que en muchos casos, el 20 por ciento de las entradas de un sistema representa el 80 por ciento de sus salidas. Es decir, el 80 por ciento de los problemas de un sistema puede provenir de un 20 por ciento de sus componentes (como la mayoría de la contaminación del sistema proveniente de una minoría de las actividades del sistema).

puede enfocarse en abordar esos factores y lograr resultados significativos. También vale la pena reflexionar sobre el hecho de que incluso si los estudiantes no pueden lograr cambios a gran escala de manera inmediata, incluso los cambios a pequeña escala que pueden efectuar valen la pena, porque los cambios a pequeña escala pueden convertirse en cambios más grandes más adelante o los cambios acumulativos más grandes pueden ser creados a través de acciones colectivas más pequeñas (por ejemplo, clasificar los materiales reciclables de la basura del relleno sanitario). A través de una comprensión profunda de los sistemas interdependientes, los estudiantes adquieren confianza en que las acciones y comportamientos a menor escala preparan el escenario para un mayor impacto en el futuro, incluso si no pueden ver directamente los resultados.

Inclusive si están motivados por la compasión, el impacto de las decisiones de los estudiantes depende de su nivel de comprensión de la complejidad de las situaciones que buscan abordar, así como de su habilidad para involucrarse en el pensamiento crítico sobre temas complejos. Como cualquier otra habilidad, este tipo de pensamiento crítico se fortalece con la práctica y se puede incluir en el material pedagógico de un entorno de aprendizaje. Los problemas sociales y globales complejos deben dividirse en partes más pequeñas que puedan analizarse y comprometerse. Cuando los estudiantes ven cómo sus acciones pueden abordar los componentes más pequeños de los problemas y cómo esos componentes se relacionan de manera interdependiente en sistemas más amplios, ganarán confianza y un sentido de agencia y empoderamiento. Además, examinar historias de personas, especialmente jóvenes, que han tenido un impacto en sus comunidades puede ser inspirador y alentador, demostrando que un cambio efectivo es posible.

Este componente depende en gran medida del pensamiento crítico. Éste implica la práctica de pensar a través de problemas complejos de una manera que está basada en valores humanos básicos. Ésta es una habilidad que puede desarrollarse y, por lo tanto, debiera enseñarse y practicarse. Si bien no proporciona una garantía de que todas las acciones sean consideradas beneficiosas por otros, este tipo de pensamiento crítico aumenta la probabilidad de un resultado constructivo.

El componente de Compromiso Comunitario y Global se refiere no sólo a las acciones que realizan los estudiantes, sino también al cultivo de una instalación para el pensamiento crítico que permite una participación efectiva y compasiva. Ésta es la razón por la cual el segundo tópico, *comprometerse en soluciones comunitarias y globales*, implica el proceso de reflexionar sobre los problemas de una manera que podría conducir a soluciones, incluso si la implementación de esas soluciones no está actualmente en el poder de los estudiantes (este tipo de pensamiento crítico está informado por todos los componentes del Aprendizaje SEE). En un sentido más sólido, puede incluir la integración de los siguientes temas: (a) reconocimiento de sistemas y complejidad; (b) evaluar las consecuencias a corto y largo plazo para múltiples

electores; (c) evaluar situaciones en el contexto de valores humanos básicos; (d) minimizar la influencia de las emociones y los prejuicios; (e) cultivar una actitud abierta, colaborativa e intelectualmente humilde; y (f) comunicar los beneficios (pros) y las desventajas (contras) de un curso de acción particular de manera que otros puedan entenderlo. Muchos de estos temas se trataron inicialmente en los componentes anteriores del Aprendizaje SEE, y aquí se pueden integrar con una orientación hacia la participación comunitaria y global.

Con respecto al primer paso mencionado anteriormente, que reconoce sistemas y complejidad, los estudiantes pueden participar en proyectos que examinan sistemas complejos y mapean las relaciones entre los diversos factores en esos sistemas (por ejemplo: ecoalfabetización o pensamiento sistémico). Estos esfuerzos podrían ser relativamente simples para los estudiantes más pequeños, como observar la dinámica entre tres amigos. Los alumnos mayores podrían estudiar temas más complejos, como los sistemas familiares, los sistemas ecológicos y los sistemas económicos, o incluso los problemas que se extienden a través de múltiples sistemas y disciplinas, como la pobreza. Al mapear estos sistemas, los estudiantes obtienen una mayor apreciación de la interdependencia y la complejidad, adquiriendo facilidad para pensar de formas más complejas y sofisticadas sobre los sistemas.

Habilidades similares fueron desarrolladas en el componente de *Apreciación de la Interdependencia*, pero aquí pueden orientarse específicamente hacia un proyecto o problema, e incluyen el paso adicional de evaluar las consecuencias. Con demasiada frecuencia, se toman acciones sin una evaluación adecuada de las consecuencias a corto y largo plazo. Para ser éticos, las evaluaciones de las consecuencias deben considerar el impacto de las acciones en múltiples grupos. Cuando los estudiantes examinan un tema en particular, se les puede animar a pensar en las distintas poblaciones que se verán afectadas por un curso de acción. Esto se conecta claramente con el componente de la *Apreciación de la Interdependencia*. A medida que este proceso se vuelve cada vez más familiar, los estudiantes comenzarán a pensar naturalmente sobre las implicaciones más amplias de las acciones y cómo pueden afectar a las poblaciones que a primera vista parecerían bastante alejadas del problema en cuestión.

Además, es importante que los estudiantes desarrollen la habilidad de pensar críticamente sobre un tema complejo de una manera que esté alineada con los valores personales. Al pensar y evaluar temas sociales y globales más amplios, se debe alentar a los estudiantes a preguntarse repetidamente cómo se relaciona el problema con los valores humanos básicos. De esta manera, su compromiso puede orientarse cada vez más hacia aquello que promueve el florecimiento individual, social y global. Este enfoque se relaciona estrechamente con el reconocimiento y la minimización del papel que la mentalidad, las emociones y el sesgo o prejuicio, pueden desempeñar para obstaculizar el pensamiento crítico sobre cuestiones éticas. Aquí, muchas de las otras competencias del Aprendizaje SEE jugarán un papel de apoyo, ya que el propio cultivo de autorregulación de los estudiantes, su sentido de empatía y apreciación de los demás, y



su apreciación de nuestra humanidad común fomentará su capacidad para minimizar el efecto distorsionador que las emociones pueden tener en la toma responsable de decisiones.

Por último, el compromiso aquí, y el pensamiento crítico que lo apoya, tienen una dimensión comunitaria o global más amplia. Las cuestiones éticas siempre incluyen una dimensión de impacto en uno mismo y en los demás, y, por lo tanto, siempre se debe tener en cuenta el papel de los demás. El compromiso comunitario y global está respaldado por una actitud abierta que indica la voluntad de colaborar con otros, aprender y respetar las perspectivas, opiniones, conocimientos y experiencias de los demás. La facultad de la humildad intelectual, el reconocimiento de que uno no conoce todo lo que es posible conocer y que el conocimiento y las perspectivas de los demás pueden ser igualmente valiosos, ayuda en gran medida al aprendizaje, la comunicación y la colaboración. El debate saludable es posible sólo cuando uno considera que otros también están utilizando su razonamiento y experiencia para llegar a las posiciones que tienen, incluso cuando esas posiciones son diferentes de las propias. Sin la humildad intelectual y la apertura mental, el debate y el consenso mutuo se vuelven imposibles, y la conversación puede degenerar en conflictos improductivos y luchas de poder.

Este enfoque más amplio en la comunidad y el compromiso global también requiere la capacidad de articular la posición y el pensamiento de uno a los demás, y la participación en un diálogo constructivo sobre temas y valores. Hay pocos problemas serios que pueden resolverse sin colaborar y trabajar con otros, lo que requiere la capacidad de comunicar claramente las ideas y valores de uno. Por lo tanto, la participación de la comunidad y el mundo está ampliamente respaldada por la capacidad de articular la posición de uno, hacer preguntas, aprender de los interlocutores en el diálogo y participar en el debate de una manera constructiva. Ser capaz de comunicarse de manera clara y articulada sobre la base del pensamiento crítico y los valores profundamente arraigados, y poder hablar de una manera que sea empoderadora e inspiradora, incluso en nombre de aquellos que no tienen voz, es una habilidad poderosa para los futuros ciudadanos globales y líderes transformadores. Se basa en las habilidades de relación cubiertas en el dominio social, aquí, junto con una mayor conciencia de los sistemas y la interdependencia. Además, esta comunicación requiere poder hablar en un nivel que sea común para aquellos a los que se dirige. Los estudiantes pueden realizar todo el potencial del Aprendizaje SEE de una manera dialógica, que no es solo la internalización de competencias y valores a nivel personal, sino que también incorpora un discurso comunitario sobre temas de importancia utilizando un lenguaje común de valores humanos básicos. Es este tipo de discurso el que permitirá a los estudiantes trabajar colaborativamente para abordar los problemas sociales en pequeña o gran escala y preparará a los estudiantes para que se involucren de manera efectiva y significativa con otros, incluso con otros que sean diferentes o difíciles, a lo largo de sus vidas y carreras.



## Conclusión

Claramente, la condición humana actual es compleja. Tanto los niños como los adultos enfrentan una variedad de desafíos mientras navegan innumerables encuentros y situaciones sociales. Sin embargo, cuando se trata de manejar los altibajos de la vida, existe una clara distinción entre las acciones y las decisiones motivadas por un interés personal limitado y aquellas que tienen en cuenta los intereses de los demás. Las consecuencias pueden manejarse con éxito sólo mediante una mayor conciencia de nuestros impulsos y sesgos, junto con la capacidad de manejar nuestras reacciones y la voluntad de examinar críticamente los factores que contribuyen a cualquier situación específica. Por esto es que la compasión es el tema rector que une y motiva al Aprendizaje SEE. Los componentes del Aprendizaje SEE no son una garantía para el comportamiento ético y la toma de decisiones responsable, pero los estudiantes que cultivan las habilidades para la vida articuladas dentro del programa estarán mejor preparados para actuar de manera considerada, informada y responsable, contribuyendo así al bienestar a largo plazo de sí mismos y de los demás. De esta manera, los estudiantes pueden darse cuenta de su tremendo potencial para ser una fuerza para el bien: su propio bien, el bien de los demás y el bien del mundo en general.

## Guía de Implementación

<b>1</b>		<b>Comenzando</b>	<b>91</b>
		Unirse a la Plataforma para el Educador del Aprendizaje SEE	
		Creación de una Comunidad de Aprendizaje Profesional	
		Lectura del Currículum para el Nivel de Edad correspondiente	
		Preparándose para Enseñar	
		Elegir Opciones de Implementación	
		Uso del Aprendizaje SEE cuando se dispone de poco tiempo	
<b>2</b>		<b>Principios de un aula compasiva</b>	<b>97</b>
		Respeto por la Diversidad	
		Enfoque Positivo hacia el Manejo del Comportamiento del Estudiante	
		Enfoque centrado en la Resiliencia	
		Los Estudiantes como Pensadores Sistémicos y Personas que toman Decisiones	
<b>3</b>		<b>Los roles del educador del aprendizaje see</b>	<b>102</b>
		El Educador como Facilitador	
		El Educador como	
		El Educador como Modelo	
<b>4</b>		<b>Adaptación del aprendizaje see para sus estudiantes</b>	<b>106</b>
		Modificaciones Culturales	
		Respondiendo a las Necesidades de los Diversos Aprendices	
<b>5</b>		<b>Evaluación del aprendizaje</b>	<b>108</b>
		Opciones de Evaluación	
<b>6</b>		<b>Claves adicionales para una implementación exitosa</b>	<b>110</b>
		Liderazgo y Apoyo del Administrador/Director	
		Familia / Conexión con la Comunidad	

---

# Guía de Implementación

---

¡Felicitaciones por ingresar al viaje del Aprendizaje SEE! Estamos encantados de que usted comparta nuestro entusiasmo por educar el corazón y la mente, y nos sentimos agradecidos de que haya elegido llevar esta significativa experiencia a su aula, escuela u organización comunitaria. Reconocemos que cualquier currículum nuevo con un contenido y actividades que no sean familiares pueda resultar desalentador en un comienzo. Usted se podrá estar preguntando cómo reaccionarán sus estudiantes a las experiencias de aprendizaje. Aunque entusiasmado, puede que usted se sienta nervioso e inseguro en cuanto a su propia disposición a enseñar nuevas lecciones. Todas éstas son reacciones razonables al intentar algo nuevo, así es que ¡no deje que estos sentimientos le detengan! Esperamos que a usted le surjan preguntas al implementar el currículum. Tal vez llegue a tener algunas sugerencias para mejorar nuestra próxima edición del Aprendizaje SEE. Si es así, esperamos que usted las comparta con nosotros. En la medida que usted se vincule con el Aprendizaje SEE, esperamos por sobre todo que usted y sus estudiantes disfruten de explorar los beneficios, desafíos y resultados de profundizar su conciencia, compasión y compromiso en el mundo

## Lo que proporciona la Guía de Implementación

Esta Guía de Implementación le indicará cómo implementar el Aprendizaje SEE para lograr los mejores resultados posibles. Incluye recomendaciones para comenzar, como también pautas para lograr una implementación exitosa. Hemos incluido consejos con respecto a las adaptaciones culturales, el manejo del comportamiento del estudiante y el trabajo con los estudiantes que presentan necesidades de aprendizaje especiales. También hemos incluido consejos sobre la evaluación del Aprendizaje SEE. Todas éstas son áreas que se ampliarán en el futuro, así es que le alentamos a revisar en línea las últimas pautas sobre la implementación, donde usted también encontrará una serie de otros recursos útiles.

Este capítulo contiene seis secciones: (1) Comenzando, (2) Principios de un Aula Compasiva, (3) Roles del Facilitador del Aprendizaje SEE, (4) Adaptación del Aprendizaje SEE para su Grupo, (5) Evaluación del Aprendizaje y (6) Claves adicionales para una Implementación Exitosa. Hemos tratado de anticiparnos a los desafíos comunes, dedicándonos a proporcionar las respuestas a sus preocupaciones más apremiantes. Sin embargo, es muy posible que no hayamos incluido algunas áreas que son de consideración para usted, puesto que no podemos estar completamente conscientes de sus necesidades y contexto únicos. Lo invitamos a estar en contacto con nosotros en caso de necesitar ayuda adicional con respecto a la implementación y haremos lo posible por asistirle.

## 1 | Comenzando

### Ingreso a la Plataforma para el Educador del Aprendizaje SEE

Implementar un nuevo currículum es emocionante y desafiante. Por lo tanto, recomendamos que antes de que usted use el currículum del Aprendizaje SEE, ingrese a la Plataforma para el Educador del Aprendizaje SEE. La plataforma proporciona un Curso de Preparación para el Educador que le ofrecerá una visión general clara del Marco Teórico y el Currículum del Aprendizaje SEE. El Curso de Preparación también le invitará a reflexionar sobre sus objetivos profesionales en cuanto al aprendizaje y lo que usted desea para sus estudiantes. Los videos de ejemplo que muestran el Aprendizaje SEE en acción, le ayudarán a visualizar cómo se vería el Aprendizaje SEE en su contexto específico. La plataforma para el educador también tiene el propósito de llegar a ser un lugar donde se puede contactar con otros educadores que están implementando el Aprendizaje SEE en el mundo. En la medida que la comunidad de Aprendizaje SEE crece, estaremos agregando nuevo material (seminarios en la web, sugerencias, ejemplos de lecciones, etc.), como también cursos adicionales que ofrecerán la oportunidad de estudio más avanzado.

### Conexión con una Comunidad de Aprendizaje Profesional

Para facilitar su implementación del Aprendizaje SEE, lo alentamos a formar una comunidad de aprendizaje profesional centrada en el Programa. Una comunidad de aprendizaje profesional puede ser de enorme ayuda cuando los educadores comienzan a trabajar con ideas y materiales nuevos. Una comunidad de aprendizaje profesional es simplemente un grupo de educadores que acordaron comunicarse o encontrarse regularmente para mejorar de manera colectiva sus conocimientos y habilidades en un área en particular. El trabajar con otros puede aportar a los educadores apoyo para planificar, facilitar, evaluar y mejorar el Aprendizaje SEE. Si tal comunidad de aprendizaje no es posible, lo animamos a encontrar, por lo menos, otro educador asociado con quien compartir experiencias.

Los educadores en una comunidad de aprendizaje profesional pueden considerar hacer lo siguiente:

- 1 Discutir su entendimiento de los conceptos explorados a lo largo del currículum.
- 2 Compartir sus éxitos y desafíos en la implementación de las experiencias de aprendizaje.
- 3 Compartir modificaciones efectivas para las experiencias de aprendizaje.
- 4 Probar prácticas breves, como los chequeos, el enraizamiento, el recurso incorporado y prácticas reflexivas en conjunto y reflexionar sobre esas experiencias.
- 5 Elaborar a través de lluvia de ideas sobre soluciones para temas referentes al manejo del aula que surjan durante el Aprendizaje SEE.

- 6 Discutir las necesidades de aprendizaje y el progreso de los estudiantes (mientras se mantiene una confidencialidad adecuada) para responder de mejor forma a las necesidades de los estudiantes
- 7 Resolver las barreras problemáticas para lograr una implementación exitosa.
- 8 Proporcionar un apoyo emocional y estímulo.
- 9 Designar a una persona para servir de enlace con el programa Aprendizaje SEE en la Universidad de Emory o una organización asociada local para el apoyo permanente.

### **Lectura del Currículo para el Nivel de Edad correspondiente**

Tres versiones del currículo se encuentran disponibles actualmente como descargas digitales: Primero Años de Educación Primaria (5-7 años), Niveles Medios de Educación Primaria (8-10 años) y Nivel Intermedio de Educación Primaria (edades 11-13). El currículo para la Educación Secundaria (edades 14-18) está por venir. Familiarícese con el currículo de Aprendizaje SEE correspondiente a su nivel de edad mediante una lectura atenta. Usted no precisa leer todos los capítulos de una vez. Leer uno o dos capítulos por vez le permitirá familiarizarse con las experiencias de aprendizaje de manera gradual. Si todavía no tiene una copia del currículo, ésta se le facilitará cuando haya completado el curso *en línea* de preparación para los educadores.

### **Preparándose para Enseñar**

Al leer un capítulo del currículo:

Preste especial atención a las formas en que las actividades y las preguntas de interrogación/reflexión en las experiencias de aprendizaje se relacionan con los objetivos de aprendizaje de cada experiencia. Conocer el objetivo de cada lección le ayudará a mantenerse enfocado cuando una discusión o actividad se vaya en una dirección inesperada.

Practique haciendo *chequeos* usted mismo o con colegas, amistades o familia. Los chequeos son sólo de unos minutos y sus estudiantes se sentirán más cómodos con ellos si usted se los puede presentar con cierta familiaridad. También puede lograr algunas comprensiones sobre cómo se pueden sentir sus estudiantes al realizar los *chequeos* desde la reflexión de su propia experiencia. Habrá a disposición grabaciones de los *chequeos* en la plataforma en línea para los educadores de manera que las pueda escuchar y seguir.

Lea en voz alta los textos de guía o guiones (proporcionados en cada experiencia de aprendizaje) para lograr sentirlos. Siéntase libre de modificar el escrito o ponerlo en sus propias palabras, en especial cuando dichas modificaciones ayudarán a sus estudiantes a relacionarse con la lección.

Al leer las instrucciones de la experiencia de aprendizaje, visualícese a usted mismo y sus estudiantes poniendo en acción las instrucciones en su aula. Esto le ayudará a identificar cualquier modificación que quisiera hacer dependiendo de su contexto particular.

Observe los materiales que se necesitan para cada experiencia de aprendizaje. Hemos mantenido en el mínimo los materiales requeridos, pero algunos deberán ser adquiridos o recolectados con anticipación a la lección.

Observe las asignaciones de tiempo sugeridas para cada experiencia de aprendizaje. Al leer el currículum, note dónde cree que sus estudiantes puedan necesitar más o menos tiempo.

Identifique las palabras del vocabulario que pueden ser nuevas o desafiantes. Considere agregar estas palabras a un "muro de palabras" (exposición visual de palabras nuevas con sus definiciones). De modo alternativo, usted puede incluir palabras nuevas en su currículum de deletreo, escritura o lenguaje; el hacerlo reforzará que los estudiantes recuerden y agilicen el aprendizaje de nuevos conceptos y vocabulario.

Considere cuándo sería adecuado agregar historias y ejemplos de su propia vida para las experiencias de aprendizaje. Los estudiantes probablemente se interesarán en sus experiencias de la vida real. El compartir sus propias historias, elegidas cuidadosamente dentro de los límites profesionales, puede ser una forma significativa para construir conexiones y hacer que nuevos conceptos se vuelvan vivos.

Observe el contenido o los ejercicios que usted piense pueden activar reacciones fuertes en algunos de sus estudiantes. Considere cómo puede modificar la actividad para reducir la probabilidad de que cause un estrés indebido. Asegúrese de saber a quién acude por apoyo adicional, tales como consejeros u orientadores, para los estudiantes que puedan requerirlo.

### **Considerar las Opciones de Implementación**

El Aprendizaje SEE se verá un poco distinto en cada clase, escuela, o contexto extra-escolar u organizacional. Es importante que usted elija una opción que, por causa de la limitación

de tiempo y disposición de recursos, proporcione una oportunidad para usted y sus estudiantes para entrar en el Aprendizaje SEE con la mayor extensión posible. Las opciones de implementación descritas más abajo, aunque no son exhaustivas, proporcionan alguna guía sobre cómo el Aprendizaje SEE puede ser integrado en su esquema existente. Lo alentamos a pensar creativamente sobre cómo las siguientes opciones pueden funcionar en su contexto específico.

### **Aula**

Un profesor que haya completado el Curso en línea de Preparación del Educador está calificado para enseñar el Programa de Aprendizaje SEE en cualquier grado que lo desee. Un educador puede entregar el currículum apropiado a todos los estudiantes de acuerdo al nivel de desarrollo, como parte de un esquema académico regular. Si los estudiantes mayores cuentan con opciones sobre qué clases incluir en su esquema de estudios, el Aprendizaje SEE puede ofrecerse como electivo. Recomendamos que usted implemente las Experiencias de Aprendizaje SEE al menos una vez a la semana (o más frecuentemente), de manera que los estudiantes sean capaces de relacionar y conectar lo que han aprendido de la lección anterior a la actual. Si puede incorporar el Aprendizaje SEE cada día, lo invitamos a que avance más lento, tal vez dividiendo las experiencias de aprendizaje en dos sesiones. También es de beneficio repetir o extender una experiencia de aprendizaje, proporcionando tiempo adicional para que los estudiantes exploren nuevos conceptos y practiquen las nuevas habilidades.

### **Tiempo de Orientación/ Tutoría**

Usted puede decidir usar el currículum durante el tiempo de orientación o tutoría escolar. Éstas varían de lugar en lugar, pero por lo general consisten en un grupo de estudiantes que tienen asignado un educador que actúa como su consejero, orientador o profesor tutor. Un propósito principal es brindar a los profesores y estudiantes la oportunidad de llegar a conocerse más personalmente. Además, los consejeros a menudo asisten a los estudiantes en sus objetivos académicos, socioemocionales y aquellos orientados al futuro. La consultoría o tutoría a menudo son más breves que los períodos de clases típicos, y se pueden realizar de manera mensual, dos veces al mes o semanalmente. El Aprendizaje SEE puede incluirse en la consejería o tutoría, aunque el número de experiencias de aprendizaje que se logre completar dependerá de la frecuencia de los encuentros y la cantidad de tiempo dedicado durante cada encuentro. Si su consejería o tutoría es un período más corto que una clase (menos de 25 minutos), diríjase a la sección "Uso del Aprendizaje SEE cuando se dispone de poco tiempo".

### **Global (integra toda la escuela)**

Los administradores pueden decidir apoyar la implementación del Programa de Aprendizaje SEE a través de los diversos grados escolares. En este caso, se recomienda que usted pueda formar

una comunidad de aprendizaje profesional que incluya a los educadores que están enseñando el currículum. El reunirse al menos una vez al mes con compañeros educadores para discutir los desafíos, éxitos e ideas nuevas proporcionará un sistema de apoyo que será de ayuda a lo largo del año escolar. También recomendamos que el director o superior de la escuela participe en el Curso en línea de Preparación para el Educador. La implementación a nivel global integrando toda la escuela aporta una oportunidad emocionante para que las prácticas del Aprendizaje SEE tengan mayor impacto en la cultura, clima y políticas escolares. Al contar con todos los educadores y estudiantes participando en las experiencias de aprendizaje para expandir su conciencia, compasión y compromiso, existe una creciente posibilidad de que el Aprendizaje SEE tenga un impacto positivo en la calidad de las relaciones entre todos en la comunidad escolar. En la medida que la comunidad avance en la exploración de las prácticas del Aprendizaje SEE, los líderes, educadores y estudiantes escolares podrán usar un lenguaje común compartido sobre la compasión, resiliencia, conciencia, valores y acciones relacionadas. Este lenguaje compartido invita a un compromiso más profundo en el diálogo y contribuye hacia más aplicaciones sistémicas del Programa de Aprendizaje SEE.

Al sentirse los educadores y estudiantes más cómodos y familiarizados con el Aprendizaje SEE, el equipo administrativo puede (por ejemplo) buscar formas en que las prácticas de conciencia y resiliencia podrían ser incorporadas al código o reglamento escolar de conducta y de respuesta ante el comportamiento inadecuado de estudiantes. Los chequeos que se incluyen en las experiencias de aprendizaje podrían usarse durante las reuniones entre el personal y los padres. Los diálogos atentos podrían usarse para entender perspectivas sobre temas potencialmente divisivos. Los principios del Programa de Aprendizaje SEE, como la compasión, podrían alinearse con las declaraciones de misión y visión de la escuela. Los estudiantes podrían participar en un aprendizaje en base a un proyecto en el que busquen tratar un problema social mediante la creación de 'webs de interdependencia' que arrojen luz sobre el impacto potencial de las soluciones propuestas. Mediante su propia experiencia, usted descubrirá muchas otras formas en que el Aprendizaje SEE se podría aplicar en toda la escuela.

La implementación global en toda la escuela es más ambiciosa y de mayor requerimiento de tiempo que las otras alternativas, pero es la manera recomendada para implementar el Aprendizaje SEE si existe un apoyo administrativo potente y una visión a largo plazo. Si una escuela no está segura sobre su disposición para una implementación global integrando toda la escuela, en un principio, puede ser aconsejable adoptar una de las formas a menor escala como un paso preparatorio.

### **Extra-Escolar/ Programas Comunitarios**

Implementar el Aprendizaje SEE en un contexto fuera de la escuela, como durante un programa extra-escolar o con base comunitaria, otorga una oportunidad para explorar el tema sin algunas de las aprensiones académicas de competencia presentes en un medio escolar. Los programas



extra-escolares y comunitarios atienden a millones de niños en el mundo, proporcionando todo, desde los servicios básicos como asistencia con las tareas o deberes, el cuidado del niño o tutoría, hasta actividades de enriquecimiento como entrenamiento tecnológico, deportes o clases de arte. Estos programas pueden atender a subgrupos de niños en base a ciertas características, como sus intereses o las necesidades financieras de la familia, o pueden incluir grupos muy diversos de múltiples edades. Puesto que estos contextos varían tan ampliamente y ya que el currículum Aprendizaje SEE asume un contexto de aula, le alentamos a usar su juicio profesional y creatividad al planificar llevar el Programa de Aprendizaje SEE a su contexto específico. Independiente del contexto o la población estudiantil, el Curso de Preparación para el Educador le ayudará a desarrollar un entendimiento claro del marco teórico del Aprendizaje SEE y el currículum, que puede ser ofrecido por cualquier persona con un deseo sincero de promover el aprendizaje y bienestar de los estudiantes.

### Uso del Programa de Aprendizaje SEE cuando se dispone de poco tiempo

Cada Experiencia de Aprendizaje del Programa está diseñada para ser enseñada dentro de un período de al menos 20 a 40 minutos por semana. Si puede realizar lecciones semanales pero cuenta con menos tiempo para desarrollarlas, recomendamos lo siguiente:

<p>Cuando no puede ofrecer todas las actividades de una experiencia de aprendizaje, elija una actividad. En su próxima sesión, realice la actividad siguiente. Continúe haciendo experiencias de aprendizaje parciales en secuencia.</p>	<p>Cuando tenga tiempo, elija una actividad de la experiencia de aprendizaje y realice esa actividad, usando las preguntas del chequeo y las preguntas de reflexión al final (cuando sea adecuado) como "cierre de capítulo".</p>	<p>Cuando sólo tenga 5 minutos, vea las sugerencias a continuación.</p>
--	---	---

Si las lecciones no pueden administrarse al menos semanalmente, usted puede continuar con el Aprendizaje SEE en períodos breves de 5 minutos entre las experiencias de aprendizaje. Considere guiar a los estudiantes en las siguientes prácticas o ejercicios de chequeo breve:

- Breve ejercicio de recursos
- Breve ejercicio de enraizamiento
- Adoptar una estrategia de "ayuda inmediata"
- Caminata atenta
- Enfocar la atención en la amabilidad que otros les han mostrado
- Visualizar formas de mostrar amabilidad hacia los demás

- Planificar una cosa que ellos pueden hacer para mostrar compasión hacia otros durante el día
- Chequeo con un compañero sobre cómo se están sintiendo
- Escribir un párrafo sobre la compasión, la amabilidad, la empatía o la gratitud en un cuaderno de registro o bitácora de uso continuo.
- Leer una cita inspiradora sobre el tema de la amabilidad, la empatía, el respeto por la diversidad, la interdependencia, la atención, la presencia plena o mindfulness, la resiliencia o un tema relacionado, y compartir pensamientos
- Enfocarte en la gratitud y escribir una tarjeta de agradecimiento a un miembro de la comunidad escolar.
- Hablar con un compañero para descubrir 3 similitudes y 3 diferencias entre ambos.
- Practicar el diálogo atento en parejas.

La consistencia es una parte importante del Currículo del Aprendizaje SEE. Incluso si usted puede aplicar el currículo semanalmente, el hacer tiempo para incluir prácticas breves como las mencionadas anteriormente, creará un sentido de continuidad y mayor aprendizaje por parte del estudiante entre las experiencias de aprendizaje más largas y formales.

## 2. | Principios de un aula compasiva

El Currículo del Aprendizaje SEE presenta conceptos claves y habilidades en cuanto a la conciencia, compasión y compromiso. Estos conceptos y habilidades se aprenden mejor en el contexto de un aula compasiva en la que los educadores actúan como ejemplo modelando la conciencia, respeto, paciencia y solución pacífica de problemas. Tal como el teórico educacional, Nel Noddings ha observado, que para crear un ambiente escolar de cuidado, los educadores necesitan modelar el cuidado genuino y los estudiantes necesitan oportunidades para practicar la amabilidad, el cuidado y la compasión por otros. Se ha de destacar que los educadores no deben simplemente cumplir con la formalidad o actuar mecánicamente al momento de modelar el cuidado, sino que deben encontrar algo en cada estudiante que les permita sentir compasión genuina por el estudiante. Un aula compasiva que incluye estas características claves ayuda a los estudiantes a percibir un sentido de seguridad emocional y pertenencia. Ellos se sienten cómodos haciendo preguntas, cometiendo errores, tomando riesgos razonables, expresando sus pensamientos y compartiendo sus sentimientos. Los estudiantes en un aula o escuela compasiva se sienten aceptados por quienes son como individuos y saben que es seguro expresar su identidad única. Puesto que estos resultados son más significativos para el bienestar y éxito académico de los estudiantes, crear un ambiente escolar compasivo bien vale el tiempo y esfuerzo del educador. Como expresado por Nel Doddings, *“El Tiempo invertido en formar relaciones de cuidado y confianza en la aula no es un tiempo perdido. Los profesores y estudiantes necesitan ese tiempo para llegar a conocerse entre sí. Las relaciones de cuidado y confianza proporcionan la base tanto para la educación académica como la moral”*. Más abajo, nosotros esbozamos algunos principios del aula o escuela compasiva.

## Respeto por la Diversidad

Cada estudiante trae consigo experiencias únicas y necesidades individuales, fortalezas y desafíos al aula. El Programa de Aprendizaje SEE anima a tomar un enfoque inclusivo hacia la educación, uno en que todos los estudiantes trabajan juntos para cultivar los conceptos y habilidades del Aprendizaje SEE. La educación inclusiva emplea agrupaciones heterogéneas que incluyen a estudiantes de distintas capacidades, culturas, historias de vida y habilidades que fomentan un sentido de pertenencia y promueven el aprendizaje (Katz, 2012). Los educadores juegan un rol increíblemente importante para modelar la apreciación y respeto por todos los estudiantes, indistintamente de la raza, religión, género, capacidades y otras diferencias.

Los niños notan las diferencias individuales y culturales a una edad muy temprana, y se sienten muy cómodos con otros que parecen similares a su propia familia o grupo cultural. Los niños miran a los adultos para que les ayuden a entender el valor y significado de la diversidad.

Al hacerlo, ellos pueden recibir mensajes de los adultos que refuerzan la igualdad fundamental y la humanidad común, o mensajes que en cambio generan o intentan justificar los estereotipos, el temor, la intolerancia e inequidad en base a las diferencias. El Dominio Sistémico del Aprendizaje SEE contiene material relacionado al pensamiento sobre las comunidades de una forma que respeta las diferencias individuales y grupales, y entiende esas diferencias dentro del contexto del valor e igualdad fundamental de todos los pueblos. También promueve el pensar sobre cómo mejorar y reformar los sistemas sociales de manera que puedan promover mejor el florecimiento y bienestar para todos los miembros de la sociedad. Por lo tanto, es importante que el clima del aula y de la escuela reflejen estos valores. Y este clima se establece primero y ante todo por los educadores y administradores.

Al implementar el currículum de Aprendizaje SEE, usted puede tomar las siguientes acciones para ayudar a sus estudiantes a desarrollar respeto por la diversidad:

1	2	3	4	5
Mostrar amabilidad y una actitud positiva hacia todas las personas en la comunidad escolar (colegas, padres, estudiantes, personal) de todas las religiones, culturas, orígenes, etc.	Tratar a los estudiantes de igual forma, proporcionando las mismas oportunidades de participación y avance independiente del género, capacidad, etc.	Ayudar a los estudiantes a considerar y explorar la interdependencia y humanidad común de todas las personas, independiente de las diferencias.	Proporcionar oportunidades a los estudiantes de cuestionar los estereotipos y explorar perspectivas diferentes mediante el diálogo atento y el pensamiento crítico.	Invitar a los estudiantes a practicar la meditación en la compasión, expandiendo sus sentimientos de compasión hacia todo.

El Aprendizaje SEE está fundamentado sobre un entendimiento fundacional que nosotros, como seres humanos, compartimos necesidades y valores en común, como también el deseo de ser felices y estar bien. A pesar de cualquier diferencia entre nosotros, somos interdependientes el uno del otro en innumerables formas para experimentar esa felicidad. Al considerar esta realidad, los beneficios de valorarnos y respetarnos por igual, aumentan para cada uno.

### **Enfoque Positivo hacia el Manejo del Comportamiento del Estudiante**

El comportamiento inadecuado entre los estudiantes es algo común. Usted puede tener estudiantes que son disruptivos durante la clase, que rompen los acuerdos del aula o que tratan a los demás irrespetuosamente. Puede tener estudiantes que carecen de autocontrol y tienen arrebatos emocionales. Resulta de ayuda recordar que los estudiantes que son disruptivos a menudo están luchando de alguna forma. Su comportamiento es probablemente un intento por comunicar, de satisfacer sus necesidades o descargar emociones fuertes. Responder efectivamente al comportamiento inadecuado del estudiante es una de las labores más críticamente importantes del educador. Los educadores que son considerados construyen confianza y un sentido de seguridad al resistir las tendencias a responder a los estudiantes de maneras que inculcan temor, como aleccionar, culpar, amenazar o castigar. En cambio, debemos mostrar nuestro propio autocontrol y compasión incluso al estar frente a una situación desafiante. Podemos reforzar los límites y fronteras para sostenernos y mantener a los otros estudiantes seguros, sin instalar la culpa o vergüenza en los estudiantes que están reaccionando. ¡Admitimos que esto no siempre es fácil de hacer! El comportamiento inadecuado de los estudiantes puede incluso ser una oportunidad para aprender y crecer tanto para nosotros y nuestros estudiantes, cuando tratamos estas experiencias con el objetivo de reforzar la dignidad y el respeto. A continuación presentamos algunos consejos rápidos:

- Tomar un enfoque científico y orientado al futuro, que puede ser una manera efectiva de apoyar el desarrollo personal de los estudiantes. Juntos, usted y su estudiante, pueden considerar las respuestas a estas preguntas: ¿Por qué sucedió eso? ¿Cómo puedes hacer una elección distinta y mejor la próxima vez?
- De forma proactiva, construir relaciones positivas con cada estudiante, llegar a conocerlos como individuos y no sólo como estudiantes. Averiguar más sobre sus vidas fuera de la escuela para expandir sus sentimientos de conexión y empatía hacia ellos.
- Modelar un comportamiento auténtico, cuidadoso hacia sus estudiantes. Como dice el refrán, "A nadie le importa cuánto sabes, hasta que saben cuánto te importa". Cuando hay un estudiante que usted encuentra particularmente desafiante, esto puede ser difícil de hacer, y por lo tanto, resulta algo todavía más importante.
- Involucrarse en una práctica de amabilidad amorosa o compasión destinada a ese estudiante, recordando que él también desea ser feliz y estar bien.

Sea consciente de que los estudiantes pueden reaccionar gatillados o a raíz de actividades comprendidas en el Currículo Aprendizaje SEE. El sólo hecho de contactarse con el cuerpo y la respiración mediante el seguimiento y los ejercicios de respiración, por ejemplo, pueden evocar ansiedad, sentimientos desagradables en el cuerpo o recuerdos intrusos de experiencias pasadas. Ayude a los estudiantes a estar conscientes de esta posibilidad con anticipación, al preparar la actividad, observando que éstas son reacciones normales que se pueden anticipar y superar. Esté preparado para ayudar a sus estudiantes a cambiar su atención hacia una sensación neutral o positiva. Identifique los apoyos a su disposición y la de sus estudiantes en caso de que un estudiante necesite apoyo emocional adicional. ¿Tiene su escuela un consejero u orientador, enfermera o asistente de dirección que pueda responder de forma compasiva a la aflicción de sus estudiantes? El ofrecer a los estudiantes algo de espacio y tiempo para descargar o procesar sus emociones fuertes puede evitarle a usted y su estudiante una situación que aumente y escale en proporción.

### **Enfoque centrado en la Resiliencia**

El Programa de Aprendizaje SEE toma el enfoque de construcción de fortalezas, más que el de enfocarse en remediar las deficiencias o carencias. Las habilidades individuales en el currículo de Aprendizaje SEE pueden ayudar a los estudiantes que han vivido algún trauma a desarrollar un sentido de control y aptitud. Esas mismas habilidades pueden preparar a los estudiantes que han sido menos impactados por el trauma a estar más preparados para enfrentar los desafíos por delante.

Muchos educadores han conocido las “prácticas centradas en el trauma”. Éstas son prácticas que los educadores pueden usar en el aula que son fundamentadas a partir de un entendimiento científico del impacto del trauma en el desarrollo biológico, social y emocional de los niños. El trauma es una respuesta de la persona hacia los eventos que ellos perciben como agobiantemente desafiantes (Miller-Karas, 2015). Algunos ejemplos son la pobreza, la exposición a la violencia, el abuso, los desastres naturales y la enfermedad. La investigación global afirma que un gran porcentaje de niños de distintos orígenes y culturas están afectados por el trauma.

Los niños afectados por el trauma pueden sufrir impactos emocionales, psicológicos y físicos que pueden dificultar o interferir sus capacidades para auto-regularse, construir relaciones de confianza, concentrarse y aprender. Aunque el trauma es ubicuo o extendido, muchos educadores a menudo no están conscientes sobre cuál de sus estudiantes puede haberlo experimentado. Como dice el refrán, “No tenemos que conocer la historia para saber que *hay* una historia”.

El Aprendizaje SEE aplica un entendimiento holístico, mente-cuerpo al trauma y ofrece un

enfoque basado en la resiliencia. Más específicamente, el Programa apunta a reforzar la resiliencia de los niños de cuatro maneras:

1. Ofrecer un ambiente de clases compasivo en el que los estudiantes son tratados justa y respetuosamente por su profesor y los otros estudiantes, cultivando un sentido de pertenencia.
2. Estimular el desarrollo de la conciencia atenta que ayuda a los estudiantes a regular su cuerpo y proporcionarles autocuidado.
3. Fortalecer la compasión por sí mismos y la compasión por los otros, algo que les ayuda a formar relaciones positivas consigo mismo y los demás.
4. Enseñar y practicar actitudes y habilidades que permiten a los estudiantes y educadores manejar y recuperarse del estrés cotidiano y las situaciones desafiantes. Como se detalla específicamente en el Capítulo 2 del currículum, los educadores pueden fortalecer la resiliencia de los estudiantes al ayudarlos a identificar y crear recursos individuales y sociales de manera que cuando se encuentren expuestos a eventos desafiantes, ellos puedan acceder a esos recursos.

### **Los Estudiantes como Pensadores Sistémicos y Personas que toman Decisiones**

Uno de los aspectos innovadores del Programa de Aprendizaje SEE es la inclusión del “pensamiento sistémico” para grupos de todas las edades. Mientras los aspectos conceptuales relevantes se explican en el capítulo dedicado al pensamiento sistémico en este volumen, también puede ser de ayuda reconocer a sus estudiantes como pensadores y entender las formas en que el Aprendizaje SEE se define para ampliar el cultivo de las capacidades innatas de los estudiantes como pensadores sistémicos.

Como escribe Daniel Goleman, “La inteligencia sistémica innata está presente desde nuestros primeros años. Si es atendida, ella puede desarrollarse en un alcance y profundidad sorprendentes en estudiantes mayores”<sup>68</sup>. El Aprendizaje SEE incluye experiencias que buscan cultivar el pensamiento sistémico en los estudiantes mediante el currículum. Esto se vuelve explícito en el Capítulo 7 y en el proyecto grupal final, cuando los estudiantes trabajan juntos en artes comprometidas o un proyecto de acción social. Sin embargo, el pensamiento sistémico se cultivará de mejor forma si los educadores reconocen los vínculos entre lo que los estudiantes están explorando en el Aprendizaje SEE y otras materias académicas y los aspectos de su vida escolar cotidiana, incluyendo los deportes, la sociabilidad y las actividades extracurriculares. De esta manera, el Programa de Aprendizaje SEE puede volverse un vehículo para ayudar a los estudiantes a sintetizar lo que están aprendiendo mediante sus clases y ver la relevancia de lo que están aprendiendo en relación a temas reales en sus propias vidas y las de los demás.

En su libro *Triple Focus*, Daniel Goleman y Peter Senge sugieren varios principios pedagógicos que siguen a partir de unir el pensamiento sistémico con el Aprendizaje Social y Emocional. Éstos incluyen:

Respetar la realidad de los aprendices y sus procesos de entendimiento.

Enfocarse en los temas relevantes para el aprendiz.

Permitir a los estudiantes formar sus propios modelos, construir y probar sus propias formas de encontrar el sentido de los problemas.

Hacer que los estudiantes trabajen y aprendan juntos.

Mantener el enfoque en la acción y el pensamiento.

Construir la capacidad de los estudiantes para ser responsables de su propio aprendizaje.

Fomentar las dinámicas de pares donde los estudiantes se ayudan entre sí a aprender.

Reconocer a los educadores como personas que diseñan, facilitan y toman decisiones<sup>69</sup>

Como educador, usted puede alentar el pensamiento sistémico al ayudar a los estudiantes a hacer conexiones entre lo que están aprendiendo y sus propias vidas; animándolos a mirar sus propias experiencias y decisiones a partir de una perspectiva sistémica; y explorar con ellos cómo sus acciones impactan a los demás y cómo sus decisiones se ven impactadas por los factores más allá de ellos mismos. Dicha perspectiva puede ayudar a estimular la compasión y la compasión por sí mismo también, puesto que ayuda a poner las acciones y sentimientos en un contexto mayor.

En el Aprendizaje SEE, una de las razones importantes para incluir el pensamiento sistémico es porque es parte esencial de la toma de decisión ética y responsable. Si las decisiones se hacen repetidamente sin pensar en las consecuencias a largo plazo para uno y los demás, son mucho menos probables de ser responsables y beneficiosas. En el Programa, la ética no se presenta como un conjunto de mandatos a partir de una autoridad, en cambio, los estudiantes son alentados a cultivar el discernimiento sobre sus decisiones y el impacto que esas decisiones tienen en ellos y los otros. Al combinarlo con un sentido de compasión y cuidado por uno mismo y los demás, este discernimiento y el pensamiento sistémico es muy probable que pueda conducir a una toma de decisiones ética y responsable.

### 3 | Rol del facilitador del programa aprendizaje see

#### El Educador como Facilitador

El Currículum del Aprendizaje SEE presenta información que es probablemente nueva tanto para los estudiantes como los educadores. No es necesario ser un experto en compasión, conciencia y compromiso para enseñar el Aprendizaje SEE. Nosotros sólo requerimos que usted tenga un interés sincero en aumentar sus habilidades en esta área, un deseo sincero de ayudar

---

<sup>68</sup> <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2/>

a los estudiantes a desarrollar sus habilidades y una esperanza sincera de que el Programa de Aprendizaje SEE beneficie a sus estudiantes y la comunidad en general. Sugerimos que los educadores actúen como facilitadores durante el Programa.

El principal trabajo de un facilitador es hacer que involucrarse con el tema o materia sea más fácil para los estudiantes - esclarecer una vía para la investigación, el pensamiento crítico, la reflexión, la práctica de habilidades y la expresión del estudiante. Un facilitador debe permanecer consciente de las experiencias de cada estudiante, como también de la clase como un todo. Ellos están allí como una "guía a un costado" más que un "sabio en escena". Los facilitadores pueden ser curiosos junto a los estudiantes y ayudarles a decidir cómo lograr claridad sobre los conceptos desafiantes. Puede haber ocasiones durante el Aprendizaje SEE en que usted quiera permitir a los estudiantes algo de tiempo para definir por ellos mismos un entendimiento adecuado en términos de desarrollo en cuanto al vocabulario y conceptos nuevos. También puede desear conectar los nuevos conceptos del Aprendizaje SEE con ideas y experiencias con los que sus estudiantes ya están familiarizados. Puede haber ocasiones durante el Aprendizaje SEE en que usted sienta que los estudiantes necesitan más tiempo para digerir un nuevo concepto, y usted puede optar por repetir una experiencia de aprendizaje, o proporcionar formas alternativas para explorar un determinado tema o materia.

Habrán momentos durante las experiencias del Aprendizaje SEE que los estudiantes puedan dar respuestas inesperadas, tal vez incluso respuestas que parezcan erróneas. ¿Cuál ha de ser la respuesta de un facilitador entonces? Como facilitador a usted se le invita a priorizar las necesidades de aprendizaje y los procesos de búsqueda de sus estudiantes cuando surgen, más que enfocarse rígidamente en lograr sus propios objetivos preconcebidos. Parte del poder de las experiencias del Aprendizaje SEE es que ellas se apoyan en la búsqueda, exploración y reflexión del estudiante y las estimulan. En vez de guiar a los estudiantes hacia ciertas respuestas o puntos de vista, el currículum invita a los estudiantes a entrar en un diálogo atento y una escucha activa, aplicar el pensamiento crítico y usar las habilidades de toma de perspectiva para llegar a su propio entendimiento del material. Mientras usted puede sentir el impulso de guiar a los estudiantes hacia entendimientos específicos del material que usted estima de mayor importancia o verdad, lo mejor es resistir ese impulso. Los estudiantes obtendrán más de las experiencias del Aprendizaje SEE si se apoyan con el uso de sus propias habilidades al cuestionar, observar, hacer hipótesis y discernir. De esta manera, los estudiantes llegarán a sus propias comprensiones críticas y momentos de descubrimiento personal, ofreciéndoles la oportunidad de conectarse más auténticamente con el tema o materia.

El modelo del educador como facilitador es especialmente importante cuando se consideran las preguntas de las emociones, relaciones y ética, que pueden ser profundamente personales.

---

<sup>69</sup> Daniel Goleman y Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education, More Than Sound*.



En vez de instruir cómo los estudiantes deben sentir, comportarse o tomar decisiones, el Aprendizaje SEE toma un enfoque distinto hacia la ética: uno de búsqueda personal como también de exploración colectiva, pensamiento crítico y diálogo. Es el rol del educador facilitar este proceso en una forma que maximice las oportunidades para el aprendizaje y comprensión. El imponer o reforzar miradas particulares de manera didáctica, en realidad, puede provocar prematuramente un corto circuito en este proceso. Cuando los estudiantes alcanzan comprensiones, éstas han de ser alentadas, incluso si ellas inicialmente no corresponden con su propia creencia, opinión o experiencia, puesto que esto impulsará un espíritu y atmósfera de exploración y cuestionamiento. Como educador, usted puede confiar en el proceso de exploración, reconociendo que le puede tomar tiempo a los estudiantes ya sea individual o grupalmente el lograr conclusiones profundas sobre temas importantes. Las prácticas reflexivas permiten a los estudiantes una mayor exploración e internalización de las comprensiones, guiándolos al entendimiento incorporado, el que a su vez dará forma a cómo los estudiantes tomarán decisiones y se comprometerán con los demás.

### **El Educador como Aprendiz**

Como hemos afirmado, no es necesario ser un experto en el Aprendizaje SEE para facilitar una exploración de las actitudes y habilidades mentales y emocionales presentadas en el currículum. Estar en la posición simultánea de facilitador y aprendiz puede sentirse como una experiencia inusual para los educadores que están acostumbrados a estar en el rol de “profesor”, y no de “estudiante”, en su propia área. Sin embargo, ¡le invitamos como educador a experimentar la alegría de ser un estudiante del Programa Aprendizaje SEE! Mediante el Curso en línea de Preparación para el Educador, comunidades de aprendizaje profesional y el desarrollo de su propia práctica personal, usted profundizará su entendimiento, desarrollará nuevas habilidades y luchará con los desafíos y éxitos de forma similar a sus estudiantes. Este viaje de aprendizaje le proporcionará experiencias comunes en las que usted y sus estudiantes pueden reflexionar y discutir colectivamente. Esta experiencia común puede evocar empatía y entendimiento, teniendo un impacto positivo en su relación estudiante-profesor. Usted podrá experimentar momentos de descubrimiento personal similares y ser capaz de apreciar juntos la transformación que tiene lugar a través del conocimiento recepcionado y al experimentar comprensiones críticas. Si usted puede adoptar un enfoque curioso, compasivo, y sin juicio durante su propio viaje a través del Programa de Aprendizaje SEE, sus estudiantes seguirán su ejemplo.

Servir de facilitador de las experiencias de Aprendizaje SEE y no meramente como un instructor tradicional, le permitirá participar en las experiencias como aprendiz usted mismo, así como también relajar las expectativas sobre usted en cuanto a conocer las “respuestas correctas”.

Después de todo, las capacidades perdurables que el Aprendizaje SEE busca cultivar en los estudiantes, se aplican igualmente a los educadores y, en realidad, a cualquier ser humano. Son áreas de aprendizaje para toda la vida. Eventualmente, usted puede elegir tomar una práctica personal regular para cultivar una o más de estas capacidades perdurables. Esto podría significar el practicar los recursos, el enraizamiento, entrenar la atención o cualquier práctica reflexiva, diariamente o varias veces a la semana. Si usted decide comprometerse con una práctica personal, su entendimiento y habilidades se desarrollarán con el tiempo. Es de esperar que esto conlleve beneficio personal para usted como también una mayor destreza para facilitar las experiencias a sus estudiantes. Para apoyarle en continuo desarrollo de las capacidades perdurables contenidas en el Aprendizaje SEE, diversos recursos y cursos adicionales están a disposición mediante la plataforma en línea para el educador, como también mediante seminarios en vivo en la web o webinars.

### **El Educador como Modelo**

Como se suele decir, “Los niños harán lo que hacemos, no lo que decimos”. La teoría del aprendizaje social afirma que los niños aprenden mucho a partir de la observación de los comportamientos que ven modelados por los adultos a su alrededor. Reconociendo que muchos educadores que están enseñando el Aprendizaje SEE se encuentran en un viaje de aprendizaje propio, ¿cuál es la expectativa razonable con respecto a modelar las prácticas del Aprendizaje SEE? Como mínimo, los educadores pueden hacer lo siguiente: expresar entusiasmo y curiosidad sobre el currículum del Aprendizaje SEE; mostrar amabilidad, empatía, compasión y respeto hacia los colegas y estudiantes; entrar en un diálogo atento; y usar las habilidades de la resiliencia a lo largo del día. También puede considerar comprometerse con proyectos de servicio o acción social, y compartir historias sobre aquellas búsquedas con sus estudiantes.

También profundamente recomendamos que usted comience una práctica de conciencia personal para desarrollar su habilidad en la atención plena. Incluso, una breve rutina de práctica (cinco minutos diarios) puede brindar resultados, ampliando la conexión consciente que usted sienta hacia su cuerpo, respiración, pensamientos, emociones y acciones. Esta conciencia puede proporcionar una calidad expandida de la atención hacia todas las áreas de su vida, incluyendo su rol profesional como educador. Sus estudiantes sin duda notarán el beneficio y aprenderán de las formas en que usted modela o ejemplariza la conciencia, la compasión y el compromiso en el aula.

## 4. | Adaptación del programa del aprendizaje see para sus estudiantes

### Modificaciones culturales

El Aprendizaje SEE está definido para ser un currículum aplicable universalmente que no promueve ninguna filosofía o cultura en particular. Las capacidades perdurables que éste se esfuerza por enseñar son consideradas como beneficiosas para individuos y sociedades. En breve, el Aprendizaje SEE promueve el desarrollo de éticas seculares que pueden proporcionar una base para relaciones justas y pacíficas entre las personas de cualquier origen. Con respecto al material curricular, reconocemos que las modificaciones culturales pueden ser necesarias. Se solicitó retroalimentación del currículum a audiencias culturalmente diversas para reducir el número de ejemplos e historias culturalmente específicas. Aún así, habrá algunas partes del currículum que precisarán ser adaptadas a su propio contexto y cultura.

Le animamos a hacer lo siguiente para aumentar la relevancia y autenticidad cultural del currículum:

Modifique los ejemplos que sirven para ilustrar puntos importantes de manera que sean relevantes para las propias experiencias cotidianas de sus estudiantes.	Use sus propias historias cuando esa modificación ayude a sus estudiantes a entender y relacionarse con el tema en cuestión.	Invite (pero no fuerce) a los estudiantes a ofrecer ejemplos a partir de sus propias experiencias y cultura de una forma que se sienta acogedora y segura.	Llegue a conocer los intereses de los estudiantes, y cuando sea posible, intégreles a las lecciones.	Cuando el lenguaje en el currículum parezca culturalmente extraño, poco familiar o no incluso en relación a las experiencias de los estudiantes, cámbielo de manera que no sea una barrera para el aprendizaje.
---	--	--	--	---

### Respondiendo a las Necesidades de Aprendizices Diversos

Cada aula o grupo es distinto y es importante que usted considere las necesidades de aprendizaje de los estudiantes al aplicar el currículum. Usted debe hacer modificaciones como sea necesario para ayudar a que sus estudiantes se involucren en las experiencias de aprendizaje al máximo de sus capacidades.

En general, usted siempre puede acortar o alargar las lecciones. Por ejemplo, enseñar una lección en dos sesiones separadas si los estudiantes encuentran el material desafiante o difícil de atender a lo largo de la duración de una experiencia de aprendizaje. Usted puede volver a la

misma lección o concepto más tarde si ellos no la captaron completamente la primera vez. De manera alternativa, usted puede aumentar la extensión de las lecciones de manera que usted y sus estudiantes puedan entrar más profundo en el material. Esto se puede lograr al aumentar el tiempo de discusión y ofrecer oportunidades para poner en acción las habilidades mediante el juego de roles y proyectos de aula.

A continuación encontrará algunas sugerencias adicionales para trabajar con los estudiantes que se ven desafiados en algunas áreas en particular:

### La Atención

Los estudiantes que tienen problemas de atención pueden tener que luchar con los ejercicios de conciencia. Usted puede acortar los ejercicios según sea necesario. Planifique aumentar el tiempo destinado a los chequeos por pequeños aumentos (30 segundos cada vez) para ampliar las capacidades de sus estudiantes para sintonizar con sus sensaciones o respiración, para mantenerse enfocados y establecidos en su cuerpo. Los estudiantes también pueden necesitar mover sus cuerpos para liberar exceso de energía y enfocar su mente. El permitir a los estudiantes estirarse o moverse alrededor cuando es posible, puede ayudarles a enfocarse en la próxima tarea. La atención de los estudiantes a veces puede bajar debido a demasiada conversación por parte del profesor, o una lección que parece árida o desconectada de su realidad actual. Para aumentar el compromiso con el contenido del Aprendizaje SEE, considere permitir a los estudiantes opciones en formas que ellos puedan practicar las habilidades nuevas y demostrar o compartir su aprendizaje. Los ejemplos incluyen: realizar presentaciones breves, escritura libre, dibujo, mapas conceptuales, canciones, poesía, tiras cómicas, registros de audio o video - o cualquier otra cosa que usted sienta que pueda estimular el interés y atención del estudiante.

### Seguimiento de las Instrucciones

Los estudiantes luchan con el seguimiento de instrucciones por diversas razones. Para algunos, la atención es su principal dificultad; para otros, el procesamiento de un lenguaje o la lectura pueden ser la causa. Usted puede ayudar a estos estudiantes al dividir estas instrucciones en partes más pequeñas, y luego revisar el entendimiento tras dar las instrucciones. En vez de preguntar, "¿está claro?", "¿alguna pregunta?" o "¿entienden?", pida a los estudiantes volver a expresar las instrucciones que usted acaba de darles. Ellos también lo pueden hacer con sus compañeros cercanos y explicar las instrucciones a ellos. Puede pedir a los estudiantes que expliquen qué han de hacer "en primer lugar, luego y al final" (es decir, en pasos o etapas). Si un estudiante está enfrentando dificultad con el entendimiento de las instrucciones, pídale a otro estudiante que explique o apoye. Tenga las instrucciones disponibles por escrito, así como también entréguelas de manera verbal. Finalmente, considere cuándo sería beneficioso para los estudiantes "observar y seguir", en vez de dar todas las instrucciones escritas o de forma verbal por adelantado.

## Problemas de Lenguaje

Los estudiantes que son nuevos aprendices de lenguaje, que tengan problemas para procesar el lenguaje o dificultades con la lectura, el habla o escritura, pueden necesitar apoyos adicionales para entrar de lleno en el currículum. Ellos se pueden beneficiar del uso de:

- Tarjetas con vocabulario o conceptos claves.
- Pistas gráficas (visuales) o ilustraciones adicionales.
- Listas de palabras o un 'mural de palabras', un diario mural donde se exhiban de forma visual las nuevas palabras y sus definiciones.
- Leer en voz alta como grupo.
- Subrayar palabras clave en una historia.
- Usar un lenguaje alternativo para promover su entendimiento. Por ejemplo, la Zona Resiliente también se puede referir como Zona OK, o los estudiantes pueden proponer un nombre que sea significativo para ellos.
- El uso de tecnología de asistencia como los programas de conversión texto a voz.

## 5 | Evaluación del Aprendizaje

Durante las Experiencias del Aprendizaje SEE, a los estudiantes se les presentarán muchos conceptos y habilidades nuevas. A modo general, el Aprendizaje SEE tiene la intención de expandir la conciencia de los estudiantes sobre ellos mismos y los demás, aumentar su compasión y discernimiento ético, y alentar el compromiso con las acciones positivas que contribuyen al bienestar y el bien social. El Programa de Aprendizaje SEE invita a los estudiantes a explorar sus valores y su entendimiento del mundo y su lugar en éste. También les presenta habilidades concretas en las áreas de atención, resiliencia y comunicación. El currículum del Aprendizaje SEE está diseñado para facilitar el viaje de los estudiantes desde el conocimiento recepcionado al entendimiento incorporado. Este proceso toma tiempo y no es altamente predecible. Por lo tanto, la evaluación del Aprendizaje SEE es más desafiante que evaluar las capacidades de los estudiantes en las artes del lenguaje y matemática. El equipo de Aprendizaje SEE está desarrollando una lista de evaluaciones y tiene planes futuros para desarrollar evaluaciones validadas científicamente para medir el Aprendizaje SEE y sus efectos. Hasta que esas mediciones estén disponibles, los educadores son invitados a evaluar el aprendizaje y crecimiento de sí mismos y sus estudiantes de manera informal. Más abajo se presentan algunas sugerencias para las evaluaciones informales y se puede encontrar una lista de evaluaciones publicadas recomendadas en la plataforma en línea del Programa de Aprendizaje SEE.

## Autoevaluación del Estudiante

Los estudiantes pueden involucrarse en una autoevaluación al pedirles que reflexionen en las siguientes preguntas:

¿Qué has aprendido a través del currículum/actividades del Aprendizaje SEE?

¿Cómo ha impactado el Aprendizaje SEE en tus pensamientos? ¿Tus sentimientos? ¿Tu comportamiento?

¿Qué significa para ti la compasión? Si cada uno actuara con amabilidad y compasión, ¿cuán diferente sería el mundo?

Describe una práctica que puedes hacer para enfocar tu atención.

Describe una práctica que puedes hacer para llevar tu cuerpo a la zona resiliente.

¿Qué cosa del Aprendizaje SEE te resulta desafiante?

Usted también puede evaluar el aprendizaje de los estudiantes mediante sus propias observaciones, buscando en particular ejemplos de comprensiones críticas y entendimiento incorporado en el comportamiento del estudiante y su trabajo. Preste atención a las capacidades del estudiante en las siguientes áreas para lograr tener una noción de las formas en que ellos están desarrollando sus habilidades:

- El uso de las habilidades de resiliencia para regular sus cuerpos.
- Despliegues de compasión, empatía, amabilidad.
- Participación y cualidad de la atención durante las actividades de atención.
- Capacidad para identificar y nombrar sus sentimientos y sensaciones.
- Disposición y capacidad de resolver conflictos usando el diálogo y la toma de perspectiva.

Usted también puede revisar el trabajo del estudiante (dibujos, escritos, proyectos) para verificar la evidencia de desarrollo en su comprensión, cuestionamiento y pensamiento crítico en relación al contenido del Aprendizaje SEE. Ser un oyente imparcial durante las discusiones en clase y trabajo en grupo también puede proporcionar comprensiones en el entendimiento del estudiante. Sin embargo, reconozca que las muestras visibles del entendimiento incorporado de los conceptos del Aprendizaje SEE tomará tiempo, y aparecen como más logrados cuando el currículum se enseña de forma consistente y lineal en intervalos regulares.

## Evaluación Grupal (del curso)

Además de la evaluación del progreso individual de los estudiantes, usted también puede evaluar el progreso de todo el grupo. Una forma de entrar en esto es usar como guía los acuerdos del grupo que se creó con los estudiantes. Considere las siguientes preguntas:

¿Qué tan bien están respetando sus estudiantes los acuerdos que hicieron?	¿Qué acuerdos han sido más difíciles de seguir que otros y por qué?	¿Cuáles son las sugerencias de sus estudiantes en cuanto a cómo volver a comprometerse con los acuerdos o apoyarse entre sí al respetarlos de manera más consciente?	¿Que se necesitaría aclarar, precisar o añadir con respecto a los acuerdos?	¿Han habido momentos particularmente desafiantes para el grupo? Si es así, ¿cómo pudo su curso navegar esos momentos desafiantes, y qué se aprendió?	¿Qué conceptos específicos y habilidades en el Aprendizaje SEE han contribuido para establecer en el aula un clima positivo en general	¿Qué habilidades del Aprendizaje SEE se podrían usar de forma más consciente con el objetivo de crear un aula compasiva que contribuya al bienestar de todos?
---	---	--	---	--	--	---

### Autoevaluación del Educador

Mientras el propósito del Aprendizaje SEE está orientado principalmente hacia las necesidades de los estudiantes, el desarrollo del educador es igualmente importante. La autoevaluación del educador en el Aprendizaje SEE es un esfuerzo holístico. La plataforma en línea para el educador ofrece múltiples formas para que usted realice la autoevaluación a partir de objetivos identificados personalmente.

Los educadores a menudo planifican objetivos para ellos mismos tanto a nivel personal como profesional. En el Aprendizaje SEE, estos objetivos están interrelacionados. Por ejemplo, usted puede identificar una capacidad perdurable en el área de la compasión o conciencia que usted desea desarrollar de manera más completa.

El desarrollo de esta capacidad perdurable tiene el potencial de impactar su relación no sólo con sus estudiantes, sino también con usted mismo, con los demás en su vida personal y con sus colegas. El formar una comunidad de aprendizaje profesional o incluso tener un solo compañero en su escuela u otra escuela asociada en el Aprendizaje SEE puede ofrecer un contexto de apoyo para la autoevaluación, en la medida que usted comparte

## 6. | Claves adicionales para una implementación exitosa

### Liderazgo y Apoyo del Administrador/Director

El Aprendizaje SEE precisa del liderazgo y apoyo de un administrador o director para maximizar su efectividad. Un líder escolar tiene tremendo impacto en las formas en que los educadores y estudiantes se aproximan o abordan el Aprendizaje SEE. Aquí, una vez más, el ser modelo es increíblemente importante y andará un largo camino en la estimulación del entusiasmo y confianza en el Aprendizaje SEE entre los miembros de la comunidad escolar. Un líder escolar debe, por ende, priorizar y modelar la compasión, el respeto, la conciencia y compromiso en

todas sus interacciones profesionales. Además, un director, superintendente, director de escuela o director organizacional o de programa puede hacer lo siguiente:

#### Visión y conciencia institucional:

Genere conciencia sobre el Aprendizaje SEE entre el personal, los padres y otras partes interesadas cuyo apoyo es necesitado para iniciar y sostener el Aprendizaje SEE.

Expresé cómo el Aprendizaje SEE está alineado con la visión y misión actuales de la organización.

Proporcione información clara a los padres y otras partes interesadas sobre los beneficios del Aprendizaje SEE para los estudiantes y el personal.

Únase al personal en el viaje de su aprendizaje con respecto a los conceptos y prácticas clave del Aprendizaje SEE.

#### Personal de Apoyo

Anime al personal eficazmente ofreciendo incentivos a completar el curso de preparación del educador del Aprendizaje SEE, como también el entrenamiento continuo; y estableciendo una comunidad de aprendizaje profesional a partir del Programa de Aprendizaje SEE.

Apoye al personal a implementar el currículum del Aprendizaje SEE, proporcionando tiempo adecuado de planificación, como también durante el día para enseñar el currículum del Aprendizaje SEE, para que éste sea un complemento más que un conflicto para otros objetivos curriculares

Considere designar o contratar una o más personas para ser facilitadores del Aprendizaje SEE, quienes puedan apoyar a otros educadores y servir como enlace entre su escuela y el Programa de Aprendizaje SEE de Emory o uno de sus afiliados regionales.

Delegue y autorice a educadores a tomar algunas decisiones sobre las mejores formas para implementar y enseñar el Aprendizaje SEE en su propio contexto.



### Apoyo a los estudiantes

Ofrezca oportunidades a los estudiantes para mostrar y compartir su entendimiento del Aprendizaje SEE con otros compañeros, con los padres y tutores, y con la comunidad local para destacar el valor que la escuela otorga en los conceptos y habilidades que se enseñan en el Aprendizaje SEE.

Realice un alineamiento entre las prácticas disciplinarias y culturales de la escuela con los principios del Aprendizaje SEE de manera que haya consistencia entre lo que se enseña y aquello que se practica en la cultura escolar.

### Sustentabilidad:

Asegure los fondos necesarios para apoyar la iniciativa.

Planifique la sustentabilidad de la iniciativa, más allá del período del propio plazo de liderazgo, y a pesar de los cambios inevitables de personal y recursos.

Considere cómo su escuela puede servir de modelo para atraer apoyo desde el distrito local o el gobierno regional para una implementación más amplia del Aprendizaje SEE a nivel regional.

### Comunicación con la Familia

Cada capítulo del currículum del Aprendizaje SEE incluye una carta que puede usarse para comunicar el contenido general y las habilidades que los estudiantes están aprendiendo. Estas cartas mantienen a los padres o tutores informados de lo que sus niños están aprendiendo y los invita a comunicarse con sus niños a partir de los conceptos y habilidades del Aprendizaje SEE. Estas cartas son sólo un ejemplo de las formas en que usted puede involucrar a los padres. A continuación presentamos algunas ideas adicionales:

- Haga que los estudiantes realicen entrevistas familiares sobre alguno de los temas presentados en el currículum
- Haga que los estudiantes escriban cartas a sus padres o tutores sobre lo que están aprendiendo.
- Organice una reunión o encuentro educacional con los padres/tutores para revisar las habilidades de la resiliencia y cómo se han de usar en el hogar.
- Facilite el currículum a los padres que quisieran revisarlo.
- Exhiba el trabajo de los estudiantes relacionados con el Aprendizaje SEE en el aula o escuela durante las reuniones o entrevistas padres-profesor o un "encuentro de regreso a la escuela", y durante el año

- Invite a las familias a participar en una acción social o proyecto de servicio que esté culminando y en el que los estudiantes pongan en acción su conocimiento del Aprendizaje SEE.
- Proporcione información a los padres y tutores sobre cómo sus niños están mejorando sus habilidades en la atención, la compasión, la autoregulación, conciencia interpersonal y otros componentes del currículum.

A futuro, quisiéramos ofrecer más recursos a los padres que se interesen en el Aprendizaje SEE, pues sabemos que su entendimiento y apoyo tiene un impacto significativo en el compromiso de sus niños para con las habilidades del Aprendizaje SEE. Ya que nosotros como educadores compartimos un objetivo en común con los padres -la felicidad y bienestar para todos los estudiantes a nuestro cuidado-, sólo hace sentido el que debemos encontrar más formas para trabajar juntos para el logro de este objetivo.



## Glosario

<b>actividad de comprensión [insight]</b>	Una actividad diseñada para ocasionar realización personal con respecto a una capacidad perdurable del Aprendizaje SEE.
<b>adversidad</b>	Dificultades u obstáculos que presentan desafíos para estar en un estado de felicidad y salud. Estas dificultades pueden ser físicas o psicológicas, y pueden presentarte a nivel individual o colectivo. Pueden ser eventos aislados o estructurales y sistémicos. Puesto que la adversidad en la niñez temprana puede impactar negativamente más adelante en los resultados de vida, el Aprendizaje SEE enfatiza tanto el cultivo de la resiliencia individual como el cambio de estructuras y sistemas para minimizar el riesgo de la adversidad.
<b>afectivo</b>	Relacionado a la emoción o al sentimiento. A menudo en contraste con lo cognitivo, que se refiere a la cognición o pensamiento.
<b>aflicción empática</b>	Sentirse abrumado o perturbado por el sufrimiento de otra persona, pero de manera orientada a uno mismo. A diferencia de la preocupación empática que conduce a la compasión genuina y la acción para ayudar a otros, la aflicción empática induce al agotamiento emocional; primero y por sobretodo, se toma acción para aliviar nuestra propia aflicción, no la aflicción de otra persona.
<b>agotamiento o burnout</b>	Un estado de agotamiento emocional. Éste puede surgir debido a una empatía desmesurada con los demás si esa empatía es más una aflicción empática (que está orientada a sí mismo) que una preocupación empática (que está orientada al otro).
<b>aislamiento social</b>	El estado de ser privado de relaciones cercanas con otros; un estado percibido de estar desconectado de los demás.
<b>alfabetización corporal</b>	Lograr conciencia de las sensaciones que se sienten en el cuerpo y las palabras para describirlas. En el Aprendizaje SEE la alfabetización corporal contribuye a la capacidad de los estudiantes para regular sus sistemas nerviosos autónomos y estar más conscientes del estrés y cómo manejarlo.
<b>alfabetización emocional</b>	Reconocer y entender las emociones en uno mismo y los demás. Un componente clave de la inteligencia e higiene emocional.
<b>alfabetización ética</b>	Una capacidad para entrar en el razonar y disertar sobre temas que involucran el sufrimiento y bienestar personal, de otros y las comunidades mediante el discernimiento, un enraizamiento en los valores humanos básicos tales como la compasión y humildad, y la multiplicidad de perspectivas informadas.

<b>ambiente escolar</b>	Como un colegio se “siente” en términos de atmósfera para los estudiantes y educadores, como amistoso, acogedor, seguro, etc.
<b>amenaza social</b>	Una situación en la que se percibe que se podría ser rechazado o descartado por los demás. Dado que las experiencias sociales del sistema nervioso amenazan tanto como la amenaza física de estar en peligro físico para sobrevivir, la amenaza social puede ser una mayor fuente del estrés y trauma.
<b>amor</b>	El deseo de que otra persona sea realmente feliz. El amor genuino está orientado a otro y no se ocupa de lo que la otra persona puede hacer por uno. El amor (deseo felicidad para otro) acompaña a la compasión (deseo de que otro esté libre de sufrimiento).
<b>aplicar recursos</b>	Traer un recurso a la mente de forma vívida, de manera que el cuerpo responda con un mayor sentido de bienestar. La aplicación de los recursos debe combinarse con el seguimiento de las sensaciones en el cuerpo
<b>aprendizaje comprometido</b>	Aprender estrategias y métodos que son activos, participativos e incorporados por los estudiantes en contraste con los enfoques en que ellos reciben material de manera pasiva y estática.
<b>aprendizaje social y emocional (ase)</b>	Un proceso de toda la vida con el cual los niños y adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar las emociones, y establecen y logran objetivos positivos, sienten y muestran empatía por los otros, establecen y mantienen relaciones positivas, y toman decisiones responsables.
<b>atención</b>	El proceso mental de enfocarse en o ser consciente de algo; enfocarse. En el Aprendizaje SEE, esto implica aprender a prestar atención especialmente a nuestros estados internos, a la presencia de los otros y a los sistemas más amplios o de mayor magnitud.
<b>atención plena</b>	Se refiere a algo en nuestra mente, sin olvidarlo, sin distraerse o perderlo de vista. Se puede cultivar mediante el entrenamiento de la atención. Observar que la definición del Aprendizaje SEE para la atención plena difiere de algunas definiciones populares de la atención plena que la definen como conciencia no crítica del momento presente.
<b>autorregulación</b>	La capacidad para navegar las emociones personales, el sistema nervioso y comportamientos de manera de promover el bienestar y evitar dañarse uno mismo y a otros

<b>bienestar</b>	Un estado de estar feliz, saludable y satisfecho; puede ser físico, emocional, social, cultural y ambiental.
<b>cambiar y permanecer [shift and stay]</b>	Si se nota una sensación desagradable en el cuerpo, se puede llevar la atención a otra parte del cuerpo que se sienta mejor (cambiar) y luego mantener la atención allí por unos momentos (permanecer). Este proceso puede reajustar el sistema nervioso y crear un mayor sentimiento de seguridad en el cuerpo.
<b>capacidades perdurables</b>	Habilidades y tipo de conocimiento a los que los estudiantes pueden regresar, reflexionar e incorporar más profundamente mediante su experiencia educacional y su vida entera. El contenido principal del Aprendizaje SEE se divide en un conjunto de capacidades perdurables.
<b>centrado en la resiliencia</b>	Un enfoque basado en las fortalezas y que reconoce que cada individuo tiene resiliencia al trauma y el estrés, lo que les ha permitido sobrevivir y que puede fortalecerse aún más con conocimiento y práctica.
<b>cognición</b>	Procesos mentales como la conciencia, evaluación, reconocimiento y memoria. Mientras incluso la conciencia simple es un proceso cognitivo, usualmente este término se usa para referirse a los procesos cognitivos de orden superior como el pensamiento.
<b>cognitivo</b>	Relacionado con la cognición o pensamiento. A menudo en contraste con lo afectivo, que se refiere al sentimiento y emociones.
<b>compasión</b>	La compasión es una emoción que implica el deseo de aliviar o evitar el sufrimiento de otro desde una preocupación genuina por su bienestar y un sentido de sensibilidad/ternura y cuidado por ese otro. La compasión como una capacidad perdurable se refiere a cultivar una forma de relacionarse con uno mismo, los demás y la humanidad como un todo mediante la amabilidad, la empatía y una preocupación por la felicidad y sufrimiento propios y de los demás.
<b>compasión por sí mismo</b>	Un sentimiento de ternura hacia las propias limitaciones y dificultades combinadas con una conciencia de la propia capacidad para cultivar mayor bienestar y resiliencia
<b>competencias</b>	Habilidades de toda la vida y grados de entendimiento de áreas en particular que los estudiantes cultivan en el tiempo. En el Aprendizaje SEE, éstas se encuentran encapsuladas en la lista de capacidades perdurables.
<b>comportamiento</b>	Cómo una persona se expresa en sus acciones físicas y su habla.

<b>comprensión crítica</b>	Un reconocimiento personal de algo como verdadero para uno mismo. Esto puede suceder gradualmente o a través de un momento de comprensión personal de realización súbita. En contraste con el conocimiento recepcionado, que se refiere a aprender información desde una fuente de afuera. La familiarización reiterada con una comprensión crítica puede conducir en el tiempo a un entendimiento incorporado
<b>compromiso</b>	Una de las tres dimensiones del Aprendizaje SEE, junto con la conciencia y compasión; se refiere a las acciones y comportamientos constructivos que se toman con respecto a uno mismo, los otros o sistemas más amplios, y las habilidades relacionadas con esos comportamientos.
<b>compromiso ético</b>	La acción que está destinada a conducir a beneficio propio y de los demás a largo plazo y que no trasgrede los valores humanos básicos (como no dañar o comprometer el bienestar de uno mismo y los otros).
<b>conciencia</b>	Percibir o reconocer algo externo o interno en uno mismo. En el Aprendizaje SEE, la conciencia [awareness] se refiere especialmente al reconocimiento en primera persona y el entendimiento de los pensamientos, sensaciones y emociones a nivel personal; llegando a percibir y entender las emociones y necesidades de los otros a nivel social; y reconocer la interdependencia y la humanidad común a nivel de sistemas.
<b>conciencia interpersonal</b>	La capacidad de reconocer nuestra naturaleza inherentemente social y prestar atención a la presencia de otros y los roles que juegan en nuestras vidas.
<b>conocimiento recepcionado</b>	Conocimiento en base a instrucción desde otros (como profesores o libros) o aprendizaje experiencial, pero antes de que el conocimiento haya sido realizado o internalizado por uno mismo de manera profundamente personal.
<b>constructivo</b>	Conducente al beneficio de uno mismo y otros, en vez de dañar (usado para describir las emociones y comportamientos).
<b>cuidado</b>	Ser cauteloso y cuidadoso con respecto a las cosas que podrían causar problemas a uno mismo y los demás.
<b>cultura escolar</b>	Las normas, creencias, valores y prácticas que son vistas como estándar en un colegio en particular

<b>desregulación</b>	Se refiere al sistema nervioso autónomo cuando está fuera de equilibrio en su alternación entre los estados simpático y parasimpático. Esto puede suceder por causa del estrés o el trauma, pero también por enfermedad, dieta o factores ambientales. La desregulación causa que una persona sea más fácilmente “expulsada” de su zona resiliente. Lo opuesto a la homeostasis donde el sistema nervioso autónomo se alterna entre la activación simpática y parasimpática de manera saludable, regulada.
<b>destrutivo</b>	Que conduce a daño para uno mismo y otros, en vez del beneficio (usado para describir las emociones y comportamientos).
<b>diálogo atento</b>	Un protocolo para la reflexión y el compartir en que un estudiante hace una serie de preguntas y escucha atentamente, sin comentar o interrumpir al otro estudiante, cambiando roles tras 60-90 segundos.
<b>dimensión</b>	Un lado o faceta de un todo mayor. En el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, todo el contenido pedagógico está dividido en tres dimensiones: conciencia, Compasión y Compromiso. Los tres se exploran dentro de cada uno de los tres dominios (Personal, Social y Sistémico)
<b>dominio</b>	Una esfera específica de actividad o conocimiento. En el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, todo el contenido pedagógico está dividido en tres dominios: Personal, Social y Sistémico
<b>dominio personal</b>	La esfera del conocimiento y las habilidades que trata aspectos del ser o el individuo, como la conciencia personal, la autocompasión y la autorregulación.
<b>dominio social</b>	El dominio del Marco Teórico del Aprendizaje SEE que se refiere a las relaciones interpersonales con los demás. Esto incluye volverse consciente de los otros; cultivar la compasión y otras emociones pro-sociales, y aprender a relacionarse constructivamente con otros.
<b>educador</b>	Profesor, consejero, administrador o cualquier adulto que trabaje con estudiantes en una capacidad educacional.
<b>eficacia personal</b>	Una creencia en la propia capacidad para lograr las metas personales.
<b>emociones</b>	Una respuesta afectiva (sentimiento) como la rabia, temor, tristeza o alegría ante un estímulo en base a la evaluación de una persona sobre una situación. Típicamente, las emociones son más fuertes en la medida que se esté más involucrado en una determinada situación. Las emociones se diferencian de las sensaciones en que las primeras se basan en evaluaciones de situaciones y generalmente, no se ubican en un lugar en el cuerpo.



<b>emociones riesgosas</b>	Emociones que tienen el potencial de causar daño significativo a uno mismo u otros si se vuelven demasiado fuertes o no se manejan de manera productiva.
<b>empatía</b>	Entender y resonar con el estado emocional de otro. La empatía se puede dividir en empatía afectiva, que es sentir o resonar con el estado emocional de otro, y empatía cognitiva que es reconocer y entender el estado emocional de otro.
<b>enfoque centrado en el cuidado del trauma</b>	Apoyo mediante un entendimiento de cómo el estrés y el trauma impactan el bienestar emocional y físico de las personas y comunidades. En el Aprendizaje SEE esto significa crear un ambiente educacional seguro que apoya la resiliencia individual y colectiva.
<b>enraizamiento</b>	Lograr estabilidad en el cuerpo al notar la manera en que está físicamente apoyado; la conexión física del cuerpo personal con un objeto, superficie u otra parte del propio cuerpo. El enraizamiento es una habilidad clave de resiliencia en el Aprendizaje SEE y debe acompañarse con el seguimiento.
<b>entendimiento incorporado</b>	Conocimiento que ha sido internalizado. Aquí, el entendimiento de un estudiantes no es meramente efímero sino que se ha vuelto una parte natural de quiénes son y cómo interactúan en el mundo. Éste es el nivel más profundo del entendimiento en el modelo pedagógico del Aprendizaje SEE.
<b>entrenamiento de la atención</b>	Métodos estructurados para aprender a prestar atención a nuestros sentimientos, pensamientos e impulsos sin ser arrastrados por ellos. En el Aprendizaje SEE, el entrenamiento de la atención se refiere en especial a aprender a prestar atención a nuestros propios estados internos, la presencia de los otros y sus vidas emocionales, y a los sistemas de mayor magnitud o amplitud.
<b>equidad</b>	Rectitud e imparcialidad a nivel individual y sistémico; una perspectiva de equidad busca maneras para que cada persona acceda a su mayor potencial independiente de las circunstancias más allá de su control.
<b>estrategias de ayuda inmediata!</b>	Herramientas inmediatas para traer al sistema nervioso autónomo del cuerpo a un estado más regulado, como el prestar atención a vistas o sonidos, beber un vaso de agua o empujar contra una pared.
<b>estrés</b>	Esfuerzo, tensión física o emocional que resulta de circunstancias adversas y muy demandantes. Ya que el estrés prolongado o intenso daña la salud física y emocional de una persona, el Aprendizaje SEE enfatiza el cultivo de las estrategias de resiliencia para combatir el estrés a nivel individual y sistémico.

<b>ética</b>	Principios o valores morales que pueden ayudar a guiar los propios pensamientos y acciones a beneficio personal y de otros. En el Aprendizaje SEE, la ética se enfoca de forma secular en base a los valores humanos básicos derivados del sentido común, la experiencia común y la ciencia.
<b>ética basada en la compasión</b>	Un enfoque a la ética donde los valores humanos básicos como la compasión se derivan del sentido común, la experiencia común y la ciencia, y no desde una religión o ideología en particular. Esta forma de la ética tiene el objetivo de ser compatible con los individuos con alguna fe religiosa o ninguna.
<b>ética secular</b>	Un enfoque no sectario hacia la ética universal en base al sentido común, experiencia común y la ciencia que puede ser aceptable para todas las personas de cualquier religión o ninguna. La ética secular es el enfoque que el Aprendizaje SEE le da a la ética a la educación
<b>ético</b>	En el Aprendizaje SEE, lo ético se refiere a aquello que induce al beneficio y bienestar propio y de los demás a largo plazo, en una manera consecuente con los valores humanos básicos. Esto es una definición secular de la ética destinada a ser compatible con los sistemas religiosos y aquellos que no siguen una religión.
<b>fatiga empática</b>	Un estado de adormecimiento o entumecimiento emocional que puede surgir de la aflicción empática.
<b>florecimiento, desarrollo</b>	Bienestar de una persona, comunidad o ambiente; la realización en perpetua expansión del potencial personal.
<b>gratitud</b>	Una respuesta emocional que viene del reconocer profundamente las formas en que uno ha recibido beneficios desde otros. A menudo, la gratitud está acompañada de sentimientos cálidos hacia aquellos que nos han beneficiado como también el deseo de retribuir o devolver su amabilidad.
<b>habilidades de resiliencia</b>	Enraizamiento, Aplicación de recursos, Seguimiento y Estrategias de ¡Ayuda Inmediata!, que utilizan las capacidades innatas del cuerpo para tratar el estrés y aumentar el bienestar
<b>habilidades relacionales</b>	Capacidades prácticas para comunicarse e interactuar con otros de formas constructivas y útiles. Éstas incluyen las habilidades para transformar el conflicto, habilidades para escuchar y de comunicación, y las habilidades de ayuda.

<b>higiene emocional</b>	<p>Ser capaz de cuidar de la vida emocional propia por la salud y felicidad personales, en la misma medida que se cuida de la salud física mediante la higiene física. Cultivar prácticas de discernimiento emocional y regulación de la emoción para el beneficio propio y de los demás.</p>
<b>humanidad común</b>	<p>El principio de todas las personas, independiente de sus diferencias, son similares y por lo tanto, iguales a un nivel humano fundamental. Estas similitudes incluyen el nacer, crecer y morir; el deseo de tener felicidad y evitar el sufrimiento innecesario; tener emociones; tener un cuerpo; requerir la ayuda de otros para crecer y sobrevivir.</p>
<b>humildad cultural</b>	<p>Postura en la que se reconocen las propias miradas culturales y sus limitaciones, permaneciendo abierto a aprender sobre otros y sus trasfondos y perspectivas culturales sin tendencias, estereotipos y juicio. En el Aprendizaje SEE, esto es un ejemplo de humildad epistémica</p>
<b>humildad epistémica</b>	<p>Reconocer que nuestra propia perspectiva, experiencia y entendimiento son parciales, limitados y potencialmente imperfectos. También un reconocimiento de que nuestros puntos de vista y entendimiento pueden cambiar y crecer con el tiempo. Esto conduce a una disposición a escuchar a los otros, considerar distintos puntos de vista y aprender información nueva.</p>
<b>identidad</b>	<p>Un aspecto de quién es uno. Cada persona tiene múltiples identidades, muchas de las cuales dependen del contexto e implican un entendimiento personal en relación a otros.</p>
<b>impermanencia</b>	<p>El principio de que las cosas (incluyendo las experiencias y emociones) no son estáticas, sino que en un estado continuo de flujo y cambio. Reflexionar en la impermanencia puede ayudar a una persona a ver que su situación o dificultades actuales pueden cambiar en el tiempo.</p>
<b>inteligencia emocional</b>	<p>La capacidad de ser consciente, entender, regular y expresar las emociones personales, como también ser consciente y sensible a las emociones de otros.</p>
<b>inteligencia sistémica</b>	<p>La capacidad para usar la perspectiva del pensamiento sistémico y las habilidades para entender mejor los fenómenos</p>
<b>inteligencia social</b>	<p>Una capacidad de ser consciente de los demás y relacionarse con ellos de manera positiva y productiva; la capacidad de entender las interacciones humanas a nivel individual y colectiva.</p>

<b>interdependencia</b>	El principio de que los objetos y eventos surgen de una multiplicidad de otras causas y condiciones y, por lo tanto, las cosas pueden estar interconectadas a través de largas distancias o períodos de tiempo. Un entendimiento de que nuestras vidas no existen en un vacío y que existe una relación inherente entre nosotros y otros sistemas de personas. La interdependencia es una característica clave de sistemas en donde una parte de un sistema puede impactar varias partes mediante cadenas de relaciones causales; su opuesto es ver las cosas como independientes, aisladas y no conectadas o dependientes de nada.
<b>interrogación [debrief]</b>	Preguntas que están al final de un ejercicio o actividad para ayudar a los participantes a reflexionar, procesar y compartir lo que han experimentado o aprendido.
<b>mapa de la mente</b>	Un modelo conceptual de la mente y los estados mentales que puede crecer en sofisticación y sutileza, y que puede usarse para navegar las propias emociones y experiencias. Aunque este modelo, en principio, puede basarse en información externa presentada por otros, también debe construir una experiencia, observación y pensamiento crítico personales.
<b>meta-cognición</b>	Conciencia de los procesos cognitivos personales, tales como los pensamientos. Relacionada cercanamente con la meta-cognición
<b>meta-conciencia</b>	Notar lo que surge en la mente y la experiencia personal. La conciencia de la conciencia. Ésta es una habilidad clave en el Aprendizaje SEE, pues permite que los estudiantes noten los procesos mentales, las sensaciones corporales y otras experiencias conscientemente antes de actuar o reaccionar.
<b>necesidades</b>	Cosas que requieren todos los seres humanos para tener bienestar y florecer, como la seguridad, alimentación y compañía.
<b>pedagogía constructivista/ constructivismo</b>	Un enfoque a la enseñanza y el aprendizaje que se enfoca en que los estudiantes lleguen gradualmente a sus propias conclusiones y comprensiones mediante un proceso de búsqueda y descubrimiento, más que a través de una recepción pasiva de información o respuestas "correctas" desde una autoridad externa. El Aprendizaje SEE favorece un acercamiento constructivista ante uno directamente didáctico.

<b>pensamiento crítico</b>	Analizar, investigar y cuestionar algo por uno mismo utilizando lo mejor de los recursos personales. Esto puede involucrar tomar múltiples perspectivas, coleccionar y considerar información disponible, conversar y debatir con otros, y otros métodos. En El Aprendizaje SEE, la forma más importante del pensamiento crítico es discernir, lo que brindará el mejor de los intereses a largo plazo para uno y los otros.
<b>pensamiento sistémico</b>	La capacidad para entender cómo los objetos y eventos existen de forma interdependiente con otros objetos y eventos en redes complejas de causalidad.
<b>percepción / perspectiva</b>	La forma en que uno se ve a sí mismo, una situación y a otros. Puesto que las emociones surgen de cómo se perciben las cosas, ser capaz de adoptar perspectivas diferentes es una estrategia relevante usada en el Aprendizaje SEE para cultivar la inteligencia emocional y social.
<b>perspectivas constructivas</b>	Miradas que son realistas y alineadas con la realidad, y que son más conducentes al beneficio de uno mismo y los otros que a dañar.
<b>perspectivas engañosas</b>	Miradas que no se alinean con la realidad; inclinaciones, prejuicios, suposiciones falsas, equivocaciones y expectativas irrealistas. El pensamiento crítico y el aprendizaje son necesarios para remediar las perspectivas engañosas.
<b>práctica contemplativa</b>	Prácticas de reflexión y cultivo interior de valores que buscan brindar nuevas comprensiones y reforzar las comprensiones existentes, de manera que ellas se vuelvan entendimientos incorporados. En el Aprendizaje SEE, las prácticas contemplativas son seculares (no religiosas) y están incorporadas bajo el ámbito de las prácticas reflexivas. Comprendre le retentissement du stress et du traumatisme sur le bien-être émotionnel et physique des individus et des communautés a permis au programme SEE de concevoir et de créer un espace éducationnel sécurisant qui constitue le support de la résilience individuelle et collective.
<b>práctica reflexiva</b>	Actividades en las que los estudiantes dirigen la atención hacia su experiencia interior de forma sostenida y estructurada para desarrollar mayor entendimiento personal e internalizar habilidades y temas particulares.
<b>preocupación empática</b>	Entender la situación de otro y preocuparse de su bienestar. La preocupación empática está orientada al otro, opuesta a la aflicción empática, que se orienta a uno mismo.

<b>primera persona</b>	Como las cosas aparecen directamente a una persona a través de sus propios sentidos y conciencia; el lenguaje del "Yo", como "Yo siento", "Yo noto", "Yo percibo", "Yo pienso"; en contraste con "la tercera persona" o conocimiento "objetivo" sobre el mundo. En el Aprendizaje SEE, son de valor tanto el conocimiento en primera persona como el de tercera persona. El conocimiento de tercera persona sobre las emociones será lo que se aprende sobre las emociones a partir de otros, libros, investigación científica, etc.
<b>programas educativos basados en evidencias</b>	Los programas que profesan beneficio positivo son apoyados mediante investigación y recolección de datos.
<b>reciprocidad</b>	Un reconocimiento de que debe haber mutualidad y rectitud en los intercambios entre individuos o grupos; por ejemplo, si las personas desean que se les muestre amabilidad, ellos deben ofrecer amabilidad a otros.
<b>recurso</b>	Algo (un evento, persona, lugar, objeto o actividad - real o imaginado) que se asocia a algo de mayor seguridad, felicidad o bienestar.
<b>regulación (del sistema nervioso)</b>	Cuando las dos ramas del sistema nervioso autónomo -simpático y parasimpático-, son capaces de alternarse de forma saludable (homeostática). Las habilidades de la resiliencia del Aprendizaje SEE ayudarán a los estudiantes a volver a regular sus sistemas nerviosos, lo que sucesivamente les ayuda a regresar y permanecer en su zona resiliente.
<b>resiliencia</b>	La capacidad para responder de manera productiva a los desafíos, el estrés, las amenazas y sorpresas inesperadas, que de otra forma pueden desestabilizar a una persona. La resiliencia en el Aprendizaje SEE puede cultivarse a nivel individual, interpersonal (relaciones de apoyo), nivel estructural (políticas e instituciones que promueven el bienestar y la resiliencia) y un nivel cultural (valores, creencias y prácticas que promueven la resiliencia).
<b>resiliencia cultural</b>	Los valores, creencias y prácticas de una comunidad o sociedad que apoya el bienestar y felicidad de sus miembros incluso ante la adversidad (como creer en los derechos humanos, la igualdad, el valor de la compasión...)
<b>restricción</b>	Contenerse de hacer cosas que podrían implicar daño a uno mismo u otros.

<b>seguimiento</b>	Notar la ausencia o presencia de las sensaciones agradables o neutrales, y mantener la atención en ellas.
<b>sensación</b>	Respuesta corporal que se siente en una parte en particular del cuerpo, como tibieza, frío, dolor, adormecimiento, soltura, tensión, liviandad, etc. Las sensaciones pueden ser experimentadas como agradables, desagradable o neutrales.
<b>sentimiento</b>	Una emoción o sensación física. En el Aprendizaje SEE, “el sentimiento” es un término más amplio que incluye las emociones y las sensaciones. Las emociones se diferencian de las sensaciones en que las últimas se basan en evaluaciones de situaciones y, por lo general, no se ubican en un lugar del cuerpo.
<b>sistema nervioso autónomo (sna)</b>	La parte del sistema nervioso responsable del control de aquellas funciones corporales que no se dirigen conscientemente, como la respiración, el latido del corazón y los procesos digestivos. El SNA se alterna entre la activación simpática (lucha o escape) y la parasimpática (descanso y digestión) y puede perder su regulación por causa del trauma o estrés excesivos.
<b>sistema nervioso simpático (sns)</b>	Una de las dos partes del sistema nervioso autónomo, el SNS prepara el cuerpo para el peligro, cambio de tono muscular y ritmo cardíaco, y la desconexión de los sistemas como la digestión y la capacidad del cuerpo para relajarse y descansar. Se le llama el sistema de “lucha o escape”. El estrés excesivo o la amenaza puede sobrecargar el resultado del SNS rompiendo la regulación del sistema nervioso autónomo.
<b>subjectividad</b>	La forma en que un individuo percibe e interpreta el mundo; perspectiva de primera persona.
<b>transformación del conflicto</b>	El acto de no sólo resolver o finalizar un conflicto, sino de hacerlo de una forma que transforme las relaciones en desarrollo entre todas las partes para su beneficio. Como habilidad, se refiere a la capacidad de los estudiantes a responder constructivamente al conflicto y facilitar la colaboración, reconciliación y las relaciones pacíficas.
<b>trauma</b>	Una respuesta natural a un evento estresante y amenazante (o serie de eventos) que agobian el sistema nervioso personal y su sentido de seguridad, que conduce a impactos duraderos pero no necesariamente permanentes en el cuerpo y la mente.
<b>valores</b>	Lo que un individuo o sociedad estiman y consideran más importante; los principios que yacen bajo y orientan las acciones y aspiraciones de un individuo o una sociedad.

<b>valores humanos básicos</b>	Valores universales que se derivan del sentido común, la experiencia común y la ciencia, como la compasión, autodisciplina, gratitud, generosidad, perdón y rectitud [justicia, ecuanimidad, imparcialidad].
<b>valorización</b>	Valorización de una situación (a menudo positiva o negativa), que puede conducir a una respuesta emocional, en especial si existe un alto involucramiento en la situación.
<b>zona alta o alterada</b>	Un estado de hiper reacción en el cuerpo y la mente en que se puede sentir ansiedad, temor, rabia, frustración, impotencia o estrés, y donde no se siente en control. En contraste con estar en la zona resiliente.
<b>zona baja o débil</b>	Un estado de hipo reacción en el cuerpo y la mente, donde uno se puede sentir aletargado, triste, deprimido, solo, falta de interés por las actividades, o carecer de entusiasmo por la vida. En contraste con estar en la zona resiliente.
<b>zona resiliente</b>	Un estado de bienestar y regulación para el cuerpo y mente, donde una persona se siente en control y es capaz de estar en su "mejor expresión". Estar en la zona resiliente se contrasta con estar atrapado en la zona alta o la zona baja, donde uno no se siente en control y donde las decisiones y acciones personales son menos probables de ser productivas. También conocida como la Zona de Bienestar o Zona OK.